



maart 2025

In deze editie

- Vakantie
- NAH expositie
- Ton stopt
- Website vernieuwd
- Dansen



Ton neemt afscheid van de SGO

Een van onze langstzittende bestuursleden is Ton Overkamp. Hij vervulde tal van taken, was vervangend secretaris en soms ook voorzitter. Maar vooral was hij degene die goed op de hoogte was van alle regelgeving. Hij begeleidde regelmatig mensen die vastliepen in de rompslomp van aanvragen, schreef samen met hen de nodige bezwaarschriften en ging met hen mee naar verschillende commissies en rechtszaken. Hij trad altijd even rustig naar voren; met humor liet hij iedereen zaken uit de doeken doen; en hij handelde steeds met verstand van zaken. De laatste tijd kwamen er nogal wat gezondheidsklachten op zijn pad waardoor hij zijn activiteiten voor de SGO helaas niet meer zal voortzetten.

Een anekdote:

In de beginjaren werd er door de SGO een voorlichtingsavond over de (nieuwe) Wmo georganiseerd. Weliswaar in het gemeentehuis en de wethouder zou ook een woordje doen maar het was geen gemeentelijke actie. Tot onze verbijstering kwamen er honderden mensen op af, het was één grote chaos bij het parkeren. Ook de wethouder schrok zich een hoedje en verdween. Aan Ton destijds de onmogelijke taak om het geheel in goede banen te leiden. In een poging hem wat gerust te stellen werd er gezegd:

"Het kan hoogstens misgaan".... iets waaraan hij later nog vaak refereerde.



Ton (hier als toeschouwer) tijdens een vrijwilligersuitje

Ton
bedankt
voor alles
wat je voor
de SGO
hebt
gedaan!



Ton test de Alinker

Inhoud

1	Foto voorkant: opening expositie NAH	20	Goed nieuws
2	Ton neemt afscheid van de SGO	21	Samenspeeldagen in de Efteling & Toegankelijkheid midden- en kleinbedrijf.
3	Inhoud & Over SGO	22	De keuze voor een vakantiebestemming
4	Van de bestuurstafel	23	Vakantietips
5	Nieuwe vormgeving website SGO	24	Vakantietips
6	Interview met Aukje Jensma over dansen	25	Vakantietips
7	Help ons scholenproject	26	Het woord 'handicap'
8	Bellen en toegankelijkheid	27	Parkeren & Vergoeding oplaadapparatuur
9	Toegankelijk bouwen; normen en leidraad	28	Kledinglijn & Maatjesschaatsen
10	Gesprek met Vivare over wonen en zorg	29	Opbrengst 3FM voor metabole ziekten
11	Creatief met visuele beperking & boks-coaching	30	Scholenproject op de Clara Fabriciussschool
12	Vrijwilligerslunch & Driewielfietsontdekking	31	Inclusie-agenda 2025-2030 & Ouderenbeurs
13	Hoge nood	32	Veinedagen 2025
14	Info meerkosten en belastingaangifte	33	Hulpmiddelen
15	Passend onderwijs & Meedenken over speelplekken	34	NAH-nieuws: agenda & Expositie in het nieuws
16	Vervoer per trein, tip van Hetty	35	Presentaties expositie NAH
17	Inclusie in andere landen	36	Fotocollage NAH-expositie
18	Column Lidy: Werk		
19	Aangepast gamen, een onderzoek		Advertenties SGO: pagina's 26, 29, 32, 33

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 27 nummer 3**. De SGO (Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe) is een gespreks- en overlegpartner voor mensen met een beperking in de gemeente Overbetuwe, een gemeente met elf dorpskernen. Het platform wijst gemeente, organisaties en instellingen op zaken die de integratie van gehandicapten in de samenleving belemmeren. Uitgangspunt is dat iedereen volwaardig aan het maatschappelijk leven deel moet kunnen nemen.

Secretariaat SGO

Ineke Nab
De Helster 21
6661 AH Elst

T: 06 4339 2730
E: secretaris@sgo-overbetuwe.nl
I: sgo-overbetuwe.nl

**Adreswijzigingen en aanmeldingen voor
het SGO-blad kunt u
doorgeven aan het secretariaat**

Bestuur SGO

Functie

Voorzitter
Penningmeester
Secretaris
Nieuwsblad, website, NAH
Bestuurslid
Bestuurslid
Bestuurslid/Toegankelijkheid
Bestuurslid
Contactpersoon Elst
Contactpersoon Herveld, Andelst, scholenproject
Contactpersoon Zetten, Hemmen
Contactpersoon Driel
Contactpersoon Heteren
Contactpersoon Oosterhout
Contactpersoon Randwijk
Contactpersoon Valburg

Naam verantwoordelijke

Theo Bus
Marco Verschoor
Ineke Nab
Jeanne Verdijk
Jan Spek
Hetty Wieringa
Peter te Dorsthorst
Martine Berkhout
Willy vd Hoeven
Ans Selman
vacant
Andreas Ladestein
vacant
vacant
vacant
vacant

Telefoonnummer

06 5780 2102
06 3079 7927
06 4339 2730
06 3372 6667
06 4894 3056
06 8396 7466
06 2346 8887
06 2809 7020
06 2537 6243
06 5164 7349
06 5384 5306

Van de bestuurstafel

Helaas is dit de laatste column van onze scheidend voorzitter, Theo Bus

Inclusie

Nagenoeg gelijktijdig met het per decreet stopzetten van het inclusiebeleid in de VS door president Trump heeft de gemeenteraad van Overbetuwe het inclusiebeleid (de zogenaamde inclusie-agenda) goedgekeurd. Een groter contrast is bijna niet mogelijk. Trump ziet alleen winnaars en verliezers en zijn wereld bestaat uit twee geslachten, een sterk dominant (M) en een zwak volgend geslacht (V). Verder niets. Gender, woke, LHBTQIA+ zijn taboe. Wat is het dan fijn te kunnen constateren dat we in een gemeente wonen die met het vaststellen van de inclusie-agenda nadrukkelijk zegt het belangrijk te vinden dat

IEDEREEN zich welkom voelt en zichzelf kan zijn. Waarin iedereen zo zelfstandig mogelijk mee kan doen en waarin niemand last mag hebben van vooroordelen en uitsluiting. Dit moest ik even kwijt want hier ben ik trots op. Trots ook omdat wij op verzoek van de gemeente over deze inclusie-agenda hebben mogen meedenken. Hiermee hebben we op gemeentelijk niveau kenbaar kunnen maken waar wij als SGO voor staan en tevens wordt het belang van ons bestaan erkend omdat we gevraagd zijn input te leveren. Dat vraagt de gemeente overigens tegenwoordig met betrekking tot alle voor de SGO-doelgroep relevante zaken.

Inzet en verloop vrijwilligers SGO

SGO draait op vrijwilligers en het is een continu punt van aandacht om ervoor te zorgen dat er voldoende vrijwilligers zijn om de verschillende taken goed uit te voeren. Ik heb er vanaf deze plek al vaker aandacht voor gevraagd. Binnen het scholenproject (voorlichting over mensen met een beperking aan groep 7 van alle basisscholen in Overbetuwe) en het NAH-café (in Elst, Heteren en Herveld/Andelst) zijn

altijd vrijwilligers nodig.

Een groep vrijwilligers waar ook doorlopend verloop plaatsvindt, is het bestuur. Er wordt naar gestreefd dat vanuit alle dorpskernen van de gemeente Overbetuwe een vertegenwoordiger in het bestuur zit maar dit is nog nooit helemaal gelukt. Vooral voor Heteren, Oosterhout en Zetten wordt momenteel nog een vertegenwoordiger gezocht.

Wisselingen in het bestuur

Ton stopt

Binnen het dagelijks bestuur hebben we de laatste tijd ook wat veranderingen meegemaakt. We hebben een poos geen secretaris gehad. Gelukkig is dit inmiddels prima opgevuld met de komst van Ineke Nab. Diverse keren is het voorgekomen dat iemand én voorzitter én secretaris was. Ton Overkamp heeft dit bijvoorbeeld gedaan. Maar bijna acht jaar geleden kon hij de voorzittershamer gelukkig overdragen. Onlangs heeft hij kenbaar gemaakt als bestuurslid te stoppen. We hebben hem al in het zonnetje gezet. Ook via deze weg wil ik nogmaals aangeven dat we zijn inzet voor de SGO enorm gewaardeerd hebben. Met name zijn bestuurlijke ervaring en kennis van wet- en regelgeving en het ambtenarenwereldje kwamen

ons altijd goed van pas. Ton is de laatste jaren een ideale sparringpartner gebleken te zijn en hij heeft ons behoed voor ondoordachte stappen en onbezonnen acties!

Ik stop zelf ook

Om persoonlijke redenen heb ik besloten te stoppen per 1 april 2025. Ik was ooit van plan het circa vijf jaar te doen maar het zijn er inmiddels bijna acht geworden. Ik stop wel met pijn in het hart want ik heb samen mogen werken met een fantastische groep gedreven mensen binnen een club die zich bezighoudt met iets wat er zeker in de huidige maatschappij ontzettend toe doet!

Theo Bus, 31 januari 2025

Nieuwe vormgeving website SGO

Het heeft een poosje geduurd maar sinds kort is onze eigen SGO-website geactualiseerd en opnieuw vormgegeven. Lieke zorgde voor de makkelijke taal en de goed leesbare teksten. Hartstikke fijn. Theo keek mee naar het proces in zijn totaliteit.

Maar Carien (van carien.eu) zorgde er geheel belangeloos voor dat alles in een nieuwe vormgeving gezet werd. Met overzichtelijke blokken en herkenbare symbolen. Het is een enorme klus die haar heel veel uren heeft gekost. En alles werkt, is veilig, en op alle verschillende soorten schermen goed te lezen!

Carien dankjewel!

Achter de schermen wordt de inhoud voortdurend door ons geüpdatet. Mocht je iets tegenkomen wat niet (meer) klopt of mis je belangrijke items, we horen het graag!

Kijk op <https://sgo-overbetuwe.nl> of mail ons: secretaris@sgo-overbetuwe.nl



SGO informeert, adviseert en ondersteunt mensen met een beperking binnen de gemeente Overbetuwe. SGO streeft ernaar dat iedereen mee kan doen. Op deze website vind je informatie over allerlei onderwerpen maar ook nieuws over activiteiten en het SGO nieuwsblad.

Informatie over allerlei onderwerpen



Participatie

Vervoer, onderwijs, leerlingenvervoer, wonen, sport en vrije tijd



Informatie

Scholenproject, markten en bijeenkomsten, SGO Nieuwsblad



NAH Overbetuwe

NAH-café Elst, café Heteren, café Herveld/Andelst, informatie en agenda



Zorg

WMO, WLZ, Zvw, PGB, lokale zorg, mantelzorg, zorgkosten en hulpmiddelen



Toegankelijkheid

Toegankelijkheid per dorpskern en gebouwen en woningen



Columns

Columns van: Lidy, Margrethe, bestuur, gasten en interview sporters



Wie zijn wij?

SGO is een stichting met een bestuur en meer dan 60 vrijwilligers zijn actief



Agenda

Agenda activiteiten

“Als ik dans, vergeet ik dat ik parkinson heb”, Aukje Jensma

Verslag van Geert Flinkert

Aukje Jensma is 72 jaar, was voorheen onder andere geestelijk verzorger in Amersfoort en Tiel en woont sinds 2007 met haar man Henk in Elst. In 2016 kreeg Aukje de diagnose parkinson. Parkinson is een ingewikkelde en progressieve hersenziekte. Het vergt aanpassingen voor jezelf én voor je partner. Volgens de informatie op internet: “Parkinson komt voor bij jongere en oudere mensen en kent verschillende vormen en beelden. Mensen met de ziekte van Parkinson hebben een tekort aan dopamine. Symptomen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen, maar uiten zich voornamelijk aan het bewegingsapparaat. Ze kunnen leiden tot beperkingen van zelfstandigheid en tot verminderde kwaliteit van leven. Er is steeds meer bewijs dat dansen mensen met de ziekte van Parkinson kan helpen. Artsen en experts pleiten voor een structurele inzet van dit soort kunstvormen in de zorg”. Met dansen kan Aukje de parkinson een beetje loslaten en voelt ze zich vrij. Iedere dinsdag danst Aukje bij

Bewegen is gezond en dansen is een leuke manier om in beweging te blijven. Het heeft een positief effect op onze houding en het hele beweegpatroon. Het ritme van de muziek helpt om onze bewegingen te coördineren. Dansen is niet alleen gezond en ontspannend, het bevordert ook het sociale contact.

Introdans in Arnhem. In de zomer gaat Aukje op haar fiets door het mooie Lingezen en het Elderveld naar Arnhem. Tijdens de winterperiode neemt ze de trein. De dansschool ligt dichtbij het Centraal Station in Arnhem. De faciliteiten bij Introdans zijn ideaal met stoelen, een balk aan de muur en spiegels. Aukje is in januari 2017 begonnen met het dansen. De kleine groep van deelnemers is inmiddels uitgegroeid tot 21 dansers. De groep bestaat uit vrouwen (twee derde deel) en mannen (een derde deel) en wordt erg gastvrij ontvangen bij Introdans. De deelnemers worden van 10.30 tot 11.30 uur begeleid door een deskundige danslerares. Tijdens de vakanties is Introdans gesloten, maar dan kan de dansgroep terecht bij het Erfgoedcentrum Rozet. Dit is een samenwerkingsverband tussen het voormalig Historisch Museum Arnhem en de Gelderland Bibliotheek. Er wordt gedanst op muziek. Allerlei dansen en muzieksmaken komen voorbij, zoals flamenco, walsen, rock, hiphop en klassiek.



Introdans Arnhem

Al ruim 50 jaar enthousiasmeren de medewerkers van Introdans mensen voor de danskunst. Missie: “Vanuit onze kunst verbinden we mensen met hun verbeeldingsvermogen en eigen danskracht.

Inclusief, want iedereen kan dansen.”

GOUDmantel-parkinson

Dit is een inspiratiegids voor mantelzorgers door (oud)mantelzorgers. De ziekte van Parkinson heb je niet alleen. Ook de mantelzorgers en andere naasten worden geraakt door deze ingewikkelde en progressieve hersenziekte. De brochure bevat heel praktische oplossingen voor de uitdagingen die je elke dag weer tegenkomt, met niet zelden heel innovatieve en creatieve uitvindingen.

Met parkinson heb je goede en minder goede dagen. Soms moet je een innerlijke weerstand overbruggen. Tijdens het dansen wordt er rekening gehouden met de persoonlijke omstandigheden, zodat iedereen kan meedoen. Na afloop van het ontspannen uurtje dansen drinken ze samen een kopje koffie of thee en dan gaat een ieder weer huiswaarts.

Aukje combineert wekelijks het dansen met sportfysio. Het dansen is gericht op de soepelheid van de spieren en het oprekken hiervan. De sportfysio is juist functioneel gericht op het verstevigen van de spieren, zoals die in de rug. De combinatie van beide sporten is voor Aukje ideaal. Daarnaast wandelt ze met Henk in en rondom Elst en werkt ze graag in de tuin. Haar hobby's waren breien, kleien en steenhouwen. Vanwege de parkinson gaat Aukje langzaam en onvoorspelbaar achteruit. De hobby's worden steeds lastiger om uit te oefenen. Waarom houdt Aukje zo van dansen? Ze geeft zelf aan 'vrij in bewegingen en in het lichaam. Veel plezier. Je hoeft niet te praten, te presteren. Met dansen leer je alles loslaten.'

Help ons Scholenproject!!!

Het voorlichtingsscholenproject "Wat is Gewoon" is een initiatief van de SGO. In de groepen 7 van de basisscholen in de Overbetuwe maken kinderen kennis met en ervaren ze wat het is om een lichamelijke beperking te hebben. Met een superleuk filmpje, werkboeken, rolstoel rijden, gebruik van taststokken, braille, gebarentaal, hulpmiddelen en veel praktische opdrachten zijn de kinderen een ochtend intensief aan de gang.



We kunnen veel, heel veel, nieuwe enthousiaste mensen gebruiken!

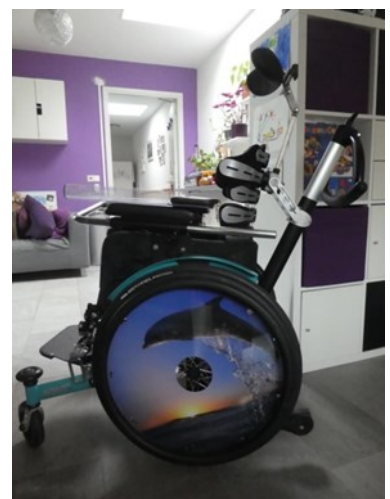
De afgelopen jaren zijn er nogal wat mensen gestopt, sommigen waren al ruim 20 jaar bij het project betrokken! Wie wil er nu samen met anderen het scholenproject in goede banen leiden? Het gaat hierbij om het organiseren, voorbereiden, uitvoeren van het project op de woensdagochtenden op een school in de Overbetuwe. U gaat met enthousiaste kinderen aan de slag; ervaring in het werken met groepen is niet nodig. Als u hen wilt vertellen over uw handicap, uw rolstoel, uw manier van communiceren, uw beperkingen, uw leven met hulpmiddelen, dan bent u van harte welkom!

Neem contact op met Ans Selman

06 35164 7349

ansselman@live.nl

Kerstenhulpmiddelen brengt en haalt voor ons alle spullen naar de scholen die op zo'n woensdagochtend gebruikt worden. DANK!



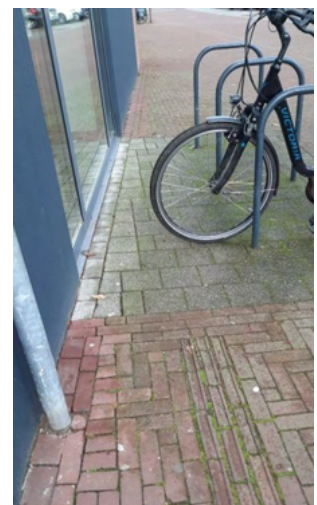
Bellen en toegankelijkheid

Vorig jaar hebben we bij veel winkels en bedrijven speciale bellen opgehangen, bellen om te laten weten dat je graag naar binnen wilt. Dichte deuren (om de winkel warm te houden) zorgden ervoor dat niet iedereen naar binnen kon. Dit jaar gingen we op pad om te kijken of nog alle dertig stuks goed functioneerden. Op de meeste plekken blijken ze goed te voldoen, zowel voor onze doelgroep als voor de ondernemer. We plaatsten verder vier nieuwe bellen, onder andere bij Zeeman en Modewinkel de Spiegel. Monnereau heeft nog extra stickers geplakt om duidelijk te maken dat er een bel op de deur zit. Links en rechts plakten we een nieuwe bel omdat de originele eraf was getrokken.



En op zo'n inspectieronde kom je dan zomaar allerlei andere opvallende zaken tegen in de Dorpsstraat, zoals de belabberde situatie bij het Ambtshuis/Wmo-loket en de verdwenen ribbeltegels in de Kleine Molenstraat.

Er is ook goed nieuws: de RK-kerk heeft aan de achteringang een rode deurknop om de kapel te kunnen betreden én in de kerk een ringleiding. Het parochiehuis naast de kerk is toegankelijk. En de orthopedische winkel Leemreise heeft van de oude Rabobank vanzelf al de toegankelijke draaideur in het pand, en er is een extra invalidenparkeerplaats voor de deur gekomen.



De nieuwe NEN-norm toegankelijk bouwen



NEN 9120 gepubliceerd én te downloaden

Na een traject van vijf jaar is de NEN 9120 gepubliceerd. Deze nieuwe norm is gericht op de toegankelijkheid en bruikbaarheid van gebouwen en omgeving.

Het mooie is dat de norm breed tot stand gekomen is en gedragen wordt. Zo hebben Ongehinderd, Koninklijke Bouwend Nederland, MKB Nederland, Ieder(in), VNG (Vereniging van Nederlandse Gemeenten), Rijksvastgoedbedrijf, en vele anderen in de normcommissie hieraan bijgedragen. Daardoor biedt de norm concrete handvatten voor ontwerpers, bouwers en beleidsmakers. Goed nieuws: de norm is gratis beschikbaar! Download de norm en de handige leeswijzer via: <https://www.nen.nl/toegankelijkegebouwen>

Dé leidraad voor toegankelijk bouwen

Nederland heeft een groot tekort aan toegankelijke woningen. Woningen die geschikt zijn voor iedereen, inclusief mensen met een beperking of chronische aandoening. De **Leidraad Toegankelijk Bouwen** is ontwikkeld door [Ieder\(in\)](#) en [Cliëntenbelang Amsterdam](#).

Met deze leidraad draag je bij aan de oplossing. Je vindt hier praktische stappen (zeven bouwstenen) om toegankelijke woningen en openbare gebouwen te ontwerpen en te bouwen. Leg het naast de nieuwe [NEN-norm Toegankelijkheid van Gebouwen](#), en je kunt direct aan de slag. Met handvatten, tips en praktijkervaringen is deze leidraad er voor iedereen in de bouwketen: van architecten tot gemeenten en woningcorporaties. Ben je ervaringsdeskundige of toegankelijkheidsadviseur? Deze leidraad is er ook voor jou. <https://toegankelijkbouwen.nl/>



ToegankelijkBouwen.nl

De Leidraad



Inleiding: [Leidraad Toegankelijk Bouwen](#)



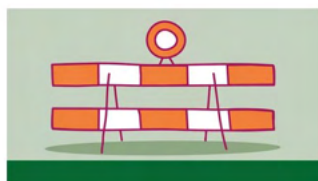
Bouwsteen 1: [De drie principes van toegankelijk bouwen](#)



Bouwsteen 2: [Het inclusieve bouwproces](#)



Bouwsteen 3: [Wat kan de gemeente doen?](#)



Bouwsteen 4: [Wat kan de woningcorporatie doen?](#)



Bouwsteen 5: [Wat kan de architect doen?](#)



Bouwsteen 6: [Samenwerken met ervaringsdeskundigen en toegankelijkheidsadviseurs](#)



Bouwsteen 7: [Inspiratie en goede voorbeelden](#)

SGO in gesprek met Vivare

We spraken met twee mensen van Vivare: de strategisch adviseur portefeuillesturing en iemand van het strategisch team bouw/wonen en zorg. Aanleiding voor het gesprek waren onder andere de problemen rondom oudere seniorenwoningen in Elst aan 't Wiel, de Kist, Kleine Molenhof, Limburg van Stirumstraat en andere locaties.

Problemen:

Een vochtprobleem bij met name de buitenmuren. Isolatie is beperkt. Drempels bij buitendeuren, op de galerij kunnen geen drempelopritten aangebracht worden die voldoen aan de eisen. Bewoners kunnen de deur (bijna) niet uit of in. Liften zijn heel vaak kapot. In de winter voldoet de verwarming niet, blijft het te koud, in de zomer wordt het geregeld boven de 30 graden op de eerste verdieping. Er is weinig onderling contact, de ene oudere wordt soms geholpen door de andere.

Er is herkenning door de beide Vivare-mensen over wat de bewoners tegenkomen, veel van deze seniorenwoningen voldoen niet aan de tegenwoordige eisen. Alle woningen worden voortaan gelabeld (Vivare is daarmee bezig), als levensloopgeschikte woningen (= rollatorgeschikt) voor 55+ en 65+ of als rolstoel- en zorggeschikte woningen. Dit is een regionaal afgestemd beleid.

Het label voor de huidige oude seniorenwoningen is levensloopgeschikt. Bijzonder label vinden wij voor woningen met deze kenmerken. Scootmobielen staan in buitenschuurtjes, best ver voor sommige bewoners en bovendien ijskoud in de winter.

Vraag van Vivare: zouden bewoners willen verhuizen? Naar bijvoorbeeld een nieuwbouw-appartement? Wij denken dat bewoners zeker willen verhuizen als dat het wooncomfort op peil brengt.

In Elst is één wijkbeheerder van Vivare actief, hij kan hulp bieden aan huurders in allerlei praktische situaties.



Visie wonen, welzijn en zorg Overbetuwe 2030



De SGO krijgt een lijst met wat je aan renovatie en aanpassingen in huis van Vivare wel of niet kunt verwachten bij het aanvaarden van een woning. Zodat het voor iedereen duidelijk is wat je zelf moet doen of via Wmo kunt aanvragen. De onbehoorlijke bejegening die we vaker hoorden zoals: "Dan had je deze woning maar niet moeten accepteren" wordt intern bij Vivare aangekaart.

De scheve stoep naast het woongebouw en de bibliotheek bij 't Wiel wordt opgelost.

Er zijn in de Overbetuwe nogal wat rapporten over wonen verschenen:

- * Woonzorganalyse 2023 door Companen, die inzicht geeft in de verwachte huisvestingsvraag van ouderen en andere aandachts-groepen. Hieruit blijkt dat er met name een groot tekort is aan levensloopgeschikte woningen voor zowel ouderen als mensen met een lichamelijke beperking. Er is nu al een tekort en dit neemt in **2030 toe tot circa 550 woningen**.
- * Visie Wonen, Zorg en Welzijn 2030.
- * Woonagenda 2025, de ambities voor de komende jaren.
- * Prestatieafspraken 2022-2025 met jaarafspraken 2024. Elk jaar maken de gemeente Overbetuwe, de lokale woningcorporaties (Woningstichting Heteren, Woonstichting Valburg en Vivare) en hun huurdersorganisatie (DHR, 't Klokhuis en HvOB) prestatieafspraken.

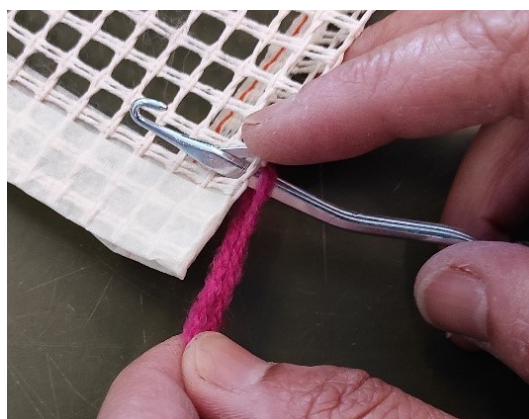
Visio, creatief aan de slag met een visuele beperking

Welke creatieve hobby kun je doen als je slechtziend of blind bent? Zijn er creatieve cursussen voor mensen met een visuele beperking? Kan ik mijn hobby nog doen nu mijn zicht achteruitgaat?

Er zijn verschillende technieken die u kunt proberen, zoals boetsen, steen/hout bewerken, smyrna-knopen, macramé en mozaïek, breien en haken.

Op Kennisportaal Visio vind je veel uitleg en instructie over toegankelijke technieken.

Van elke techniek is een artikeltekst met stappenplan beschikbaar. Van de meeste technieken is een podcast via YouTube, Spotify en Apple Music. Ook over 'creatief op de tast' kun je een webinar op Youtube beluisteren. Mail: kennisportaal@visio.org, of bel: 088 585 5666. Artikelen, video's en podcasts staan op de website van Koninklijke Visio: www.visio.org



Ik ben Jaap en geef boks-coaching aan mantelzorgers

Er zijn dingen die je kunt leren voor jezelf: grenzen stellen, leren luisteren naar je gevoel, jezelf op één zetten zodat je beter voor een ander kunt zorgen, meer plezier krijgen, weerbaarder worden, emotie kunnen reguleren.

Zijn dit geen belangrijke dingen die een mantelzorger/ster hard nodig heeft om het goed vol te kunnen houden? Volhouden ook op lange termijn en bij zware trajecten?

Dit leer ik je met boks-coaching. Je hoeft niet te kunnen boksen. Je leert door het boksen beter te luisteren naar jezelf. Met de gemeente is op dit moment overleg over de kosten, bij voldoende interesse is het mijn bedoeling dat iedereen dit voorlopig kosteloos kan gaan volgen. Er zal in groepen van vier tot zes deelnemers gewerkt worden in Herveld/Andelst. Per traject zijn er vier bijeenkomsten. Wil je hieraan meedoen? Geef dit dan door aan de SGO.



Vrijwilligers SGO lunchten samen

Naar goed gebruik bedanken wij onze vrijwilligers elk jaar. Immers, zonder deze circa 60 mensen kunnen we niet. We zijn heel blij met al die mensen die zorgen dat allerlei projecten goed verlopen, die het scholenproject en de NAH-café's draaiende houden, de nieuwsbladen rondbrengen, columns, foto's, nieuws en interviews aanleveren, meedenken, de toegankelijkheid mee bekijken en hand- en spandiensten verrichten. Onze penningmeester nodigde hen allen uit voor een lunch in het Wapen van Elst. Hartstikke leuk om uiteindelijk op een zaterdagmiddag met 35 mensen een soepje en salade te eten, allebei lekker. Het zorgde voor een ontmoeting met veel gezelligheid, inspiratie en verbondenheid. Bezorger Hans meldde zich spontaan aan bij het Scholenproject, Geert kreeg veel tips voor zijn vaste interview met sporters en ook Yasmine, die veel lezers al jarenlang op papier 'kennen' was erbij. Marco Bedankt!



Ontdek de **driewielfiets**
en fiets zo lang mogelijk
met plezier!



Driewielfietsontdekday

Datum: Vrijdag 7 maart
Tijd: Van 13.00 tot 16.00 uur (vrije inloop)
Locatie: Sportcentrum de Helster
Schubertstraat 1, Elst

Een driewieler is een ideale fiets. Bijvoorbeeld als je wat ouder bent, graag wilt fietsen alleen dat niet meer durft op een tweewieler. Omdat je eens bent gevallen, op- of afstappen lastig is of je evenwicht niet meer zo goed is. Op een driewieler:

- ✓ Ben je lekker in beweging
- ✓ Stap je makkelijk op en af
- ✓ Fiets je stabiel
- ✓ En heb je alle vrijheid

Wil je eens een driewielfiets uitproberen?
Kom naar de Driewielfietsontdekday!

Voor meer informatie mail naar
doortrappen@fietsersbond.nl



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Hoge nood!!

Het gebeurt iedereen wel eens dat je ineens heel nodig naar het toilet moet. Mensen met bijvoorbeeld de ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa hebben dit dagelijks meerdere keren. Het is een heel lastig gebeuren. Je zult maar aankomen bij een tankstation, hoge nood hebben en er staat een hele rij voor het toilet waar je achteraan moet sluiten.....

Voor de mensen die dit probleem ervaren zijn er pasjes en kaarten:

* Medische Toiletpas

Vanuit verschillende organisaties zijn er toiletpassen. Daarmee kun je bij de beheerder van elk soort toilet aangeven, dat er een medische reden is waarom jij niet kunt wachten in een rij. Veelal is er begrip en wordt er snel geholpen. Niet voor een specifieke doelgroep, wel gepersonaliseerd.

Aan deze toiletpas zijn kosten verbonden, eenmalig € 15,95. Kijk op <https://medischtoiletpasnederland.nl>

Daarnaast zijn er nog acht toiletpassen die wat meer specifiek voor een bepaalde doelgroep zijn. <https://medischtoiletpas.nl/toiletpas-initatieven/>



* Coloplast

Deze pas is gratis en bedoeld voor mensen met MS, dwarslaesie, en blaas-, nier- of darmproblemen. Ook dit is een gepersonaliseerde pas. In Nederland hebben meer dan drie miljoen mensen last van blaas- en/of darmproblemen. Info op www.coloplast.nl



* Invalidenkaart om uw handicap gemakkelijk kenbaar te maken

De invalidenkaart (géén parkeerkaart) om aan te geven dat je een onzichtbare beperking hebt. Het is een hulpmiddel om makkelijker hulp te vragen. U vraagt de kaart gemakkelijk online aan en ontvangt hem binnen twee weken in huis. <https://invalidenkaart.nl>

* Keycord met een pas

Ook bestaat er een keycord met een pas van Hidden disabilities. Deze pas is met name geschikt voor mensen met autisme of andere **onzichtbare beperkingen**. Voor veel mensen uit deze doelgroep is het lastig om hulp te vragen. Met deze pas hoef je niets te vragen, mensen zien de pas en kunnen al naar jou toekomen om hulp aan te bieden.

<https://hdsunflower.com/nl/voor-jou>



Iedere wc telt | De Toiletalliantie

Eén op de drie Nederlanders geeft aan dat het tekort aan openbare toiletten hun levenskwaliteit beïnvloedt. Het beperkt hun bewegingsvrijheid bij onder andere winkelen, evenementenbezoek en uitgaan. Ter illustratie: in Parijs zijn er 750 openbare toiletten voor twee miljoen mensen. Nederland telt er slechts 700 voor 18 miljoen mensen. Daarvan doen er 220 dienst als urinoir en er zijn maar 176 toiletten rolstoeltoegankelijk.

De Maag Lever Darm Stichting en de Toiletalliantie dringen er daarom al jaren bij gemeenten op aan de toilet-norm te omarmen: een openbaar of opengesteld toilet binnen 500 meter in stads- en dorpscentra.

www.iederewctelt.nl

Meerkosten.nl gaat over jouw Belastingaangifte

Deze zeer overzichtelijke website is er om jou zo goed mogelijk te informeren. Zodat je de belastingaangifte zelf kunt doen en zodat je krijgt waar je recht op hebt. Veel mensen met een chronische ziekte of beperking hebben meerkosten in verband met hun ziekte of handicap. Sommige kosten kun je terugkrijgen via de Belastingdienst. Geef je bijvoorbeeld geld uit aan medicijnen of vervoer naar het ziekenhuis? En je verzekering betaalt dat niet terug? Dan mag je deze kosten opgeven bij je belastingaangifte. Daar zitten wel voorwaarden aan. En niet alle zorgkosten zijn aftrekbaar.

Geld terug over het jaar 2024

Geld terug van de Belastingdienst, het kan nog steeds. Heb je een beperking of chronische ziekte? Maak dan gebruik van de aftrek van specifieke zorgkosten of van andere belastingvoordelen. Doe aangifte inkomstenbelasting over het jaar 2024. Dat kan vanaf maart 2025.

Zorgkosten

Heb je aantoonbaar uitgaven voor zorg, hulpmiddelen en voorzieningen? Dan kom je vrijwel zeker in aanmerking voor de aftrek van zorgkosten.

Andere belastingvoordelen

In de rubriek 'Andere belastingvoordelen' lees je over de aftrek van uitgaven voor tijdelijk verblijf thuis van ernstig gehandicapten van 21 jaar en ouder die in een instelling wonen, over de jonggehandicaptenkorting, over de aftrek van premies voor lijfrenten voor een gehandicapt (klein)kind en over de extra startersaftrek voor ondernemers met een arbeidshandicap.

Inkomensondersteuning

Leven met een ziekte of beperking levert vaak meerkosten op. Daarom is er – naast de aftrek van zorgkosten en weekenduitgaven – nog een aantal regelingen voor inkomensondersteuning waar u een beroep op kunt doen.

[Inkomensondersteuning | Meerkosten.nl](#)

ieder(in)

Als voorbeeld vervoerskosten:

Aanpassingen aan vervoermiddelen

Auto-aanpassingen zijn duur. Ook voor aanpassingen aan een fiets, brommobiel of ander vervoermiddel maakt u vaak behoorlijke kosten. Die kosten zijn aftrekbaar bij de aangifte inkomstenbelasting, onderdeel zorgkosten.

Lagere autobelastingen rolstoelbus

Voor aangepaste rolstoelbussen geldt een lager tarief voor de motorrijtuigenbelasting (wegenbelasting). En u betaalt geen aanschafbelasting (BPM). Dat scheelt behoorlijk.

Reiskosten ziekenbezoek

Wordt een (voormalig) huisgenoot langer dan een maand ergens anders verpleegd en gaat u daar regelmatig op bezoek? Uw reiskosten zijn aftrekbaar bij de aangifte inkomstenbelasting, onderdeel zorgkosten.

Leefvervoer

Vervoer is een van de grootste kostenposten in het dagelijks leven. Zeker als u met een handicap of ziekte te maken hebt en voor elke verplaatsing gebruik maakt van de auto. Dan is het goed te weten dat u die kosten voor een deel kunt terugkrijgen, via de aangifte inkomstenbelasting, onderdeel zorgkosten.

Ziekenvervoer

Naar het ziekenhuis, naar de dokter, naar het revalidatiecentrum, naar de fysiotherapeut, u blijft reizen. De kosten daarvoor worden lang niet altijd vergoed door uw zorgverzekeraar. Als deze kosten niet vergoed worden kunt u ze aftrekken bij de aangifte inkomstenbelasting, onderdeel zorgkosten.

Passend Onderwijs in de Overbetuwe

Waar vind je informatie en de juiste route?

1. Op de website van het **Sociaal Team** (www.sociaalteamOverbetuwe.nl) zijn verschillende onderwerpen rondom naar school gaan gebundeld. Er is korte informatie over dyslexie, de leerplicht en een link naar de scholenkaart en passend onderwijs.
2. In de alinea over **Passend Onderwijs** wordt verwezen naar de rijksoverheid met uitgebreide informatie over de verschillende vormen van passend onderwijs, zorgplicht van de school en alle bestaande regelingen. Alle leerlingen moeten een plek krijgen op een school die past bij hun kwaliteiten en hun mogelijkheden. (www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/passend-onderwijs.nl).
3. Op **Passend Wijs** (www.swv-passendwijs.nl) vind je informatie over het werkgebied en wordt je als ouder of leerling doorverwezen naar:
4. Het **Ouder- en jeugdsteunpunt Midden Gelderland** (www.steunpuntmiddengelderland.nl). Hier staat een filmpje waar je eigenlijk naar op zoek was. Het filmpje legt duidelijk de route uit richting speciaal onderwijs of extra ondersteuning. De lijst met veelgestelde vragen geeft handvatten en maakt duidelijk waar je terecht kunt in een bepaalde situatie. Ook kun je contact opnemen met het steunpunt voor vragen over je individuele situatie.

Denk mee over speelplekken bij u in Oosterhout en Zetten

De gemeente wil binnen zeven jaar alle speelplekken in Overbetuwe opnieuw bekijken en aanpassen. In 2025 zijn Zetten en Oosterhout aan de beurt. De gemeente hoort graag uw ideeën over de inrichting van de speelplekken in uw buurt. Een informatiebrief hierover wordt vanaf 3 maart in Oosterhout en Zetten huis aan huis bezorgd. In de brief informatie over de inloopmomenten in maart waar u live kunt reageren op de ideeën en ook hoe u online kunt reageren: <https://www.overbetuwesamen.nl>. SGO is bij de plannen betrokken om onze doelgroep, zowel (groot) ouders als kinderen met een beperking, straks ook zoveel mogelijk mee te kunnen laten spelen. Iedereen moet mee kunnen doen.



Kom langs tijdens de inloopbijeenkomsten

Hier kunt u met de gemeente en andere bewoners in gesprek gaan over de eerste ideeën. Kinderen kunnen meedoen aan een leuke activiteit om hun wensen en ideeën te delen.

* Oosterhout: Dorpshuis De Schakel, dinsdag 1 april 16.00-19.30u.

* Zetten: Lammerts van Buerenschool, dinsdag 8 april 2025 16.00-20.00u

Vervoer per trein, tip van Hetty

Hetty reist geregeld met de trein vanuit Elst. Ze maakt gebruik van een rolstoel en in Elst kun je vanaf het perron sommige treinen zo inrijden. Maar omdat dit onderweg niet altijd het geval is, meldt ze zich altijd aan bij de digitale reisassistentie van de NS. Die zorgt er dan voor dat er bij de stations waar overgestapt gaat worden hulp klaarstaat om de trein in of uit te rijden. Deze reisassistentie geeft het ook tijdig aan als er bijvoorbeeld een lift kapot is en geeft advies welk alternatief er is. Ook kan het gebeuren dat er op kosten van NS een taxi wordt ingeschakeld om jou naar het betreffende station te brengen. Je kunt als je online boekt aangeven dat je op een bepaald station wel of geen in- of uitstaphulp nodig hebt. Bijkomend voordeel is dat de NS “weet” dat jij per rolstoel met de trein reist, zeker bij calamiteiten is dat belangrijk.

Dus meld je altijd aan bij de reisassistentie van de NS, ook als je weet dat jouw reis gelijkvloers verloopt.

Voor info kijk op:

Reizen met een beperking | Reisinformatie | NS



ProRail deelt informatie over kapotte liften met de vervoerder

Goed nieuws voor treinreizigers met een handicap en reizigers die slecht ter been zijn: ProRail deelt realtime informatie over alle defecte liften op treinstations. Vervoerders, zoals NS, en andere belanghebbende organisaties gaan deze informatie op termijn via hun reisinformatiekanalen beschikbaar stellen.



Reizigers die afhankelijk zijn van een lift kunnen dus straks van tevoren zien of de lift op hun station werkt, dus of het station toegankelijk is. En ze kunnen eventueel hier hun reis op aanpassen. NS wil de informatie integreren in reisadviezen op de NS-app, maar dit duurt nog even.

Liften zijn voor mensen met een mobiliteitsbeperking cruciaal om zelfstandig te reizen. Het is nu aan vervoerders als NS om deze informatie beschikbaar te maken in hun reizigersinfo.

Uiterlijk in 2030 moet ProRail alle stations in Nederland toegankelijk hebben gemaakt voor reizigers die minder mobiel zijn. Zo worden overal geleidelijnen en braillebordjes geplaatst. Ook worden 88 perrons verhoogd om een drempelvrije instap mogelijk te maken.

Rolstoeltoilet op perron 1 in Elst. Alleen bereikbaar via de lift.

Inclusie in andere landen

Margrethe was in Tsjechië:

Het Boomkroonpad in Janske Lazne ligt midden in het Reuzengebergte, het heeft een mooi uitzichtpunt. Het is goed toegankelijk.

Het rolstoeltoilet in de stad Vrchlabi is bereikbaar via de parkeergarage in plaats van de trap. Het toilet is toegankelijk met een Tsjechische sleutel, helaas geen eurosleutel.

Het door ons bezochte zwembad had een toegangshekje voor de rolstoel en een blindegeleidelijn.

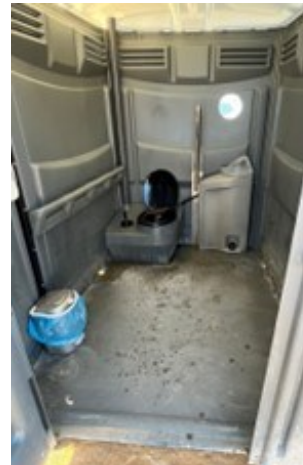
Het kinderwagenpad was inderdaad geen rolstoelpad (dat werd nogmaals bij de ingang benadrukt), maar gelukkig hadden we de drempelplaat van de SGO, die van het scholenproject, bij ons. De lichtgewicht drempelplaat kun je heel handig in een tasje opgevouwen meenemen. Dit was bij het uitje naar de rotsen van Prachov. Zo wisten wij de regengoten dan toch te overbruggen!

Op een andere foto is te zien hoe we de gondel ingingen, om de berg op te gaan. De gondel werd stilgezet en er kwam een plank tevoorschijn! Zo simpel kan het zijn.



Mariet vanuit Spanje:

Deze DIXI staat sinds kort aan de Costa Blanca bij de Boulevard in San Pedro del Pinatar. Een omgeving waar veel mensen overwinteren. De hele kust is daar zeer toegankelijk!



Column Lidy: Werk

Lidy (58) woont samen met haar man in Elst. Hun drie oudste zonen (29, 27 en 24) en hun jongste dochter (22) zijn allen het huis uit. Yasmine woont begeleid. Zij is bekend met het syndroom van Albright én Noonan. Voor haar betekent dit dat ze onder andere een verstandelijke beperking heeft. Lidy vertelt in haar column hoe het dagelijkse leven eruit ziet met een kleurrijk gezin.

Als het weer tijd is om het SGO-blad samen te stellen, krijg ik altijd een seintje met de vraag of ik weer iets wil schrijven. Meestal dringen de onderwerpen zich aan me op en op sommige momenten ook niet. Helaas is het nu zo'n moment. Terwijl ik dit zit te typen, is het buiten grijs en grijs. Naarmate ik ouder word lijkt ik er meer last van te hebben, maar Yasmine niet. Zij huppelt eigenlijk altijd wel blij door het leven en laat zich niet beïnvloeden door de zon, regen of grauwe dagen.



Zo waren we onlangs bij haar werk om te evalueren. Ze werkt nu op twee plekken, op de maandagen in een eetcafé, op de dinsdag, woensdag en vrijdag in de personeelskantine van een kantoor. Op de donderdag heeft ze een chilldag en moeten de huishoudelijke klussen gedaan worden zoals kamer schoonmaken, was doen enzovoort. Ze had al langer aangegeven dat ze het op de maandag in het eetcafé helemaal niet leuk vindt. Alles gaat té snel, er is té weinig overzicht, waardoor haar hoofd té vol raakt. Toch vonden we dat ze niet meteen op moest geven en dat deed ze dan ook niet. Maar nu ze van twee naar één dag in de week terug is gegaan, dus een dag meer op het hoofdkantoor, vindt ze dat toch fijner. Op het hoofdkantoor loopt haar favoriete begeleider rond, waar ze het goed mee kan vinden. Hier zijn de taken meer afgebakend; broodjes maken, tafels afnemen et cetera. Ook is er

meer structuur over de aanlooptijden, want het is een bedrijfskantine en de medewerkers komen tussen bepaalde tijden lunchen. In het eetcafé loopt dat veel meer door elkaar heen.

Dus..... op basis van wat Yasmine aangaf én naar aanleiding van het gesprek wat ze met haar begeleidster had gehad, zaten we om de tafel. Voorafgaand aan het gesprek had Yasmine al met haar begeleidster een gesprek gehad. Dat is fijn voor Yasmine, want nu is ze voorbereid en dat scheelt een hoop spanning. In het gesprek weet de begeleidster Yasmine op haar gemak te stellen en laat haar zoveel mogelijk het verhaal vertellen en antwoorden geven.

We merken dat Yasmine gegroeid is in het voeren van gesprekken over het werk.

Toen ze op Spelderholt begon, was ze bloedzenuwachtig voor zo'n gesprek en kroop ze tijdens het gesprek bijna achter het behang. Nu vindt ze het ook nog wel spannend, maar ze is veel meer op de voorgrond, het gaat tenslotte ook om haar. Maar enfin, terug naar het gesprek. Yasmine wil dus ook graag op de maandag iets anders doen. Ze vindt het prima om alle vier werkdagen in deze bedrijfskantine te werken, maar ze staat er ook wel voor open om op een andere plek te gaan kijken. Door het zelf te ervaren, kan ze een betere keuze maken. Vroeger zou ik er voorstander van zijn dat ze toch echt op twee verschillende plekken zou werken, een plek waar ze de werkzaamheden goed en gemakkelijk aankan, en een tweede plek die haar meer zou uitdagen. Omdat deze evaluatie eraan zat te komen, liet ik er mijn gedachten over gaan; hoe zou ik het zelf vinden om twee dagen per week op een geheel andere plek te moeten werken? De meesten van ons die werken, werken soms wel vijf dagen in de week op dezelfde plek en dat vindt niemand gek.

En eigenlijk merkte ik dat ik het voor Yasmine ook gewoon okay zou vinden als ze alle vier de dagen op een en dezelfde plek zou werken waar ze het goed naar haar zin heeft. Wat meespeelt is dat er ook iemand op dat kantoor werkt die ze kent en die het ook erg leuk vindt om bij haar een broodje of kopje soep te komen halen. Dus zo stapte ik ook in het evaluatiegesprek.

Ik zou van Yasmine wel horen hoe ze erover dacht en we zouden er vast samen wel uitkomen.

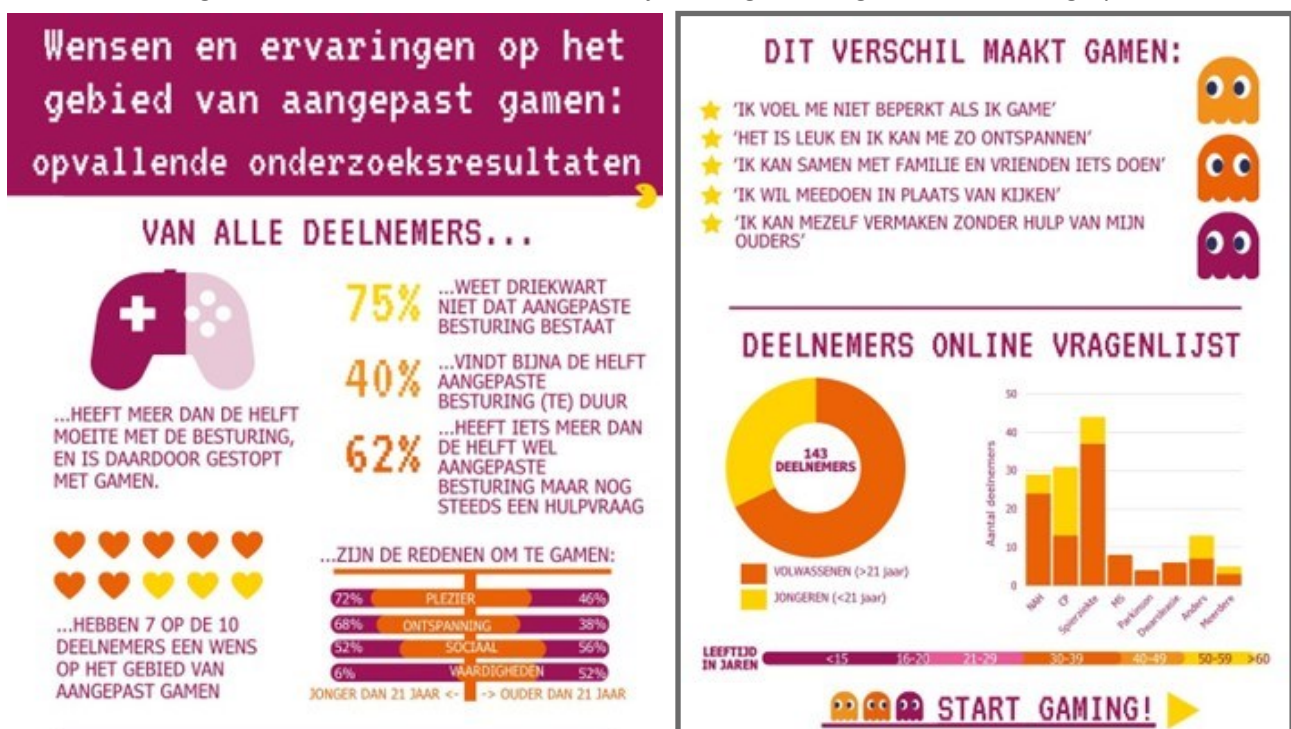
Wel is duidelijk dat ze gaat stoppen op de maandag in het eetcafé, omdat, ook met alle aanpassingen als

het inlassen van extra pauzes en stiltemomenten, het toch niet de meest geschikte plek is waar Yasmine blij van wordt. Dus gaat de begeleidster op zoek naar alternatieven. Yasmine staat er ook voor open om eventueel die maandag op een stadsboerderij te gaan werken. Ja, ja, dat is echt wel buiten haar comfortzone, want tot nu toe heeft ze alleen maar 'binnenshuis' gewerkt. Maar niet geschoten is altijd mis. En zoals ik al zei, Yasmine gaat overal vol voor en met plezier in. Ze zal iets nooit meteen afschieten, maar zal wel duidelijk zijn als ze het achteraf toch niets vindt. Ik ben benieuwd wat het gaat worden.....

Lidy

Aangepast gamen, een onderzoek

Gamen is voor veel mensen een fijne manier van ontspannen, iets leuks om alleen of samen met vrienden te doen. Als je een beperking hebt is gamen helaas niet altijd zo vanzelfsprekend. Klimmendaal deed samen met Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) en Radboudumc onderzoek naar de wensen en ervaringen van gamers met een beperking. Wat brengt gamen hen? Waar lopen zij tegenaan, en wat hebben ze nodig? De resultaten van het onderzoek zijn onlangs samengevat in deze infographic.



ONDERZOEKERS:

- TIES KLOK 1
- TEUN LOENEN 2
- TWAM HOUWINK 2
- SUZANNE LEIJDEKKER 2
- NICOLE VOET 1,3

ORGANISATIES

- KLIMMENDAAL
- REVALIDATIESPECIALISTEN
- HOGESCHOOL VAN ARNHEM EN NIJMEGEN
- RADBODUMC NIJMEGEN

GROTE DANK AAN:

- ALLE DEELNEMERS
- CP NEDERLAND
- SPIERZIEKTEN NEDERLAND
- PARKINSON VERENIGING
- DWARSLIASIE ORGANISATIE NEDERLAND
- MS VERENIGING
- PATIENTENVERENIGING HERSENLETSSEL.NL
- DUCHENNE PARENT PROJECT

Rondje Hemmen kan nu eindelijk ook per rolstoel/scootmobiel



Op de foto links het nieuwste hek in wording. Het zevende. Je kunt nu een heel rondje Hemmen rijden. Tenminste, als je niet vast komt te zitten in de klei want het pad is hier en daar wel heel smal. Er zijn bordjes opgehangen bij elk hek dat je er met een scootmobiel achteruit moeten inrijden. Op de rechterfoto de situatie in 2009, sloten op alle hekken.



Blij met hulp in de Albert Heijn, Elst

Trees doet geregeld haar boodschappen bij de AH in Elst. Ze vindt het een geweldige service dat ze, nu ze per rolstoel komt, vanzelfsprekend zoveel hulp krijgt. Er is altijd iemand beschikbaar die met haar meegaat in de winkel en bij de zelfscankassa worden de boodschappen door de medewerker daar voor haar gescand.

Eerste voorzorgcirkel in Elst in de opstartfase

Een voorzorgcirkel is voor jong en oud en bestaat uit een groep mensen; deze mensen wonen bij elkaar op loopafstand, dus in een buurt of straat. En deze mensen zijn bereid om, als dat nodig is, elkaar te helpen met hand- en spandiensten. Soms vindt men dat dat al vanzelf gebeurt. Maar toch zijn er nog veel mensen die een vraag niet dŭrven stellen of het gevoel hebben er alleen voor te staan. Soms is ook onduidelijk wat men graag voor elkaar zou willen doen als het nodig is. Vandaar dit model voorzorgcirkel. Je ontwikkelt 'uit voorzorg' een cirkel of netwerk om je heen; voor het geval dat. Een cirkel bestaat uit 8/9 tot 12/13 personen, de cirkel creëert een zorgzekere situatie: verzekerd van zorg, het is vrijwillig maar niet vrijblijvend en bestrijdt eenzaamheid. Heb je belangstelling om óók een voorzorgcirkel in je straat, buurt of vriendengroep op te zetten? Of heb je er vragen over? Neem dan contact op met Henk Geene, henkgeene3@gmail.com



Samenspeeldagen in de Efteling

Stichting het Gehandicapte Kind bestaat 75 jaar

Ter gelegenheid van haar 75-jarig bestaan slaat Stichting Het Gehandicapte Kind de handen ineen met de Efteling voor twaalf ‘**Samenspeeldagen**’ waarbij kinderen, met en zonder beperking, samenkomen. Met deze dagen krijgen kinderen met een handicap de regie in eigen handen. Het doel is hen een positieve ervaring te geven, waarbij ze samen met vrienden of buurtgenoten kunnen spelen. Dit vormt een belangrijke stap richting een samenleving waarin elk kind welkom is en zich geaccepteerd voelt.

Twaalf dagen vol inclusie en betovering

De twaalf Samenspeeldagen vinden plaats in de weekenden van april, mei en juni, waarvan de eerste op zaterdag 5 april. De Efteling biedt daarmee een betoverende belevenis aan kinderen met een handicap uit het netwerk van Stichting het Gehandicapte Kind. Zo krijgen de leden van [de Speeltuinbende](#), leerlingen van [Samen naar School-klassen](#) en kinderen die de stichting kent via de sportprojecten als [Frame Running](#), de kans om met vrienden en buurtgenootjes een bijzondere dag te beleven.

Ieder kind mag tot vijf personen uitnodigen.

Om voor de belevenis in aanmerking te komen, wordt er gevraagd naar hun idee van een ultieme dag uit in de Efteling en met wie ze deze graag zouden willen beleven. Uit alle inzendingen worden maximaal 600 kinderen geselecteerd, wiens droom werkelijkheid wordt.

<https://gehandicaptekind.nl/>



MKB Toegankelijk

[Home](#)

[Nieuws](#)

[Ervaringen](#)

[Over MKB Toegankelijk](#)

[Contact](#)

[Voor brancheorganisaties >](#)

Toegankelijkheid in het MKB: het midden- en kleinbedrijf. De site www.mkbtoegankelijk.nl biedt veel praktische en nuttige informatie voor bedrijven. Het is voor bedrijven van belang om toegankelijk te zijn voor alle mensen, en op deze site staat veel over wat er dan gedaan kan worden om toegankelijkheid te bereiken. Er wordt een beeld gegeven over: drempelhulp, inrichting en meubilair, het betaalsysteem, ingangen en deuren, parkeren, toiletruimte.

Over de inrichting wordt bijvoorbeeld het volgende gezegd: “De inrichting van een pand is belangrijk voor klanten en gasten met een beperking. Zelfstandig door de ruimte kunnen bewegen, naar het toilet kunnen gaan of comfortabel kunnen zitten is van belang”. En vervolgens is er allerlei informatie over hoe je dit kunt bereiken.

De keuze voor een vakantiebestemming

Door Han de Vries, genietend van vakantiehuisjes die voor hem met zijn rolstoelgebruik aangepast zijn.

Bij het kiezen van een bestemming speelt het gebied waar je naartoe wilt een grote rol, welk land en welke streek wil je bezoeken. Vervolgens zoek je dan naar een verblijfplaats waar je rekening houdend met je beperking goed onder dak kunt. Beschrijvingen van verblijfplaatsen geven veelal een eerste indruk van aanpassingen in bijvoorbeeld de badkamer, het toilet, de aanwezigheid van een hoog- laagbed en het kunnen gebruiken van de keuken. Ik heb het dan nog niet eens over de feitelijke toegankelijkheid in de vorm van de afwezigheid van drempels, extra brede deuren, voldoende ruimte in de woonkamer of slaapkamer om te kunnen wenden en keren. Foto's kunnen helpen bij het krijgen van een indruk maar zijn niet altijd betrouwbaar: denk bijvoorbeeld aan de folders van reisorganisaties waarin beelden van bestemmingen en verblijf worden getoond die bij aankomst blijken af te wijken van de werkelijke situatie. Een zeer gewenste vakantie kan dan tot een grote teleurstelling leiden.



Het is dan ook wijs om bij de keuze van een onderdak vooraf contact op te nemen met de aanbieder. Ga op basis van je beperking en wat je nodig hebt voor een fijn verblijf na of het gebodene (de beschrijving, de foto's, de reviews) overeenkomt met wat je nodig hebt. Een van mijn eigen ervaringen is bijvoorbeeld de krapte van een

toiletruimte anders dan de foto's doen voorkomen of een veel te lage tafel of keukenblok waardoor je je improvisatietalent weer moet aanboren. Een andere ervaring is die van een collega rolstoeler die bij het boeken van een busreis naar Spanje te horen kreeg dat er sprake zou zijn van hotelkamers met aangepast sanitair en een dito badkamer. Daar bleek bij aankomst echter geen sprake van en diens reis

werd daardoor een grote teleurstelling. Ervaringen van andere rolstoelers over busreizen naar Oost-Europese landen zijn ook nog te vaak niet positief over toegankelijkheid en aanpassingen van verblijfplaatsen.

Kortom, informeer je goed bij het boeken van een reis of verblijf.

Vakantietips

In deze tijd van het jaar denken veel mensen na over hoe ze komend seizoen van hun vakantie willen genieten. En elk jaar merken we dat er met belangstelling gekeken wordt naar ideeën. Daarom zijn op deze pagina's suggesties te lezen. Het is belangrijk om te bedenken dat het informatie is die door aanbieders geboden wordt. Wij hebben de aanbiedingen niet gecontroleerd op kwaliteit en werkelijkheid.

Support magazine vakantie-editie

Een speciale uitgave vol informatie over reizen met een lichamelijke beperking. Alle abonnees ontvangen elk jaar de nieuwe vakantie-editie. De gids is ook los te bestellen via de website en kost €5,99 inclusief verzendkosten.



Ronald McDonald Kinderfonds

In de drie vakantiehuizen van het Ronald McDonald Kinderfonds zijn zieke of zorgintensieve kinderen en jongeren (0 t/m 25 jaar) van harte welkom! Alle vakantiehuizen zijn volledig ingericht voor gezinnen met een kind met een lichamelijke of meervoudige beperking: ze zijn natuurlijk drempelvrij, er is veel ruimte in de appartementen, er zijn hoog-laagbedden, bedboxen, tilliften en speciale speelvoorzieningen.

Kijk op www.kinderfonds.nl



MundoRado Reizen organiseert begeleide groepsreizen voor mensen (vanaf 18 jaar) met een lichamelijke beperking en/of niet-aangeboren hersenletsel. Ook valide partners zijn van harte welkom!

Individuele Reizen. Onder de naam "Reizen op maat" (alle leeftijden) bieden wij alle bestemmingen ook aan voor mensen die liever met hun eigen groep of gezin reizen. www.mundoradoreizen.nl

De SRG aangepaste vakanties is een vrijwilligersorganisatie die groepsvakanties aanbiedt voor mensen met een lichamelijke beperking. Veel reizen gaan naar hotels in populaire vakantiebestemmingen. Er zijn vakanties in aangepaste accommodaties mogelijk. www.srg.nl



De Zonnebloem organiseert reizen voor mensen met een lichamelijke beperking. Zo vaart ons schip, MPS de Zonnebloem, het hele jaar lang door Duitsland, Nederland en België. Daarnaast organiseren Zonnebloemafdelingen in heel het land kleinschalige vakanties in Nederland. Liever zelfstandig op pad? Kijk dan eens naar onze aangepaste vakantiewoning.

www.zonnebloem.nl/vakanties



Het Vakantiebureau

organiseert seniorenvakanties en zorgvakanties. Jaarlijks genieten ongeveer 2.300 mensen die in het dagelijks leven zorg of begeleiding nodig hebben van deze zorgvakanties. Zo'n 1.400 betrokken vrijwilligers maken deze vakanties mogelijk. De vakanties

staan bekend om hun goede sfeer, de ruimte die men als individu krijgt binnen de groep en het bijzondere contact tussen gast en vrijwilliger. Er zijn meerdere locaties <https://hetvakantiebureau.nl>
[De SGO heeft een aantal reisgidsen en aanvraagformulieren 2025 beschikbaar, bel onze secretaris.](#)

De Aangepaste VakantieGids helpt mensen met een beperking en hun partner, familie of gezin met het vinden van een onvergetelijke onbezorgde vakantie. Op dit platform vind je ruim 300 vakanties in binnen- en buitenland. <https://aangepastevakantieGids.nl>





Sailwise. Onbeperkt genieten van zeilavonturen, ontspannen over het water kijken en fijne mensen om je heen. Bij SailWise weten ze dat watersport een oneindig gevoel van vrijheid geeft!

Vakantie met zorg

Hoe heerlijk is het om te zeilen, kanoën of te waterskiën en zo je lichamelijke of verstandelijke beperking even te vergeten? Dat kan bij SailWise! Van watersporteland en zeilschip tot een aangepaste vakantiewoning: er is altijd wel een vakantie of activiteit die bij je past.

Begeleide vakantie

Bij SailWise beleven mensen met een beperking samen met vrijwilligers een ultieme vakantie. Door de aangepaste accommodaties en boten - en dankzij de steun van onze trouwe sponsors - kan iedereen volop meedoen. Sailwise.nl

Atlas van **ZORG&VAKANTIE**. Zorgeloos

genieten, dat verdient iedereen! Voor mensen met een chronische ziekte of beperking en senioren is dit niet altijd vanzelfsprekend. Een online wegwijzer in de wereld van aangepaste vakanties in binnen- en buitenland. Hier vind je een overzicht van rolstoelvriendelijke vakanties en aangepaste accommodaties al dan niet met zorg, begeleiding en hulpmiddelen. www.AtlasvanZorgVakantie.nl



ATLAS VAN ZORG&VAKANTIE

Met Rotary op Survivalkamp

Rotary Club Elst Overbetuwe biedt samen met andere Rotary Clubs jaarlijks een Survivalkamp aan voor jongeren tussen de 13 en 19 jaar, met een lichamelijke handicap, uit de regio Nijmegen.

Tijdens een Survivalweek leren jongeren onder deskundige begeleiding hun grenzen te verleggen. Tot het uitdagende programma behoren onderdelen als een touwparcours, een stadsbezoek en een bossurvival.



Stel je eens voor, 10 meter omhoog en dan via een tokkelbaan omlaag of een oversteek over een riviertje met een rolstoel!

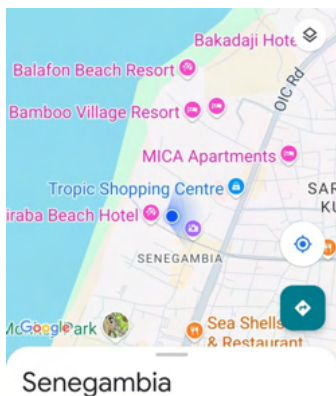
Vijf dagen kamp onder begeleiding, met maximaal vijftien deelnemers. De activiteiten staan onder begeleiding van een vast team gecertificeerde instructeurs en begeleiders en jonge studenten. De kosten worden gedragen door de gezamenlijke Rotary Clubs. Het kamp wordt gehouden van 28-4 t/m 2-5. Locatie: Stg. Wigwam, Valkenburg a/d Geul. Er wordt overnacht in Heel op het terrein van Stichting Daelzicht.

Voor meer informatie, voorwaarden en opgeven voor het kamp graag contact opnemen met Sandra Cools. E-mail: sandra.coolswemer@gmail.com

Vakantietips, vervolg

Gambia

Van een buurtgenoot ontvingen we foto's van een prachtige plek in Gambia. Het viel hem op dat het resort prima toegankelijk bleek te zijn, met ruime (soms aangepaste) kamers, gebouwen en toiletten. Om het zwembad in te kunnen moet je wel een klein stukje kunnen lopen, de zee ingaan is onmogelijk. De paden op het resort zijn verhard. Hij zag daar meerdere (Nederlandse) rolstoelers, het is blijkbaar een populaire plek. Voor meer info kijk op senegambiahotel.com



Vakantiehuisen, B&B's, huisjes

Wil je in Nederland of daarbuiten gebruik maken van een aangepaste hotelkamer, B&B of een op mensen met een fysieke beperking ingericht vakantiehuisje, dan kun je op diverse sites een aanbod vinden. In Support Magazine staan sites vermeld terwijl je daarnaast ook andere aanbieders hebt. Een daarvan is bijvoorbeeld www.eelkedroomt.nl. Deze site biedt informatie

EelkeDROOMT

over zowel verblijf in hotels en B&B's als een keur aan vakantieverblijven. Eelke is ook de samensteller van de vakantiespecial van Support Magazine.

Landal

Op diverse parken aangepaste huisjes. Zie de overzichten op de site van Landal.



Reisbureau Tui in Elst

Bezoekje aan deze winkel in Elst leverde na een korte speurtocht van de medewerkster op de computer helemaal niets op. Tui heeft geen aanbod voor mensen die voor een reis zorg of speciale voorzieningen nodig hebben.

Het woord handicap

Waar komt het woord 'handicap' vandaan

Iemand attendeerde ons op de volgende uitleg. Het woord 'handicap' werd ooit gebruikt voor een Engels wedspel, dat 'hand in cap' heette: blind een lootje trekken uit een hoge hoed. Oftewel, je weet niet wat het leven je toebedeelt en je hebt geen andere keuze dan te leven met wat je krijgt.

In de achttiende eeuw werd de 'handicap match' gebruikt als term voor een paardenrace waarbij de sterkste paarden extra gewicht moesten dragen. Rond 1924 werd het woord pas gebruikt zoals we het nu kennen.

Margrethe vindt het vooral een duidelijk woord: "Ik hoef er niet omheen te draaien met allemaal leuke woorden. Het is wat het is, Zaza is gehandicapt".

Als Gehandicaptenplatform horen wij nogal eens dat deze naam niet meer past in deze tijd, het stoort mensen af omdat men zich niet gehandicapt voelt, of daar niet bij wil 'horen'. Woorden als beperking zouden beter passen.



In veel gevallen is een handicap duidelijk zichtbaar voor de buitenwereld. Toch zien we vaak maar de helft. De meeste mensen met een handicap ervaren juist beperkingen waar je als buitenstaander in eerste instantie niet bij stil staat. HandicapNL vindt het belangrijk dat jij en heel Nederland deze verhalen horen. Want uit kennis komt begrip en ontstaat er hopelijk verandering.

Sociale revalidatie is hard nodig

Zeker 200.000 mensen per jaar ontdekken na hun medische revalidatie hoe moeilijk het is om hun plek in het sociale leven weer op te pakken. Hoe graag ze ook willen. HandicapNL pleit voor vergoeding van persoonlijke hulp en begeleiding ook na medisch herstel. Hiermee kunnen mensen – die na een ongeluk of ziekte een handicap hebben gekregen – de kunst van het revalideren onder de knie krijgen. Onderteken [de petitie op de website](#) van HandicapNL, jouw handtekening roept de overheid en zorgverzekeraars op tot actie.

Definitie van een handicap

Wat is een handicap nu precies? De Van Dale beschrijft een handicap als een belemmering. Iemand wordt belemmerd in bepaalde dingen die hij of zij zou willen doen, maar vanwege een handicap niet (of beperkt) kan doen. Toch is er geen duidelijk kader wanneer iets een handicap is en wanneer niet. Het kan gaan om een eigen beleving, of medisch bepaald zijn vanwege een syndroom.

Bovendien: hoe inclusiever de samenleving is ingericht, hoe minder iets als een handicap ervaren wordt.

HandicapNL maakt een kansrijke samenleving voor iedereen mogelijk, zodat ook mensen met een beperking mee kunnen doen.

OPROEP

Voor het werk van het bestuur van de SGO is het van belang goed contact te houden met de dorpskernen in de Overbetuwe.

Hierom zoeken we vertegenwoordigers vanuit de dorpskernen.

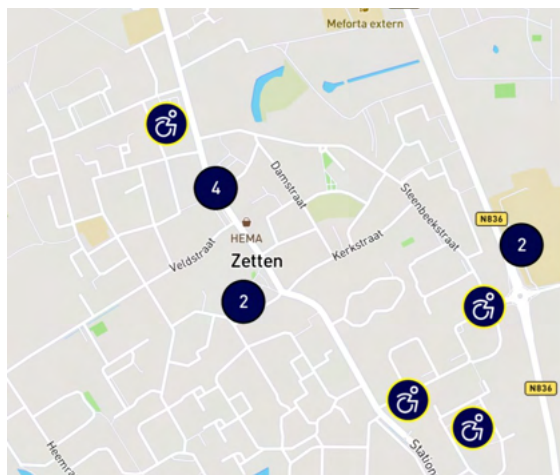
Spreekt het je aan?

**Neem contact op met
Ineke Nab
secretaris@sgo-overbetuwe.nl
06 4339 2730**

Parkeren zonder zorgen

Valideparkeren

Locaties van parkeerplaatsen voor gehandicapten Overbetuwe en meer. Gehandicaptenparkeerplaatsen zijn nu vindbaar in het hele land op de website: <https://valideparkeren.nl/> Zoek simpel op plaatsnaam. Je kunt een account aanmaken en zelf bekende locaties toevoegen. De informatie wordt dan door een andere gebruiker geverifieerd. Dat kun je zelf ook doen natuurlijk. Er staan al tientallen locaties op in de Overbetuwe, als SGO vullen wij ze nu aan. Kom je een parkeerplaats tegen die er nog niet opstaat dan kun je ons ook een mailtje en foto sturen als je dat makkelijk vindt! De eigenaar van deze website is Frank de Ruiter, hij is bereikbaar via de website. Hij is bezig om met Ongehinderd.nl de info te delen.



Parkeren zonder Zorgen

Voor iedereen met een invalidenparkeerkaart die op zoek is naar duidelijkheid over parkeerregels per gemeente. Bent u in het bezit van een gehandicaptenparkeerkaart en vindt u het ook zo lastig om de parkeerregels per gemeente te onthouden? Dan is er nu de oplossing voor u: het 'Parkeren zonder Zorgen' boekje. Te bestellen of te downloaden tegen betaling op www.parkerenzonderzorgen.nl



Oplaadapparatuur voor gehoorapparaten vanaf 2025 voortaan bij aanschaf vergoed door de basisverzekering

Verzekerde zorg - hulpmiddelen voor slechthorenden en doven (auditieve hulpmiddelen) (Zvw)

Gebruiksklaar bij aflevering

Een hoortoestel of ander hoorhulpmiddel moet gebruiksklaar worden afgeleverd door de audicien. Dit betekent dat het hulpmiddel werkt en dat u gebruiksinstructies heeft gekregen, zodat u weet hoe u met het hulpmiddel moet omgaan.

Batterijen of oplaadapparatuur

Een hoortoestel moet worden geleverd inclusief batterijen of oplaadapparatuur. U krijgt alleen de eerste set batterijen, accu of oplaadapparatuur vergoed. Vervangende batterijen of oplaadapparatuur moet u zelf betalen.

Als u niet goed hoort of last heeft van oorsuizen, kunt u gebruik maken van diverse hulpmiddelen. Denk aan een hoortoestel of een tinnitusmaskeerder, maar ook aan speciale wekkers of telefoons. Deze hulpmiddelen worden onder voorwaarden vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering. Op: **Hulpmiddelen voor slechthorenden en doven (auditieve hulpmiddelen) (Zvw) | Verzekerde zorg | Zorginstituut Nederland** leest u wat verzekerde zorg is bij hulpmiddelen voor slechthorenden en doven.

Kledinglijn voor mensen met een beperking

Een kledinglijn voor mensen met een beperking, dat heeft Primark. Het is de zogenoemde Adaptive-kledinglijn. Van een jurk met een rits voor een stoma tot een slip met magnetische sluiting. In vier Primarks (Amsterdam, Rotterdam, Utrecht en Den Haag) hangen vanaf nu bijna vijftig verschillende kledingstukken die speciaal zijn ontworpen voor klanten met een beperking. Van capuchontruien en een bodywarmer tot een korte trenchcoat die comfortabel zit in een rolstoel en een jurk met een rits op de buik om makkelijk bij

een stoma te kunnen. Verstoopt achter de borstzak van een overhemd zit bijvoorbeeld een openingetje in de stof voor een buisje of een sonde. En in plaats van het kriebelende etiketje is het label op de stof gedrukt. Vorig jaar introduceerde de keten een speciale beha en een slip met een magnetische sluiting op de heupen om het aantrekken ervan makkelijker te maken.

Op de website van Primark staat veel info over wat deze winkel doet op het gebied van diversiteit en inclusiviteit en adaptieve kleding.



Maatjesschaatsen tijdens Winterfestijn in Elst



In samenwerking met het Winterfestijn Overbetuwe organiseerde Special Sports event weer op twee ochtenden een uurtje Maatjesschaatsen. Tijdens deze momenten met de mooie roze lampen konden mensen met een beperking samen met hun maatje een speciaal uur de schaatsbaan op. Het evenement was een groot succes, met volop plezier voor iedereen. “Special Sports kijkt terug op zeer geslaagde uurtjes Maatjesschaatsen. De ontvangst en de medewerking van de vrijwilligers was fantastisch.”

3FM Serious Request in actie voor metabole ziekten

Vorig jaar kwam 3FM Serious Request in actie voor Metakids. Er werd maar liefst €11.513.485 opgehaald. Metakids nam het geweldige bedrag in ontvangst, het is bestemd voor onderzoek naar metabole ziekten. De meest dodelijke ziekte onder kinderen is nu niet alleen bekend in heel Nederland, maar het doel van Metakids komt ook dichterbij: in 2035 50% van de metabole ziekten behandelbaar te maken. Metakids kan door met verder ontwikkelen van gentherapie, betere medicatie, medische diëten en patiëntenzorg.

Meer dan 1.900 metabole ziekten

Er zijn meer dan 1.900 metabole ziekten. De ziektebeelden lopen sterk uiteen, net als de levensverwachting van de jonge patiënten. Metabole ziekten zijn erfelijk. Het is de meest dodelijke ziekte onder kinderen in Nederland. Eén op de vier kinderen wordt niet ouder dan 18 jaar, als gevolg van foutjes op genen. Een kind met een metabole ziekte krijgt meestal van beide ouders het schrijffoutje in het DNA mee. De ouders zijn zelf niet ziek en weten dus vaak helaas niet dat ze drager zijn. Hierdoor hebben zij bij elke zwangerschap 25% kans op een kind met een metabole ziekte. Tijdens de zwangerschap wordt (nog) niet gescreend op metabole ziekten, waardoor de ziekte zich pas na de geboorte uit, soms pas in de pubertijd.



Diede

Om vrienden en medepatiënten met de ziekte van Pompe te redden, begon ook Diede een inzamelingsactie voor Serious Request. De ziekte van Pompe is een stofwisselingsziekte die onder meer spierzwakte veroorzaakt. Van de kinderen met deze ziekte overlijdt 75% voor het 18^{de} levensjaar. Diede Euverman uit Velp zamelde ruim 55.000 euro in voor Serious Request, helaas is zij begin 2025 overleden. Hart van Velp waar Diede een paar dagen per week kwam zette zich ook in door kerstkaarten te maken. De SGO kocht bij Hart van Velp deze zelfgemaakte kerstkaarten voor al haar vrijwilligers. De volledige opbrengst van deze kerstkaarten ging zo naar dit goede doel, het leverde een cheque van €1069 op.

We zoeken....

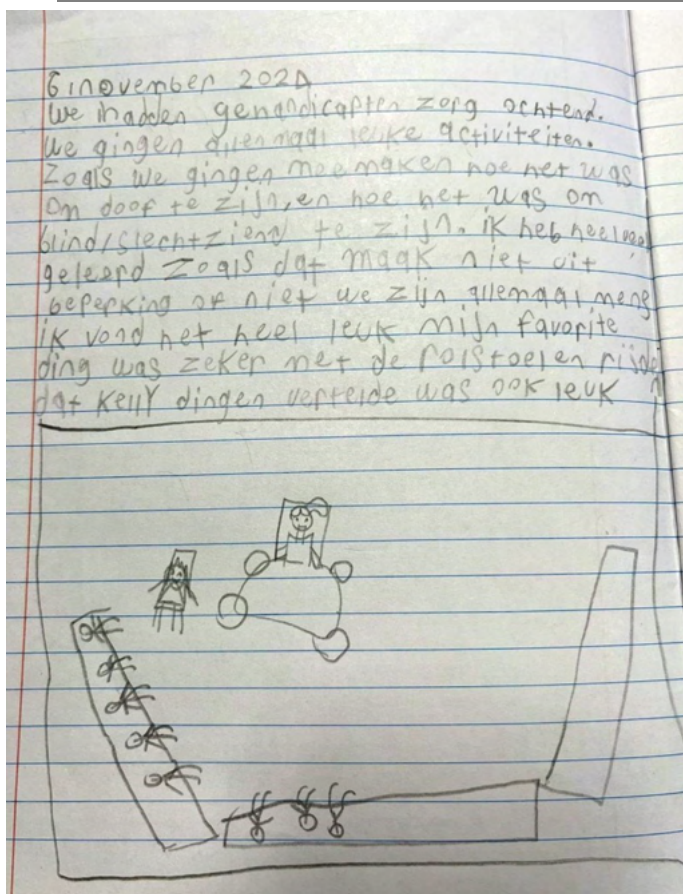
Mensen die ons eens per twee maanden op dinsdag- of woensdagochtend willen helpen bij een NAH-café in Herveld/Andelst of Heteren

Spreekt het je aan?

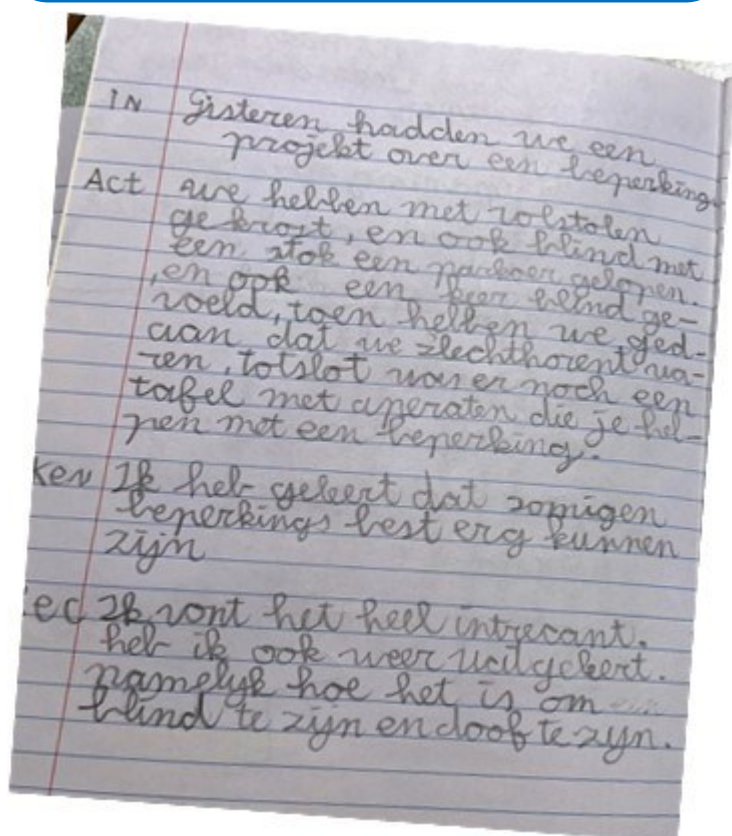
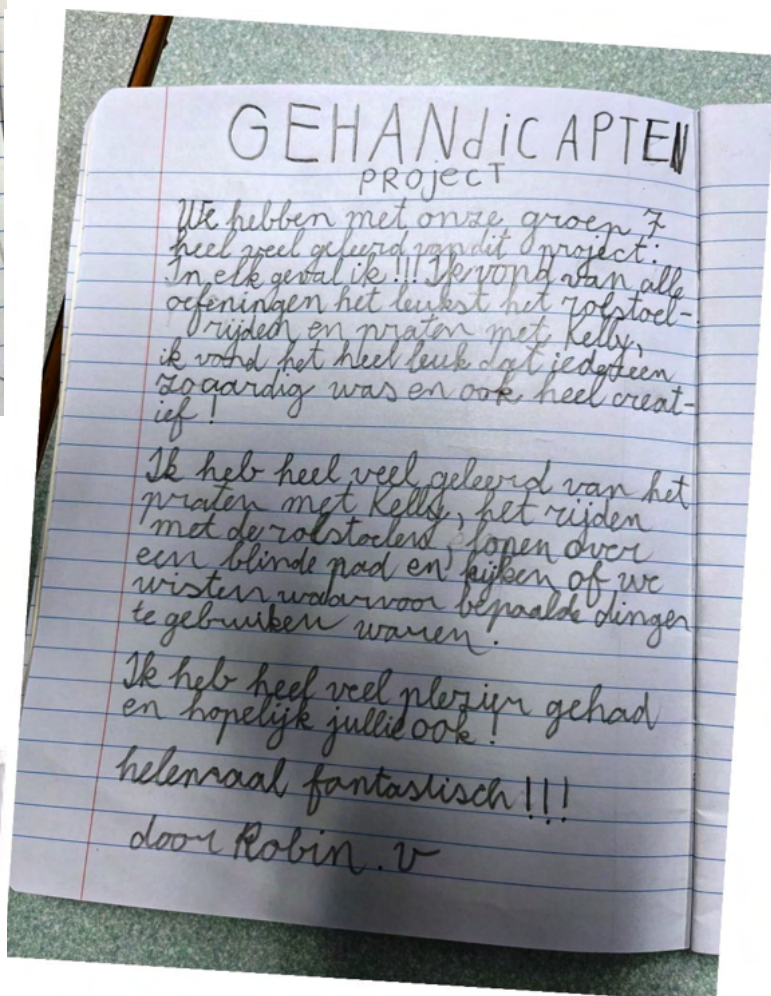
Neem contact op met
Jeanne Verdijk
sgo.overbetuwe@gmail.com
06 3372 6667

Inclusief speelgoed

Het scholenproject op de Clara Fabriciuschool



Het scholenproject "Wat is Gewoon" was op de Clara Fabriciuschool, de onderwijzer stuurde deze verhaaltjes en tekeningen van leerlingen



Inclusie-agenda 2025 – 2030: 'Samen voor iedereen'

De gemeente Overbetuwe heeft een inclusieagenda 2025 – 2030: 'Samen voor iedereen'

De Overbetuwe is een gemeente waar alle inwoners erbij horen en zonder hindernissen mee kunnen doen. De inclusieagenda sluit daarmee aan op het beleidsplan Sociaal Domein 2020-2025. 'Een sterke basis in Overbetuwe: iedereen telt en doet mee'.

In dit beleidsplan zijn vier hoofddoelen vastgelegd om te komen tot een sterke basis:

- 1 Inwoners hebben zorg voor elkaar;
- 2 Inwoners van Overbetuwe zijn vitaal en doen mee;
- 3 Ondersteuning is passend en nabij;
- 4 Voorzieningen zijn toegankelijk, betaalbaar en kwalitatief goed.

Doelstellingen inclusieagenda:

- Gelijke kansen voor alle inwoners om mee te kunnen doen: drempels wegnemen die mensen belemmeren om gelijkwaardig mee te kunnen doen. Aan bewustwording werken, zowel binnen de gemeentelijke organisatie als daarbuiten. Doel is dat mensen zich bewuster zijn van de drempels die bestaan.
- Het verminderen en voorkomen van discriminatie en uitsluiting: het is belangrijk dat iedereen gelijk wordt behandeld en zich veilig voelt. Uitsluiting en discriminatie hebben geen plaats in Overbetuwe en worden aangepakt.
- Het stimuleren van acceptatie en waardering van diversiteit: het erkennen en respecteren van verschillen is een basisvoorwaarde voor een inclusieve samenleving waarin iedereen zich thuis voelt en erbij hoort. Verdraagzaamheid, respect voor anderen en acceptatie van verschillen zijn de inzet onder dit doel.



Ouderenbeurs in Oosterhout

Op 7 november 2024 vond de vijfde ouderenbeurs van Oosterhout plaats. Om 15.00 uur ging de deur voor de bezoekers open. Ook de SGO was daar aanwezig, Willy en Peter stonden er met een SGO-kraampje. En met hen nog 21 organisaties, waarvan een aantal commercieel. Goed om op deze manier informatie te kunnen geven en nieuwe mensen te ontmoeten.

Naast de informatiemarkt was er in de grote zaal een programma met als thema 'Vitaliteit'.





VeineDAGEN (voorheen Supportbeurs) is het grootste platform in Nederland voor iedereen met een beperking. Dit jaar op 20, 21 en 22 maart 2025 in de Jaarbeurs in Utrecht.

Drie dagen lang draait het op de VeineDAGEN en de ZieZobeurs om kinderen en volwassenen met een beperking; fysiek, verstandelijk, auditief, visueel en/of een combinatie ervan. Op de VeineDAGEN vind je inspiratie én informatie omtrent: hulpmiddelen, mobiliteit, vakanties, therapieën, werk en studie, sociale contacten, interieur, kleding, sport, enzovoort.

Parkeren

Als je een gehandicaptenparkeerkaart (GPK) hebt, mag je ongeacht de hoogte van je auto/bus, en ongeacht de tijdsduur, voor 10 euro parkeren op parkeerplekken dichtbij de beurs. Kijk voor meer info op [Parkeren bij Jaarbeurs - VeineDAGEN](#)

Pieterpad

Er zijn die dagen meerdere workshops te volgen onder andere van de Stichting Moving Beyond Limits. Deze stichting ontwikkelt een rolstoelvriendelijke variant van het Pieterpad: ruim 500 kilometer van Pieterburen tot de Sint-Pietersberg. Dit iconische wandelpad, het langste en bekendste van Nederland, wordt zo toegankelijk voor iedereen. Het wordt zelfs het eerste rolstoelvriendelijke langeafstandspad van Europa. Natuurbeleving zonder grenzen!



*Inclusief speelgoed:
pop meisje met
syndroom van Down*

32

We zoeken....

Mensen die ons een foto sturen van een Algemene Gehandicapten Parkeerplaats in hun eigen kern, met vermelding van de straat.

Dit om de site [Valideparkeren.nl](https://www.valideparkeren.nl) te vullen met juiste informatie. Zie pagina 27.

Mail: sgo.overbetuwe@gmail.com

Hulpmiddelen

Cognitieve ondersteuning

De cognitieve hulpmiddelen van rdgKompagne bieden ondersteuning op het gebied van tijd, structuur en zelfredzaamheid. Denk bijvoorbeeld aan een timer, een planbord, digitale planners of speciale apps.

Deze hulpmiddelen kunnen geschikt zijn voor kinderen en volwassenen met een stoornis op het autistische spectrum (ASS), leerproblemen, een verstandelijke beperking, niet-aangeboren hersenletsel (NAH), AD(H)D, vroege dementie en psychiatrische aandoeningen.

Lees meer over de toepassingen, kenmerken, doelgroepen en ervaringen op <https://rdgkompagne.nl/cognitieve-ondersteuning>.

rdgKompagne is in Nederland de grootste leverancier op het gebied van communicatie-hulpmiddelen (ook wel spraakcomputers), aangepaste bedieningen en omgevingsbediening.

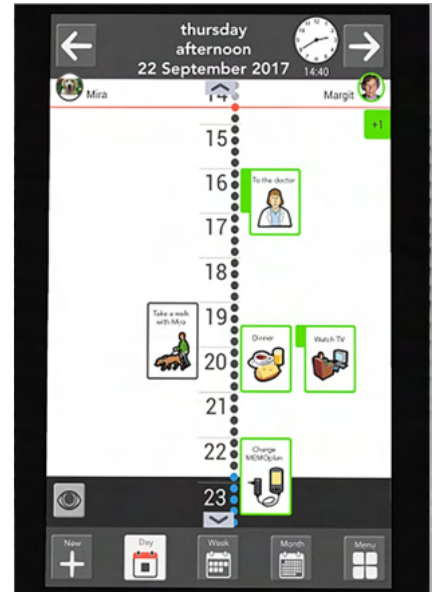
Waarvoor dient een praatknop?

Praatknoppen plaatst u meestal bij apparaten die uitleg bij het gebruik nodig hebben, bijvoorbeeld bij een magnetron of wasmachine.

Hierdoor weet u weer hoe u het apparaat moet bedienen. Of u plaatst de knop bij de deur en neemt een tekst op als: "Heb ik mijn sleutels, heb ik mijn geld", enzovoort. Boodschappen op praatknoppen spreekt u in via de ingebouwde microfoon. Met een druk op de praatknop wordt de boodschap

uitgesproken.

De losse praatknoppen zijn te bevestigen met elastiek, magneet of klittenband. U kunt ze overal plaatsen. Bij sommige kunt u met een afbeelding aangeven voor welk apparaat ze bedoeld zijn. Lees meer: www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/praatknop



Incontinentieondergoed Hema

De Hema verkoopt voortaan ook speciaal incontinentieondergoed voor dames en heren. De dameshipsters zijn er in meerdere kleuren.



We zoeken....

Enthousiastelingen voor het scholenproject

Op woensdagochtend

Groep 7 basisonderwijs

Leerlingen ervaren wat het betekent om een handicap te hebben

Info op pagina 7

Spreekt het je aan?

Neem contact op met

Ans Selman 06 35164 7349

ansselman@live.nl

NAH-café's 2025, lotgenotencontact ook voor mantelzorgers.

Data en onderwerpen per locatie:

Elst De Ruimte, St Maartenstraat 32b, Tijd: 10:30 - 12:00 uur Om de twee maanden op dinsdagochtend	Heteren De Huiskamer, Kwadrant 2, Tijd: 10:30 - 12:00 uur Om de twee maanden op woensdagochtend	Andelst / Herveld De Hoendrik, Tijd: 10:30 - 12:00 uur Om de twee maanden op dinsdagochtend
NAH-café Elst	NAH-café Heteren	NAH-café Herveld / Andelst
18 maart 2025, Visio NAH	19 maart 2025, Visio NAH	25 maart 2025, Visio NAH
13 mei 2025, Levend Verlies	14 mei 2025, Mantelzorg	20 mei 2025,
8 juli 2025, Logopedie Het Kompas	16 juli 2025	22 juli 2025, Mantelzorg
16 september	17 september	23 september, Logopedie Het Kompas
11 november	12 november Logopedie Het Kompas	18 november

Opgeven of informatie via mail of telefoon

Voor **Elst en Heteren**: Wendy van de Putte: MantelzorgOverbetuwe@fortewelzijn.nl, 06 1341 2823 of Jeanne Verdijk: sgo.overbetuwe@gmail.com, 06 3372 6667

Voor **Herveld/Andelst** bij Ans Selman (06 5164 7349) of Jeanne Verdijk (06 3372 6667)

Of kijk op de website <https://sgo-overbetuwe.nl/NAH>



Expositie NAH in het nieuws

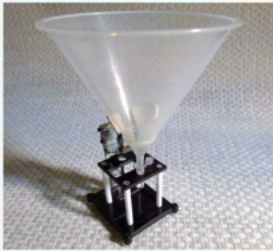
Op 14 januari werd de expo 'Creatief zijn versterkt Eigenwaarde' geopend door Chantal Teunissen. Omroep Gelderland was daarbij aanwezig. Esther was vóór de opening al geïnterviewd, later sprak ook Corrie nog met de verslaggeefster. Het interview werd zelfs op NOS uitgezonden! Het hele interview is terug te vinden op onze website [NAH expositie t/m 28 februari – Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe](#). Park Lingezegen maakte een mooi artikel over Jessica. Jessica is ook een bezoeker van het NAH-café en fotografeert al jaren vogels in het park. Kijk op [Het Park van... Jessica Wijnholds - Park Lingezegen](#) voor het hele artikel. Een van haar foto's werd gebruikt bij de opening!

Lees de presentaties van enkele deelnemers op de volgende pagina.

Technisch ontwerper

Al sinds mijn vroege kinderjaren bouw, repareer, verbeter en ontwerp ik elektronica en mechanica. Uiteindelijk heb ik bij Philips in Nijmegen gewerkt (leuk voor iemand met mijn voornaam).

Philip Bosma



De orde, die ik nodig heb

In een ladenkast, die ik heb gemaakt, hebben de vele honderden elektronica-componenten, die ik op voorraad heb, een ordelijke plek. Dat overzicht is erg belangrijk voor me, het NAH heeft dat belang nog versterkt.

Ik heb veel geluk gehad

Tijdens mijn revalidatie ervoer ik vrijwel niets meer bij mijn vak en mijn hobby. In de jaren daarna is dat gevoel weer helemaal teruggekomen. Ook kreeg ik mijn creativiteit, kennis en kunde weer terug.

Bijna niemand merkt iets aan mij

Het NAH is nog wel de reden dat ik geen betaald werk meer heb, omdat ik daarvoor erg moeilijk met spanningen en werkdruk om kan gaan. Ik heb daar nu vrede mee. En wat ik wel kan maakt me trots en blij.

Expositie

Creatief zijn versterkt Eigenwaarde

Wat laat ik hier zien

Deze opklapbare **sorteertrechter** heb ik gemaakt voor de kleine componenten die ik gebruik. Die worden geleverd in een industriële verpakking, een kartonnen lint. In de drager passen twee maten voorraadbuisjes en ook twee maten voorraaddoosjes. Met deze trechter kan ik ze daar met zorg veilig in doen. Die buisjes en doosjes bewaar ik allemaal in mijn ladenkast.



Presentatie-ontwerp: Philip Bosma

Anita van Deelen



Uit het niets

De krijttekeningen die ik maak ontstaan uit het niets en zijn dan iets waar ik eigenlijk best trots op ben. Ik wil ze zo echt mogelijk laten lijken. Thuis word ik 'Ons Niet' genoemd en dat sluit daar wel mooi bij aan.

Positief mens

Ik ben een blij en positief mens, ik wil niet triest op de bank zitten. Nee ik ga eropuit en onderzoek wat ik, ondanks mijn beperking, wel kan. Mijn man Marko stimuleert me daar ook bij. Zo heb ik de tekenles gevonden bij Jan Nijenhuis.

Ik wil niet onder druk werken

Het tekenen moet leuk blijven, dan kan ik er helemaal in op gaan, dan vergeet ik alles en moet ik de wekker zetten om op tijd te drinken en te eten. Zo ontstaan mijn mooie tekeningen. Ik kan er goed voor zorgen om niet onder druk te werken.

Leren leven met mijn beperking

De verlamming van mijn linkerkant door een hersenbloeding maakt me minder mobiel, maar ik heb geleerd er goed mee om te kunnen gaan. Als ik er voor zorg dat tekenen een hobby blijft kan ik zelfs nog anderen helpen bij het creatief zijn.

Expositie

Creatief zijn versterkt Eigenwaarde

Wat laat ik hier zien

Deze tekeningen, die ik heb gemaakt op papier met pastelpotloden:

1. *Bij met bloem*, ontstaan na een bezoek aan een tuinbeurs, iemand schilderde iets soortgelijks
2. *Struisvogel*, geïnspireerd door de expositie "The Colorfield Performance" in Park Lingezegen,
3. *Keulse potten*, die bij mijn ouderlijk huis stonden vroeger wel anders, maar zo vind ik ze leuk.
4. *Tekening met de twee meisjes*, m'n oudste kleindochter kwam op haar tweede vertellen: "Ik word grote zus". De oudste kleindochter kijkt op de tekening in de spiegel naar haar jongere zusje.



Presentatie-ontwerp: Philip Bosma

Zo is mijn schilderen ontstaan

Ik ben een positief en optimistisch mens. Op zoek naar bezigheden kreeg ik een cursus tekenen kado van mijn dochter. Daar ontdekte ik dat ik goed kan schilderen. Dat ben ik blijven doen en ik heb al heel wat werk gemaakt.

Paul Verheij



Dit betekent creatief zijn voor mij

Het schilderen is, naast puzzelen, fitness, wandelen en boxen, wat ik nog kan doen en daar ben ik dankbaar voor. Ik wil naschilderen wat ik zie en geniet ervan dat dat lukt en dat het mooi is wat ik maak. Het is leuk om zo veel verschillende dingen en mensen te schilderen.

Zo kwam NAH in mijn leven

Mijn familie merkte soms dat mijn gezicht anders werd en dat ik me anders ging bewegen en gedragen. Een jaar of negen geleden bleek uit onderzoek dat ik parkinson heb, lichamelijk kan ik in een laag tempo steeds minder.

Dit betekent NAH in mijn leven

Lopen en bewegen is moeilijk, maar mentaal kan ik alles nog. Leren omgaan met het gevaar van vallen is niet eenvoudig, omdat veel zonder nadenken gaat. Autorijden gaat nog, maar in- en uitstappen is lastig. Ik ben erg blij met de mantelzorg van mijn vrouw Thea.

Expositie

Creatief zijn versterkt Eigenwaarde

Wat laat ik hier zien

In deze expositie laat ik een paar van mijn schilderijen zien. Ik heb gekozen voor werk wat ik mooi vind.



Presentatie-ontwerp: Philip Bosma

Zo werd ik mantelzorger

Onze familie merkte soms dat het gezicht van Paul anders werd en dat hij zich anders ging bewegen en gedragen. Een jaar of negen geleden bleek uit onderzoek dat Paul parkinson heeft, lichamelijk kan hij in een laag tempo steeds minder.

Thea Verheij



Dit betekent creatief zijn voor mij

Het is vooral bakken dat ik heel graag doe en mijn bakkunsten worden door iedereen gewaardeerd. Helaas krijg ik er steeds minder tijd voor. Ik weet dat het mogelijk is om hulp in te schakelen maar dat hoeft nu nog niet, samen redden we ons.

Zo kwam NAH in ons leven

Ik had het helemaal niet in de gaten dat Paul iets mankeerde. Oma wel, die dacht 10 jaar eerder al dat hij anders liep. Ook de huisarts zag het jaren eerder en vroeg wel aan ons of het allemaal goed ging, maar gaf geen diagnose.

Dit betekent NAH in ons leven

Het eerste waar ik het een paar jaar geleden zelf aan merkte was dat Paul veel bezwaar had tegen het verplaatsen van terrastegels. Dat was ik niet van hem gewend. Achteraf gezien heb ik dat onderschat, want dat kon hij dus ook niet meer. Maar Paul zei nooit iets.

Expositie

Creatief zijn versterkt Eigenwaarde

Wat laat ik hier zien

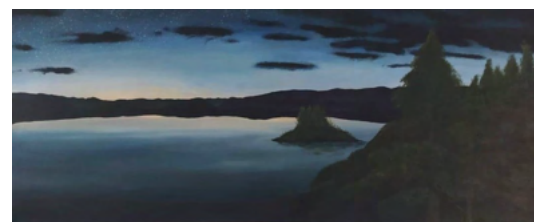
Ik heb veel voldoening van het maken van appelkruimeltaart met twee lagen, kersen-monchoutaart, kokoskoekjes en cake. Dat lukt mij altijd goed en ze zijn bij iedereen, zeker bij Paul, favoriet. Door het bakken van de taarten ruikt het in huis ook lekker. Ik laat hier deze foto's van het bakproces zien die Paul heeft gemaakt.



Presentatie-ontwerp: Philip Bosma



Creatief zijn versterkt eigenwaarde



Niet-aangeboren hersenletsel Café Elst



Philip, Jessica, Corrie, Anita, Paul, Winnie, Gerda, Jan , Jos, Esther, Jan V, Dini, Eveline

