



In deze editie

- Rolstoelers bij Elst 1300
- Rolstoelvriendelijke reis
- Zorgmarkt 8 oktober
- Chatbots

september 2026



SGO 30 jaar. Drukte bij de stand



*Het Wheelchair Skills Team
aan het werk*



SGO op de markt van Elst 1300

Zondag 7 juni stonden we met de SGO op ELST 1300 Beleeft. SGO bestaat dit jaar al 30 jaar en dat vierden wij ook. We deelden gadgets en veel informatiemateriaal uit. Zo'n 70 'goody bags', met daarin gadgets, informatie van Touchtotell, Visio, Vilans, SGO, NAH-café's en Bever. Met dank aan Kersten voor de rolstoel om te versieren (zie pag. 2)

De SGO was vooral op zoek naar alle ervaringen en verhalen op deze drukke en gezellige markt. Je kon bij ons geschminkt worden, grabbelen, een rolstoel versieren of een kleurplaat ophalen. Er werd naar hulpmiddelen gevraagd, activiteiten in de Overbetuwe gedeeld, we spraken onze vrijwilligers, nieuwe mensen voor ons blad en hoorden dat er iemand met de handbikebattle in Oostenrijk mee zou doen. En gelukkig was er (na enig aandringen) ook een rolstoeldixi op de markt.



Het parcours met obstakels onder begeleiding van de enthousiaste, onvermoeibare Floris van het Wheelchair Skills Team was aan één stuk door bezet. Kinderen stonden in de rij.

Er blijken nog heel wat mensen met een rolstoel te zijn die hun vaardigheden graag willen verbeteren of nooit enige vorm van oefening hebben gehad. Opvallend vonden wij dat er nogal wat mensen niet goed in hun rolstoel zaten of kiepwieltjes hadden die belemmerend kunnen werken.

Het zou mooi zijn als we het bij de gemeente Overbetuwe voor elkaar krijgen dat zij ook trainingen van het Team gaan aanbieden.....

Op de website van het Wheelchairs Skills Team staan de gemeentes waar ze de komende tijd trainingen geven. Bijvoorbeeld in Cuijk en Gennep. Wie weet is er nog plek. De eigen bijdrage voor rolstoeltrainingen kan per gemeente verschillen. <https://wheelchairskillsteam.nl/>



Visie van Het Wheelchair Skills Team

Een beperking hoeft je leven niet te beperken

Het Team biedt mensen met een beperking handvatten en training op hun weg naar een actiever en zelfstandiger leven. Daarnaast geven wij de maatschappij inzicht in de mogelijkheden van mensen met een beperking om deel te nemen aan de maatschappij.

Het Team wil een einde maken aan vastgeroeste ideeën over rolstoel-gebruikers, zowel bij de roller zelf als bij de niet-roller. Wij denken dat het anders kan en moet. Dat laten we zien door onze trainingen, workshops, lezingen en nascholingen. Met open en onbevengden blik zetten wij in op een toekomst waarin iedereen in de samenleving gelijkwaardig is.

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is jaargang 28 nummer 4. 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 T: 06 4339 2730
De Helster 21 E: secretaris@sgo-overbetuwe.nl
6661 AH Elst 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
Contactpersoon Herveld/Andelst, scholenproject
Contactpersoon Zetten, Hemmen
Contactpersoon Driel
Contactpersoon Heteren
Contactpersoon Oosterhout
Contactpersoon Randwijk
Contactpersoon Valburg

Naam verantwoordelijke

Rachida Stroet
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
Yoeke Nagel, voorlopig
vacant

Telefoonnummer

06 1777 3152
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
06 2907 3173

Mijn weg naar het rijbewijs

Rachida Stroet
Voorzitter SGO

Voor veel mensen is autorijden heel gewoon. Voor mij is het veel meer dan alleen leren autorijden. Het betekent vrijheid, zelfstandigheid en de kans om minder afhankelijk te zijn van anderen. Door een lichamelijke beperking verloopt mijn weg naar een rijbewijs anders dan die van de meeste mensen. Er moesten eerst verschillende stappen doorlopen worden voordat de rijlessen zelf konden beginnen. Dat was best spannend, omdat ik niet wist wat er te verwachten was.

Een belangrijke stap was het invullen van de gezondheidsverklaring bij het CBR. Na het bericht dat deze was goedgekeurd, voelde ik vooral opluchting. Het gaf het gevoel dat de droom om ooit zelfstandig auto te rijden weer een stap dichterbij was gekomen.

Nu is het wachten op de volgende stap: de rijtest. Tijdens deze test wordt bekeken hoe ik het beste kan autorijden en of er aanpassingen aan de auto nodig zijn. Natuurlijk is ook dat spannend. Er gaat van alles door mijn hoofd en de grote vraag is hoe het zal verlopen. Tegelijkertijd heb ik er vertrouwen in en is het een kans om te laten zien wat ik wél kan.

Het is fijn om ervan te dromen straks zelf achter het stuur te zitten. De gedachte gewoon zelf te kunnen bepalen wanneer je ergens naartoe gaat, zonder altijd afhankelijk te zijn van anderen is heel prettig. Dat lijkt misschien iets kleins, maar voor mij zou dat een enorme stap zijn. Het zou me niet alleen meer vrijheid geven, maar ook meer zelfvertrouwen.

Misschien is mijn weg naar het rijbewijs langer dan die van anderen, dat kan best zo zijn. Toch laat ik mij daardoor niet tegenhouden. Elke stap op de weg, hoe klein ook, brengt het doel dichterbij. Het rijbewijs is er nog niet, maar de reis is begonnen. En ik geloof dat de dag waarop ik zelfstandig achter het stuur zit, elke stap en elk moment van wachten meer dan waard zal zijn.



Het is fijn om ervan te dromen straks zelf achter het stuur te zitten

Zorg voor elkaar bij HITTE

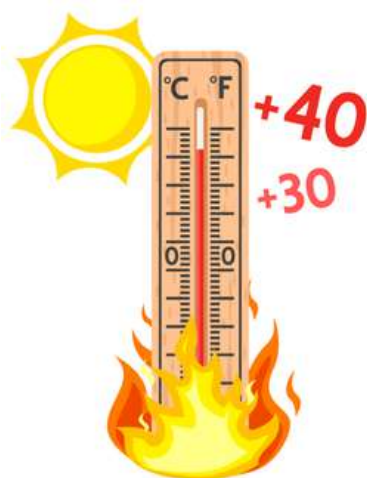
Het zomerseizoen is al een tijdje bezig. Hoewel veel mensen genieten van de warmte, kunnen sommige mensen door hitte gezondheidsproblemen krijgen. Daarom is het belangrijk om als het heet is meer aandacht te hebben voor kwetsbare groepen. Zoals ouderen, jonge kinderen en mensen met een chronische aandoening. De oproep van de gemeente Overbetuwe: **Zorg voor elkaar bij hitte.**

Preventie

Mensen op oudere leeftijd hebben vaak een broze gezondheid en volgen om verschillende redenen de adviezen vaak niet goed op.

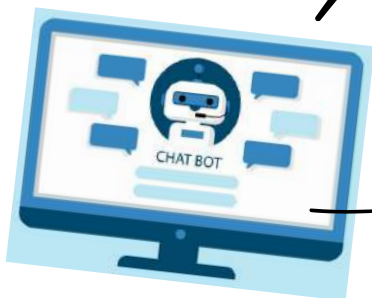
Medicatiegebruik geeft een extra kans op gezondheidsproblemen. Tijdens een hitteperiode is het van belang dat professionele en niet-professionele zorgverleners, waaronder familie en burens, extra letten op voor hitte gevoelige mensen in hun directe omgeving. En dat ze waar nodig zorg bieden.

Kijk voor tips <https://www.overbetuwe.nl/nieuws/hitteplan-actief>





NAHOVERBETUWE



In dit nummer

1. Foto voorkant: Het Wheelchair Skills Team op Elst 1300
2. Fotocollage stand SGO en Wheelchair Skills Team
3. SGO op de markt van Elst 1300
4. Over SGO
5. Mijn weg naar het rijbewijs & Zorg voor elkaar bij hitte
6. In dit nummer
7. Help een puber, over hulphond Mees
8. Interview met Frank Dreijling
9. Rondje opgeknapte, inclusieve speeltuinen in Zetten
10. Zelfstandig op pad met een Actieve Rolstoel
11. Vervolg rolstoelen
12. Fotopagina: liften
13. Creatieve mensen/rolmaatjes gezocht
14. Een rolstoelvriendelijke reis: de Britse eilandencruise
15. Vervolg rolstoelvriendelijke reis
16. Streekwiel De Lingegaardt maakt een prachtig inclusief buitenterrein
17. NAH-nieuws
18. Zoë van de bibliotheek Herveld/Andelst snapt mensen met NAH wel
19. Praatje maken tegen eenzaamheid
20. Rectificatie, nieuws van Ieder(in), Changing Places Toiletten
21. Column Lidy: Zelfzorg!
22. Chatbots en wat ze kunnen
23. Vervolg chatbots
24. Vakantiehôtel Nieuw Hydepark & Kom Zwemmen
25. Zorgmarkt 8 oktober
26. Agenda
27. Scootmobieelpuzzeltocht 2026 & Breintalent
28. Special Sports Event 27 september & Open dag Het Schild op 27 november
29. Bike & Hike voor parkinson & rolstoelvaardigheidstraining
30. Halvering rolstoelplekken RRReis & Toegankelijk zwembad Apeldoorn
31. Rondje Heterense waard
32. Gele kaart 'Neem jij mijn parkeerplek?'

Advertentie SGO: pagina 13

Help een puber!

Ja, wij hebben een puber in huis. Een hond is tot ongeveer de leeftijd van 16-18 maanden nog pup, een gedeelte van deze tijd is een hond ook al puber. Iedere hondenbezitter van een jonge hond zal beamen dat de pubertijd een pittige periode is. Wat de hond eerder geleerd heeft, lijkt het dan te vergeten. Net of de hond wortels in de oren heeft. Juist in deze periode ben ik gestart met de teamtraining van hulphondenschool Novi-Click met een hond die nog maar twee maanden bij ons was. Novi-Click symboliseert de training met een reis waarin je een knapzak meedraagt. Persoonlijk vind ik die symboliek heel mooi en heb dat ook gevisualiseerd in een echte knapzak. Als je daarover nadenkt is er veel ballast wat uiteindelijk van invloed is op het verloop van de training.



Wentel was duidelijk een steun voor Mees

Vol goede moed zijn wij begonnen met een hele relaxte trainer. Geduld bleek ook nodig, de ballast bleek op een zeker moment best pittig veel te zijn door externe invloeden.

We wisten niet wat voor een basis Mees had. We zijn dus eigenlijk helemaal aan het begin weer gestart met de basis waarbij we ons ook vaak afvroegen, heeft ze nu wortels in haar oren of weet ze het echt niet. Dus puber of pupgedrag. Daarnaast stond Wentel er met haar neus bovenop wat uiteindelijk een remmende werking had op Mees. Wentel was aan de andere kant ook de steun en toeverlaat van Mees, ze lagen vaak samen op een kussen. We hebben daardoor op een natuurlijke manier Mees kunnen socialiseren omdat ze af kon kijken van Wentel.

Mees vindt het werken heel leuk

Eigenlijk zijn de werkopdrachten gebaseerd op drie vaardigheden: trekken, duwen en brengen. Wat al wel heel snel duidelijk werd, was dat Mees een enorme wil om te behagen heeft, ze vindt het werken heel erg leuk. Het gaat soms alleen met zoveel enthousiasme gepaard, dat het redelijk lomp wordt.

Aan het begin van het traject heb ik een lijstje gemaakt met de handelingen die ze moet kennen. Intussen zijn we van een wekelijkse training naar 2-3 wekelijks gegaan en staan er al aardig wat vinkjes op dat lijstje.

Het blijft ook telkens inspelen op wat zij laat zien, en met de beloning is het soms een puzzel; een gewoon beloningsbrokje of toch de top één beloning, de smeerkaas. Hoe lang het traject duurt hangt af van wat jij in jouw knapzak meezeult.

De volgende keer zal ik iets vertellen over het loskomen van Wentel en het op eigen poten moeten staan.



Hetty Wieringa

In het nummer van juni 2026 stond het eerste artikel over de opleiding van hulphond Mees.

Interview met Frank Dreijling

Over de Recreatieve Sport Vereniging Vredenburg

Geert Flinkert



Wie is Frank Dreijling?

Frank Dreijling, 85 jaar jong, is al decennia een bekende en geliefde verschijning bij Recreatieve Sport Vereniging Vredenburg (RSVV). Frank is opgegroeid in Amsterdam, waar hij als kind honkbal speelde en voetbalde onder de rook van het legendarische Ajax-stadion De Meer. Het sporten, in allerlei varianten, is altijd een rode draad in zijn leven geweest. Na een baan als elektromonteur bij het Gemeente-Energiebedrijf en een periode in het leger namen hij en zijn vrouw in 1967 de damesmodezaak van een oom en tante in Arnhem over. Vanaf 1986 werkte hij onder andere voor een promotiebureau in Zevenaar. Maar zijn hart lag – en ligt nog steeds – bij het sporten. Al vanaf de start van RSVV is Frank actief als sportleider, na een tweejarige opleiding Sport en Spel in Amsterdam. Zijn passie voor beweging en sociale contacten maakt hem tot een onmisbare schakel binnen de vereniging. Naast zijn inzet bij RSVV is Frank ook ambassadeur voor SeniorWeb in de regio Gelderland, waar hij andere senioren helpt met digitale vraagstukken. Hij is een ‘computerdokter’ met telefonische ondersteuning, huisbezoek en een spreekuur na het avondeten.

RSVV: sport en sociale contacten voor iedereen

Recreatieve Sport Vereniging Vredenburg (RSVV) is een bijzondere omnisportvereniging in Arnhem. Ruim 50 jaar geleden opgericht om bewoners van Vredenburg en omliggende wijken de mogelijkheid te bieden om laagdrempelig en recreatief te sporten, is de vereniging uitgegroeid tot een begrip in de regio. Met ruim 600 leden en een aanbod dat zich uitstrekt over zes dagen per week, is er voor iedereen iets te vinden.



Het unieke aan RSVV? Iedereen kan elke dag sporten, tegen een vast laag maandtarief. De vereniging gaat mee met de tijd: waar vraag naar is, daarvoor wordt een passende sportoplossing gezocht. Zo zijn er door de jaren heen sporten verdwenen, maar ook nieuwe activiteiten toegevoegd.

Dynamictennis en recreatief sporten: een succesverhaal

Een van de populairste sporten binnen RSVV is dynamictennis. Deze sport, die gespeeld wordt met lichte materialen zoals schuimrubber ballen op een badmintonveld, is gemakkelijk aan te leren en geschikt voor alle leeftijden. Mannen en vrouwen spelen met en door elkaar. Het is vooral aantrekkelijk voor oudere volwassenen, omdat het dynamisch, veilig en minder belastend is voor het lichaam. Inmiddels wordt dynamictennis op honderden locaties in Nederland beoefend door duizenden sporters.

Bij RSVV wordt dynamictennis twee keer per week aangeboden, naast recreatief sporten op de woensdag. Frank zorgt tijdens deze bijeenkomsten voor een creatieve en afwisselende invulling, afgestemd op de wensen van de deelnemers. Een typische les begint met een warming-up van 30 minuten (denk aan oefeningen op de mat, frisbee in het Immerloopark of stretchen met stokken), gevolgd door een sportactiviteit zoals dynamictennis, badminton of zaalvoetbal met kegels. Afgesloten wordt met een cooling-down van 5 minuten, waarbij gestretcht wordt in een kring.

De woensdaggroep telt momenteel 15 tot 25 deelnemers. De oudste deelnemer is rond de 90 jaar, en de meeste sporters zijn ruim boven de 70. “We improviseren als sportleider”, vertelt Frank, “het draait om plezier en veiligheid, niet om prestatie”. En dat is precies wat RSVV zo bijzonder maakt: sporten met een recreatief karakter, voor jong en oud.

Rondje opgeknapte, inclusieve speeltuinen in Zetten

Speelplek aan De Lede

De paden naar een groot deel van de speelelementen zijn verbeterd en nu goed berijdbaar. Er is een rondje ontstaan, waarbij het pad onder een wilgentunnel doorloopt.

Langs de tafeltennistafel zijn grote tegels gelegd. De twee extra speelelementen op het pad, op juiste hoogte, zijn harstikke leuk.

In het zand staan nog een kleuterglijbaan en een grote dubbele schommel. Grasland is nu redelijk begaanbaar naar het volleybalnet en de goaltjes.



Nansenstraat

Het plein is mooi beplant, ziet er weer frisser uit. Een oud speeltoestel is weggehaald en nu staat er een wilgeniglo in het gras, helaas moeizaam te gebruiken voor rolstoelers. De pleinplakkers beginnen te slijten. Onder de nestschommel liggen matten. Er zijn op/afritten.

K Lantermansweide park

Er zijn wadi's aangelegd, de ingang met het draaihek bij het plein wordt net wat breder gemaakt. Daarachter bevindt zich nu nog een tweede afsluitpaal en een (te klein) hekje. Een idee is



om die tweede afsluitpaal weg te halen. Er ligt nu een goed berijdbaar pad naar het verharde basketbalplein. Daar komt nog een lage basketbalpaal en op de kopse kanten komen twee goaltjes. Het pad loopt door een nieuwe zandheuvel met daarop speelpalen.



Teresaplein

Al het zand is vervangen door gras. Er is een speelheuvel met boomstammentrap. Een van de vier hekken is dicht. Twee uitgangen hebben een voet/speelpad naar een uitgang met oprit/afrit.

Marshallstraat, Gieser Wildeman en Bellefleur zijn nog niet klaar, Weegbree is wel veranderd maar nog niet bekeken.

Zelfstandig op pad met een Actieve Rolstoel



Met een kraampje stonden we als SGO op de markt van Elst 1300. Hier was ook het wheelchair skills team aanwezig met een rolstoelvaardigheidsparcours. Het team verzorgt workshops en trainingen om mensen vaardigheden aan te leren waardoor zij zelfstandig en met zelfvertrouwen de straat op kunnen met de rolstoel. Zij richten zich op handbewogen rolstoelen. Het parcours op de markt werd enthousiast bezocht en we spraken veel rolstoelgebruikers die heel graag advies en tips wilden om veiliger op pad te kunnen. Ook werd duidelijk dat niet ieders rolstoel goed passend was en dat er aan de afstellingen het nodige kon verbeteren. Dit was voor mij aanleiding om in kaart te brengen waar een rolstoel aan moet voldoen zodat je er fijn zelfstandig mee kunt rollen.

Om zelfstandig op pad te kunnen met de rolstoel is een actieve rolstoel nodig. Dit is een rolstoel die een aantal eigenschappen heeft waardoor je als gebruiker goed kunt rollen en kleine obstakels, zoals stoeprandjes, kunt nemen. Met een goed passende actieve rolstoel en wat vaardigheden kun je veilig en zelfstandig op pad. Met het verkeerde type rolstoel of een verkeerd afgesteld exemplaar kan zelfs de meest vaardige rolstoelrijder niet uit de voeten. Het is dus erg belangrijk om een actieve rolstoel te krijgen als het je doel is om er zelfstandig op uit te gaan. In dit stuk gaan we dieper in op waar een rolstoel aan moet voldoen om prettig te rijden en welke aspecten belangrijk zijn om de rolstoel te laten aansluiten bij jouw situatie. We zullen het hier hebben over handbewogen rolstoelen.

Verschillende soorten handbewogen rolstoel

Transport rolstoel

Dit zijn rolstoelen die je tegenkomt in de dierentuin, in de parkeergarage van het ziekenhuis of die je kunt lenen bij de thuiszorgwinkel. Ze zijn bedoeld voor zeer kort gebruik, wanneer iemand bijvoorbeeld een been in het gips heeft of heel tijdelijk minder mobiel is. Ze bieden nauwelijks zitcomfort en zijn bedoeld om geduwd te worden. Er zelf in rijden is niet of nauwelijks haalbaar.



Duw rolstoel

Een rolstoel voor langdurig gebruik. Ze kunnen veel zitcomfort bieden maar zijn niet bedoeld om zelfstandig in te rijden.

Actieve 'ready-made' rolstoel

Voor langdurig gebruik en bedoeld om zelfstandig voort te bewegen. Als de rolstoel goed is afgesteld en je wat vaardigheden kent om ermee te rijden kun je hiermee zelfstandig op pad. Deze rolstoelen worden als standaard frame gebouwd en kunnen daarna worden aangepast/afgesteld om de rolstoel goed passend te maken voor de gebruiker. Dit zijn de rolstoelen die bij de Wmo 'binnen het pakket' zitten en de eerste voorkeur hebben als er een actieve rolstoel wordt aangevraagd. Het voordeel is dat je naderhand nog dingen kunt aanpassen zoals de zithoogte, voetenplank etc. Als het je eerste rolstoel is, is het een voordeel om dingen achteraf te kunnen veranderen omdat je pas tijdens het gebruik ervaart wat jij het fijnste vindt zitten en rijden.



Actieve 'ready-made' rolstoel

Voor langdurig gebruik en bedoeld om zelfstandig voort te bewegen. Als de rolstoel goed is afgesteld en je wat vaardigheden kent om ermee te rijden kun je hiermee zelfstandig op pad. Deze rolstoelen worden als standaard frame gebouwd en kunnen daarna worden aangepast/afgesteld om de rolstoel goed passend te maken voor de gebruiker. Dit zijn de rolstoelen die bij de Wmo 'binnen het pakket' zitten en de eerste voorkeur hebben als er een actieve rolstoel wordt aangevraagd. Het voordeel is dat je naderhand nog dingen kunt aanpassen zoals de zithoogte, voetenplank etc. Als het je eerste rolstoel is, is het een voordeel om dingen achteraf te kunnen veranderen omdat je pas tijdens het gebruik ervaart wat jij het fijnste vindt zitten en rijden.



Actieve custom-made rolstoel

Een rolstoel die op maat is gebouwd. Het hele frame sluit aan op jouw lichaam en ondersteuningsbehoefte (zoals op de foto hierboven te zien is). Het is erg belangrijk dat jijzelf precies weet wat voor jou belangrijk is en hoe jij het fijnst zit en rijdt. Bij deze rolstoel kan er achteraf namelijk bijna niets meer worden aangepast omdat het frame volledig is vastgelast. Het is daarom aan te raden pas een custom made rolstoel te kiezen als je al ruime ervaring hebt met rolstoelgebruik. Daarnaast vallen custom made rolstoelen 'buiten het pakket' van de Wmo en leverancier en hebben dus niet hun voorkeur. Zij zullen hiermee pas akkoord gaan als duidelijk is geworden dat een rolstoel 'binnen het pakket' echt niet voldoet voor jou.

Vouwbaar of vastframe

Een vouwbare rolstoel kan samenvouwen en plat worden gemaakt. In sommige gevallen kan dat fijn zijn bij het vervoer in de auto. Door de inklapmogelijkheid verliest het frame echter aan stabiliteit en stevigheid. Dit merk je bij het zitten en rijden. Daarnaast zijn vouwbare frames vaak zwaarder dan vaste frames.

Een vastframe rolstoel kun je niet plat opvouwen. Wel kunnen de wielen eraf en kun je vaak de rugleuning neerklappen. Op die manier past de rolstoel eigenlijk in elke auto. Een vastframe rolstoel geeft veel meer stabiliteit en stevigheid tijdens het rijden. Daardoor kun je er veel makkelijker mee op pad.



Uitgebreide informatie over alles waar je rekening mee moet houden bij het kiezen van een rolstoel is te vinden op de website van het wheelchair skills team. Daar vind je ook de Win-Waaier en allerlei technische details. Wheelchairskills.team.nl > rolstoel en aanvraag.

Bij het kiezen en aanvragen van een rolstoel komt nog van alles kijken. Het is een proces waarbij meerdere partijen betrokken zijn, ieder met de eigen insteek en expertise.

Hierover zal ik in het volgende SGO-nieuwsblad meer schrijven.

Martine





In Zoagli is er voor rolstoelers een prachtige rolstoellift, daarmee kun je naar het pad rond het strand.



Een stoellift, je zit op het stoeltje en wordt in de caravan getild



Liften om, slecht ter been of in een rolstoel, ergens te kunnen komen. Op deze pagina liften uit Spanje, Ierland, Griekenland, Italië, ons eigen land.





Wordt ú onze nieuwe bezorger?

Voor een deel van Herveld/Andelst zijn we op zoek naar bezorgers van ons driemaandelijkse SGO-nieuwsblad. Door omstandigheden moest onze vaste bezorger stoppen.

U krijgt de stapel bladen thuis gebracht. En geen probleem als het verspreid over een paar dagen gedaan wordt... De bladen worden eind februari, eind mei, eind augustus en eind november gebracht. Als dank voor al onze 65 vrijwilligers vindt er jaarlijks een gezellig bindingsuitje plaats.

U kunt contact hierover opnemen met Ineke Nab, secretaris@sgo-overbetuwe.nl of bel 06 4330 2730

Marjon zoekt creatieve mensen van haar eigen leeftijd

Marjon Hoitink, 48 jaar, is op zoek naar gezellig mensen in Elst, mensen om samen iets mee te doen. Marjon weet sinds kort dat ze met ASS en ADD te maken heeft. Ze is daardoor beperkt belastbaar en structuur is belangrijk. Ze is graag creatief aan de slag met kleuren, tekenen, schilderen, mozaïeken en speksteen bewerken. Ze zou willen zingen, maar kan dit alleen overdag. En ze leest prikkelarm in het donker Engelse krimi's. Ze is in Elst op zoek naar een creatieve inloop, een groep met mensen van haar eigen leeftijd.

Meer weten over ASS en ADD? Kijk op www.autisme.nl



Gezellige fiets/handbikemaat gezocht

Frans en zijn vrouw Tonny ontmoetten we tijdens 'De Lunch' van Elst 1300. Ze kenden de SGO nog niet. Een paar weken later vond er een kennismaking plaats.

Frans is een aantal jaren geleden in een rolstoel terecht gekomen door onder andere een gedeeltelijke dwarslaesie. Tijdens de revalidatie heeft hij kennisgemaakt met Koprol in de Maartenskliniek in Nijmegen, daar speelt hij eens per week rolstoel-basketbal. Ook het handbiken heeft hij daar geleerd. Op goede dagen gaat Frans er graag mee de dijk op bijvoorbeeld richting Doornenburg of een kleiner rondje dichtbij in park Lingezegen.

Frans zoekt fietsers/rollers die voor de gezelligheid met hem mee willen rijden.

Mocht je met Marjon of Frans contact op willen nemen of hen tips willen geven mail ons, secretaris@sgo-overbetuwe.nl, dan sturen wij het bericht door.

Een rolstoelvriendelijke reis: de Britse eilandencruise



In 2013 hebben Peter en ik een cruise gemaakt vanaf Rotterdam naar de Noorse fjorden. Dat was zo'n mooie ervaring dat we besloten zoiets nog eens te doen. En dat werd van 11 t/m 25 juli, deze keer een Britse eilandencruise met de Nieuw Statendam.

Al een half jaar van tevoren hadden we de reis geboekt bij A tot Z reizen. Dit is een reisbureau dat zorgvakanties, rolstoelvriendelijke reizen en cruises op maat organiseert. Voor mij was het belangrijk dat de reis rolstoelvriendelijk was. Van tevoren vond ik het best een beetje spannend of het goed ging met in- en uitchecken en of het goed zou gaan met de koffers en tassen. Dat ging het gelukkig wel.

Peters broer reed met ons mee zodat hij onze auto weer naar huis kon rijden.

Op die zaterdagochtend moesten we rond 12 uur bij de cruiseterminal zijn en Peter moest daar de koffers inleveren en inchecken. Om 15 uur vertrokken we met het schip. Eindelijk! De reis kon beginnen!

Een super aangepaste hut

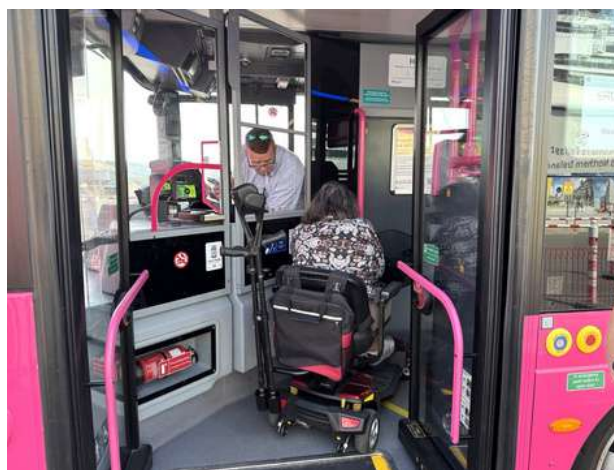
We konden onze hut gaan bekijken. Die was super aangepast, de deuren waren breed genoeg voor de rolstoel en de badkamer was zo ingericht met een stang en handgrepen dat het douchen prima ging. Alleen het bed was erg hoog. Het was een hele oefening om erop te komen, want ik ben maar 1.50 m...

Verder hadden we buiten een groot privé-balkon bij onze hut. Helaas kon ik door de reling niet helemaal van het uitzicht genieten, maar dan ging ik af en toe even staan.

Op het schip kon je van alles doen. Er waren overal plaatsen waar je met je rolstoel kon gaan staan, maar wel zo dat je niet helemaal apart zat.

Toegankelijke bussen

Je kon iedere dag (op twee zeedagen na) van de boot af. Je moest er dan natuurlijk wel rekening mee houden dat je aan het eind van de middag of 's avonds op tijd terug was bij het schip. Meestal kon ik wel mee met de uitstapjes. Er stond dan een bus klaar waar je wel in kon met de rolstoel of met een klein scootmobieltje.



Toegankelijke bussen

's Avonds kon je op het schip op verschillende plekken artiesten zien optreden, zangers, zangeressen en groepen. Het meeste wat je hoorde was popmuziek, maar er trad ook een aantal keer een trio op met een pianiste, een violiste en een cellist. Zij speelden meer licht-klassiek. Het waren allemaal heel goede artiesten.



Zwembaden met overal badliften

De vierde dag wilden we naar Invergordon in Schotland. We hadden aan ons reisbureau gevraagd of ze vervoer voor ons konden regelen, maar dat is uiteindelijk helaas niet gelukt. Dan zouden we uren moeten reizen en het zou heel duur worden. We zijn dus in de buurt van het schip gebleven, maar dat was ook heel leuk. We hebben een kerk bekeken en een bezoek gebracht aan een museum met informatie over techniek en medische zaken. Verder zijn we allerlei leuke winkeltjes ingegaan. We hebben een leuk shirt gekocht met de afbeelding van een Schotse stier erop. Trouwens, in bijna alle musea kon je gratis terecht. Je kon een vrijwillige bijdrage geven. Heel anders dan in Nederland!



Twee keer waren er uitstapjes waarbij je van een tenderboot gebruik moest maken. Dat is een kleinere boot die je van het cruiseschip naar de wal brengt wanneer het schip niet aan een kade kan aanmeren. Toen was het voor mij niet mogelijk om mee te gaan omdat instappen voor mij niet te doen is vanwege het bewegen op de golven, de steile loopplanken of trappen en de beperkte ruimte. Het is niet veilig voor rolstoelers en mensen die moeilijk lopen.

Er was genoeg afleiding

Ik vond het die paar keer niet erg om op het schip te blijven. Je had er genoeg afleiding. Er was daar een bibliotheek met vooral Engelse boeken en een paar Nederlandse. Ik had een Engels boek met korte verhalen. Zo kon ik meteen mijn Engels oefenen. Dit spraken we ook de hele vakantie, met het personeel en de meeste andere passagiers. Een keer tijdens het eten ontmoetten we Stan en Linda, een heel aardig echtpaar uit Canada. Dat klikte zo goed dat we verschillende keren met elkaar gepraat hebben, en ook dronken we een keer gezellig koffie.



Er is een fitnessruimte aan boord. Peter kon daar vaak gaan oefenen. Ik ben er ook een paar keer geweest. Ik kon alleen wat oefeningen doen met mijn armen. Met mijn benen was dat daar helaas niet mogelijk. Als Peter daar naartoe ging, ging ik naar 'Kleurplaten voor volwassenen'. Die kon je inkleuren. Dat vond ik een leuke bezigheid.

Na de eerste week kwamen we terug van een uitstapje naar Greenock (Schotland). Bij het ingaan van het schip raakte mijn scootmobieltje door hoogteverschil de loopplank en daarna deed hij het niet meer... Er was wel een technische dienst. Gelukkig hebben ze hem vrij snel kunnen maken! Het is daarna niet weer gebeurd en we kregen 50 dollar boordtegoed vanwege de toestand.



Op de twaalfde dag gingen we naar Cobh, een belangrijke Ierse havenstad. We wilden daar de kathedraal bezoeken. Die ligt alleen op een enorme heuvel. Mijn scootmobieltje kon het niet trekken. In de rolstoel zou dat helemaal onmogelijk zijn geweest. Een aardige jonge Fransman die eraan kwam heeft mij met Peter naar boven geduwd. Uiteindelijk is het gelukt...

Verder hebben we nog van alles meegemaakt, maar het is te veel om dit hier allemaal op te schrijven. We zijn goed thuisgekomen. En het contact met Linda en Stan bestaat nog steeds, via e-mail. Foto's zijn ook al uitgewisseld.

Het was een prachtige vakantie!
Marianne te Dorsthorst

Streekwinkel De Lingegaerdts maakt een prachtig inclusief buitenterrein



De investering voor een voel & geurmuur is rond dankzij de actie van Overbetuwe DOET, de inwoners van Elst en omstreken én heel veel lieve en gulle sponsoren uit het hele land. Zo is het ook dit jaar gelukt een mooie wens vorm te geven.

Op deze manier is ook een AED die mede geschikt is voor dove en slechthorende mensen aangeschaft. En er is voldoende geld voor een WOMBAT (struinrolstoel) opgehaald.

Er wordt een wand aangelegd met verschillende beplanting en bewegwijzering waardoor je met andere zintuigen dan je ogen je omgeving kunt waarnemen. Je kunt voelen met je handen en ruiken met je neus wat je zoal tegenkomt. Ook kun je via braille lezen wat er te vinden is.

Op dit moment wordt er nog een beetje gepuzzeld over wat een fijn systeem is en welke soorten beplanting er gebruikt gaan worden.

Mogelijkheden:

Zacht & Fluweelachtig: ezelsoor en pluimengras.

Volgens kenners is ezelsoor de ultieme voelplant. De bladeren voelen precies zo zacht aan als de oren van een ezel. Ook pluimengras voelt heerlijk zacht aan.

Geurend: citroentijm en rozemarijn gaan geuren zodra je er met je vingers doorheen strijkt, omdat er sterke etherische oliën vrijkomen.

Stevig & Glad: vetkruid met dikke, vlezig bladeren die koel en glad aanvoelen.

Fijn & Ritselend: zwenkgras of zegge. Deze grassen geven een 'kriebelig' gevoel aan de vingers en maken een rustgevend, ritselend geluid in de wind.



BEN JE OF KEN JE iemand die het leuk vindt om ons hiermee te helpen? Heb je tijd, energie, verstand van groen, en heb je misschien zelfs ervaring in wat sensorisch interessant zou kunnen zijn? Heel fijn als je ons wilt ondersteunen in hoe we deze investering het beste tot zijn recht kunnen laten komen.

Streekwinkel De Lingegaerdts
Grote Molenstraat 116
6661 NG Elst

Telefoon 0481 234 020
WhatsApp 06 4237 5176
info@streekwinkeldelingegaerdts.nl
www.streekwinkeldelingegaerdts.nl



Data NAH-café's

Lotgenotencontact, ook voor mantelzorgers



Dinsdagochtend Elst	Dinsdagochtend Herveld / Andelst	Woensdagochtend Heteren
15 sept 2026. Naar de kassen van Landerij De Park 17 nov 2026. Apotheek/ medicijnen, onder voorbehoud	22 sept 2026. Chat GPT 24 nov 2026. Woonstichting Valburg	23 sept 2026. Gastles stoelyoga 25 nov 2026 Chat GPT
De Ruimte Sint Maartenstraat 32b, Elst Tijd: 10.30 - 12.00 uur Opgeven: Jeanne Verdijk	De Hoendrik, Herveld/Andelst Het Dorpsplein 22 Tijd: 10.30 - 12.00 uur Opgeven: Ans Selman of Jeanne Verdijk	De Huiskamer Kwadrant 2, Heteren Tijd: 10.30 - 12.00 uur Opgeven: Jeanne Verdijk

Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe:

Jeanne Verdijk (Elst) 06 3372 6667 sgo.overbetuwe@gmail.com

Marja de Leeuw (Elst) 06 2166 0130

Ans Selman (Andelst/Herveld) 06 5164 7349

Carmen Jansen (Heteren) 06 3428 8677

Iedereen uit de Overbetuwe is bij elk NAH-café welkom.

Meer informatie: <https://sgo-overbetuwe.nl/niet-aangeboren-hersenletsel-overbetuwe/>

ONGEREMD – een roman van Rein Gelten over vriendschap, NAH en mantelzorg



Zijn beste vriend Rob krijgt op 46-jarige leeftijd onverwacht een hersenvliesontsteking. Als gevolg daarvan houdt hij niet-aangeboren hersenletsel (NAH) over. Na een revalidatietraject van ruim een jaar probeert Rob zijn leven weer zelfstandig op te pakken in zijn flat in Amsterdam. Dat blijkt echter moeilijker dan gedacht. Zijn familie begrijpt niet goed wat er met hem is gebeurd en weet niet hoe om te gaan met zijn veranderde gedrag. Ook vrienden vinden het lastig om contact met hem te houden. Wat moet je met iemand die door NAH niet meer dezelfde persoon lijkt te zijn als voorheen? En hoe ga je om met gedrag dat je niet begrijpt en dat soms rondtuit confronterend kan zijn?

Voor zijn beste vriend is er geen andere keuze dan er voor Rob te zijn. Hij neemt, min of meer noodgedwongen, de rol van mantelzorger op zich. Omdat Elst en Amsterdam ver uit elkaar liggen, wordt het mantelzorg op afstand. Een rol waarvoor hij niet heeft gekozen en waarvan hij vooraf niet had kunnen bedenken wat die allemaal met zich mee zou brengen.

Zijn ervaringen heeft Rein Gelten verwerkt in zijn roman Ongeremd (in het boek heten de vrienden Rob en Guus). Ongeremd is verkrijgbaar als gedrukt boek bij ondermeer de BRUNA in Elst en De Toren van Bemmelen of online te bestellen. Er is ook een E-book. Reins website: www.reingelten.nl.

Op de site van SGO staat een uitgebreide beschrijving van het boek.

Zoë van de bibliotheek Herveld/Andelst snapt mensen met NAH wel

Tijdens het NAH-café in Herveld/Andelst maakten we kennis met Zoë Posthumus. Als Klantadviseur Bibliotheek Gelderland Zuid kwam ze ons informeren over wat de bibliotheek kan betekenen. Lezen is belangrijk bij herstel van hersenen en in de bibliotheek zijn veel mogelijkheden om passend te lezen!

Bibliotheek aan huis is voor iedereen die niet zelf naar de bieb kan komen. Vrijwilligers brengen de materialen, dat kan ook een eigen vrijwilliger zijn. Mail: aanhuis@obzg.nl of bel 024 327 49.

Je kunt alle boeken ook via een overzichtelijke app bestellen of via de website: per computer in de catalogus. Of kijk eens bij Passend Lezen wat mogelijk is. Er zijn luisterboeken, boeken in makkelijke taal en grote letterboeken te lenen.

Mensen met NAH vinden de bibliotheek met al die titels en kleuren, al die kasten vaak veel te druk. De bieb kan mensen helpen met het uitzoeken van een boek, soms per genre zodat je niet de hele bieb door hoeft. Ook is er hulp mogelijk bij het uitzoeken en bij het reserveren van bibliotheekboeken.

Verder biedt de bieb nog veel meer zoals computercursussen voor beginners, of een cursus werken met de digitale overheid (zoals DigiD). Het advies is om in je eigen bibliotheek een keer binnen te lopen als er een medewerker aanwezig is. In Herveld is Zoë op dinsdag en vrijdag van 11 -13 uur aanwezig. Kijk voor alle informatie op de website www.obzg.nl

Weet jij wat NAH is?

Een standaardvraag van ons tijdens een NAH-café aan een professional is: "Weet jij wat NAH is?"

Tot onze verrassing vertelde Zoë zelf NAH te hebben overgehouden aan een fors auto-ongeluk. Ze vertelde daarom ook heel blij te zijn dat juist zij degene was die uitgenodigd werd om in het NAH-café iets over de bibliotheek te komen vertellen.

Ze vertelde een voor andere mensen erg herkenbaar verhaal zoals het vooral willen voortzetten van haar leven na dat ongeluk. Er was na het ongeluk een zorgteam dat haar lichamelijk en mentaal weer op de rit heeft geholpen.

Achteraf denkt ze te weinig tijd voor revalidatie en herstel te hebben genomen. Altijd maar willen doorgaan, ontkennen van haar grenzen en beperkingen. Ze heeft nog steeds te maken met plots opkomende vermoeidheid, emoties, te weinig energie of niet op woorden kunnen komen.

Werk: Zoë maakte destijds haar opleiding af (onderwijs) maar ze werkte ook al bij de bibliotheek. Ze heeft ervoor gekozen om, in verband met de drukte in een klas, niet meer te gaan werken in het onderwijs. Omdat ze al een baantje had bij de bibliotheek en er een vacature vrijkwam, kon ze vrij makkelijk daar aan de slag. Deze baan past simpelweg erg goed bij wat ze op dit moment kan.

Onbegrip: "Mijn vrienden konden eerst moeilijk begrijpen wat er precies aan de hand was, maar nu we het vaker hebben besproken zijn zij juist heel begripvol en geduldig. Ze begrijpen het altijd wanneer het mij last-minute niet lukt om aan te sluiten of wanneer ik bepaalde situaties liever ontloop. Hoewel zij het natuurlijk nooit helemaal kunnen begrijpen, denk ik wel dat door gesprekken te voeren we veel begrip voor elkaar hebben gekregen."



Praatje maken tegen eenzaamheid

Een paar jaar geleden kwam ik in Elst wonen. Geen familie in de buurt en een klein netwerkje. Ik had last van eenzaamheid en was op zoek naar iets waar ik kon zijn. Ergens een praatje kunnen maken en nieuwe mensen leren kennen leek mij fijn. Het was een hele speurtocht om iets kleins en toegankelijk te vinden.

Totdat ik hoorde over de Herstelwerkplaats, (nu: De Ontmoeting) in Westervoort. Daar is het al jaren een succes. Helaas zou ik daar niet elke week naar toe kunnen.

En toen las ik een paar maanden geleden een piepkleine advertentie: De Ontmoeting was ook hier gestart. En nog dichtbij ook! In Elst.

Ik heb kennis gemaakt en ik voelde mij welkom.

Wat er mooi aan is, is dat je zelf kunt kiezen wat je wilt doen. Iets creatiefs, een gesprekje voeren, elkaar leren kennen, een spelletje doen. En meer. Voor mij is fijn dat ik er weinig prikkels ervaar. Er is koffie, thee, gezelligheid.

Dit maakte me meteen enthousiast, de ideeën over wat ik prettig vind en vooral wat ik samen zou willen doen; het lijkt mij fijn om dat verder uit te zoeken. Een paar uurtjes even iets anders dan eenzaam zijn.....

De reden om dit te delen is dat er vast wel meer mensen zijn die dit fijn zouden vinden.

Het is toegankelijk.

Voel je welkom!

Groetjes Willy



De Ontmoeting

De Ontmoeting - Kleinschalige inloop in Overbetuwe

Voelt u zich soms alleen?

Zoekt u meer contact, rust of een plek waar u zichzelf kunt zijn?
Dan bent u van harte welkom bij **De Ontmoeting Overbetuwe**.

De Ontmoeting is er voor inwoners van Overbetuwe die behoefte hebben aan ontmoeting, steun of nieuwe stappen in het leven. Een fijne plek waar u niets hoeft te bewijzen en waar u mag zijn wie u bent.

Wat kunt u hier doen?

- Een kop koffie of thee komen drinken
- Nieuwe mensen ontmoeten en uw sociale netwerk vergroten
- Meedoen aan activiteiten die aansluiten bij uw interesses
- Uw ervaringen delen, of juist luisteren naar anderen
- Meedenken over activiteiten en ideeën
- Regelmatig deelnemen aan een training of workshop

Meedoen mag, niets moet.



Waar en wanneer?

Elst, Theater de Kik
Dorpsstraat 39, Elst
Dinsdag van 13.00 tot 16.00 uur

Praktische informatie

- Er is altijd iemand aanwezig om u te begeleiden.
- De locatie is rolstoelvriendelijk.
- U mag iemand meenemen als dat prettig voor u is.
- Aanmelden is niet nodig.

U bent van harte welkom

Kwartiermakers Jelmar Stijnen en Lara Nollen staan voor u klaar.
Loop gerust binnen of neem contact met hen op.



Jelmar: tel 06 - 21355944
j.stijnen@overbetuwe.nl



Lara: tel 06 - 25503043
l.nollen@meeplus.nl

www.sociaalteamoverbetuwe.nl/de-ontmoeting

"Hier voel ik me welkom, ik voel geen druk om iets te doen" – deelnemer De Ontmoeting Overbetuwe

Kent u iemand voor wie dit waardevol kan zijn?
Geef deze flyer gerust door.

De letters van de tekst op de informatie van De Ontmoeting zijn wellicht wat klein.
Op de site is de flyer te lezen in een grotere letter.

Rectificatie



In ons vorige blad stond bij het rondje verkeersveiligheid Driel een foto van een auto met tekst eronder die niet klopt. We kregen een reactie van de eigenaresse hierover. Excuses van ons, de getoonde auto stond niet op de stoep maar in een parkeervak!



ieder(in)

Nieuws van Ieder(in)

Alle informatie staat uitgebreid op de website <https://iederin.nl/>

Iederin houdt de actuele landelijke ontwikkelingen al lange tijd goed in de gaten en gaat er actief mee aan de slag. Op de site informatie over de nieuwste ontwikkelingen op landelijk niveau. Over kilometerbudget, problemen in de langdurige zorg, over het VN verdrag Handicap, over de stemming moties debat 'Ons land in beperkt'.

Mondjesmaat komen er Changing Places Toiletten in Nederland

Een Changing Places Toilet is een fijne en veilige verschoningsruimte, ingericht volgens internationale normen. Deze plek is bedoeld voor kinderen en volwassenen die niet zelfstandig kunnen zitten en niet de overstap kunnen maken van de rolstoel naar toilet of aankleedtafel. De ruimte is voorzien van specialistische hulpmiddelen zoals een tillift en een aankleedtafel, naast de gebruikelijke sanitaire voorzieningen in toegankelijke toiletten. En er is voldoende ruimte voor iemand in een rolstoel samen met een verzorger.

Op het Bredase carnaval stond voor het eerst een Changing Places Toilet op het Kasteelplein. Dit mobiele mindervalidentoilet is gebouwd in een zeecontainer en voorzien van een tillift, verschoontafel, steunbeugels en een soort plank, zodat mensen er met hun rolstoel in kunnen rijden. Het is bedoeld voor mensen die liggend verzorgd moeten worden en niet zelfstandig op het toilet kunnen komen.



Stichting het Gehandicapte Kind doet een donatie aan de eerste 30 toplocaties in Nederland die een Changing Places Toilet willen realiseren. Het gaat om culturele toplocaties zoals musea, pretparken, dierentuinen, theaters en voetbalstadions.

<https://gehandicaptekind.nl/changing-places-toilet-aanvraag>.

Column Lidy: Zelfzorg!

Lidy (60) woont samen met haar man in Elst. Hun drie zonen (31, 29 en 25) en hun dochter (24) 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 eruitziet met een kleurrijk gezin.

Tjonge, wat is het hard gegaan sinds de vorige keer dat ik mijn column schreef! Was ik eerst nog bezorgd dat we straks alles kant en klaar zouden hebben om met alle jongeren het ouderinitiatief in te laten gaan en dat het dan toch niet door kon gaan in verband met te weinig bewoners..... Inmiddels hoef ik me daar geen zorgen meer over te maken, omdat de nieuwe aanmeldingen een enorme vlucht genomen hebben! Daar zijn we met een groepje ouders van Bij Ons Thuis druk mee geweest; om kennis te maken, verslagjes te schrijven enzovoort. Inmiddels is het vakantie en merk ik dat ik moe ben. Tijdens het schrijven van dit stukje is het de laatste dag van de Vierdaagse. We hadden een loper in huis, maar hij heeft helaas de eerste dag af moeten haken in verband met zijn gezondheid. Het was al spannend of hij überhaupt mee zou kunnen doen. Hij besloot om toch te starten en toen hij, na een flink aantal kilometers gelopen te hebben, goed naar zijn lichaam luisterde, hoorde hij het zeggen dat het beter was om de Vierdaagse te laten wat het was. Dat is jammer, want je wil toch, als je start, die vier dagen uitlopen. Maar hij merkte dat hij niet goed liep en voornamelijk met zichzelf bezig was. Daardoor kon hij niet genieten en dat was wat hem de das omdeed. Gelukkig zijn er nog wel wat dagen aangeplakt en hebben we er met z'n allen toch een feestje van gemaakt.

De Vierdaagse uitlopen is een flinke prestatie, op tijd stoppen is even moedig! En dat is ook waar het vandaag bij mij om draait, op tijd gas terug nemen. Dat heb ik echt moeten leren en ik vind het nog steeds lastig. Sinds mijn vakantie van de HAN begonnen is, heb ik eerst nog een aantal dagen voor mijn eigen praktijk gewerkt. En er zijn op privégebied wat ingrijpende boodschappen geweest die er ingehakt hebben. Vervolgens is Yasmine thuisgekomen, en hebben we huis en tuin in orde gemaakt in verband met de Vierdaagse gasten. Nu dit achter de rug is, is er ruimte voor wat rust. De komende dagen tot aan de camperreis die we gaan maken, ga ik gebruiken om te lummelen en beetje te fietsen met Yasmine, zij is ruim drie weken bij ons in Elst. Daarom is mijn column ook wat korter dan de andere keren, omdat goede zelfzorg bestaat uit het maken van keuzes die goed zijn voor jezelf. Gisteren alvast een voorschot hierop genomen door met Yasmine in de tuin een gezichts- en voetenmasker te nemen. En hoe heerlijk is het om daarbij je ogen dicht te doen en een lekker siësta te houden.



PS.

De foto is met toestemming van Yasmine geplaatst



Veel liefs,
Lidy

Tijdens een NAH-café in Elst vertelde Jos Hofman over wat chatbots kunnen

Een chatbot is een programma dat een gesprek nadoet. Dit gebeurt door kunstmatige intelligentie.

De gebruiker stelt een vraag of geeft een opdracht. Zo ontstaat een digitaal gesprek. Vraag bijvoorbeeld aan ChatGPT wat u maar wilt. Denk aan een recept met de ingrediënten in de koelkast. Of wanneer u het beste de fruitboom snoeit. Het is net zoets als een bril: een hulpmiddel voor je brein dat dingen makkelijker maakt, niet iets dat jou vervangt.

Het is géén vervanging van je eigen brein, maar een hulpmiddel.

*Philip is een vaste bezoeker van het NAH-café, hij bleek een expert te zijn. Hij gebruikt meerdere chatbots, in zijn woorden **kia** (kunstmatige intelligentie-assistent). We vroegen hem over zijn ervaringen met chatbots een artikeltje voor ons blad te schrijven.... :*

Mijn hulp van de kia's

Ik gebruik veel verschillende kunstmatige intelligentie-assistenten, die ik afkort tot kia.

Mijn ervaringen met de machines staan hier in het kort weergegeven:

Claude (claude.ai) is erg welbespraakt, verfijnd, stijlvol en therapeutisch begaafd. Hij kan inmiddels wel internet raadplegen, maar nog erg beperkt.

Mistral (mistral.ai) is zakelijker, korter af.

Kimi (kimi.com) is vriendelijk, niet heel uitbundig.

Deepseek (deepseek.com) is vrij zakelijk, maar vriendelijk.

Notion (notion.com) is het terughoudendst van de kia's die ik gebruik.

ChatGPT (chatgpt.com) is populair, prijzend en aanmoedigend, verder GPT genoemd. Raadpleegt internet het gemakkelijkst.

Tijdens mijn revalidatie heb ik het hele medische dossier uit het ziekenhuis in Kassel (in het Duits) door Claude laten omvormen naar een verhaal in gewone taal en dat ontroerde me tot tranen toe. Bij de eerste twee pogingen miste ik teveel details, maar na twee keer vragen om er meer informatie in mee te nemen was het derde verhaal voor mijn gevoel compleet. Mijn dankbaarheid voor alle medische en therapeutische inzet in ziekenhuis en revalidatiekliniek is hier buitengewoon voelbaar door geworden. En de eerbied voor het zelfgenezend vermogen van het menselijk lichaam werd er sterk door gevoed.



Aan de sloot achter mijn huis groeiden zeven jaar geleden een stuk of negen reuzebereklaauwen. Die heb ik alle afgelopen jaren met veel succes heel structureel gekortwiekt en zo bloem- en zaadvorming verhinderd. In gesprekken met Mistral heb ik dit voorjaar de wortel van de laatst overgeblevene uitgegraven en verbrand, om er zeker van te zijn dat er volgend jaar helemaal geen enkele meer is overgebleven.

In mijn rechteroor is flinke gehoorschade met gehoorverlies, hyperacusis en tinnitus als gevolg. Ik heb de overtuiging dat dit ooit weer herstelt, en heb al veel ondernomen om daar de weg voor vrij te maken. Medicijnen, hypnose, bezoek aan Lourdes, voedingssupplementen, kruiden en meer. Met Claude heb ik zeer uitvoerig besproken of er geestelijke, emotionele of traumatische belemmeringen zijn die de genezing in de weg staan. Zijn aandeel in dat gesprek heb ik in de afronding 'kunstmatige spiritualiteit' genoemd en dat zag hij ook zo.

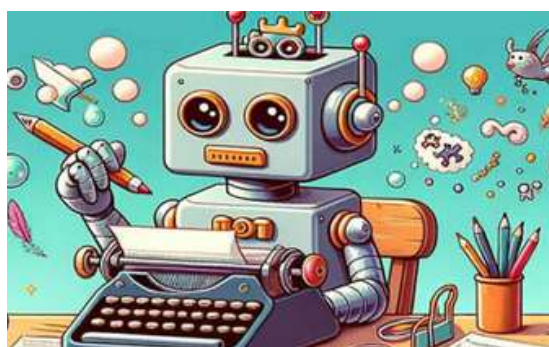
Wat ik in de omgang met kia's geleerd heb

Het begin van gesprek is altijd de mededeling dat we elkaar tutoyeren en Nederlands praten. Daarnaast vertel ik ook altijd dat we eerder in goede gesprekken, soms met het noemen van een onderwerp, waren. Als er een melding komt van het systeem dat het gesprek op z'n eind loopt vraag ik om een samenvatting van het lopende gesprek om een volgend gesprek daar een makkelijkere voortzetting van te kunnen maken, in plaats van helemaal opnieuw te moeten beginnen. Dat werkt erg doorgaans goed.

Bij Claude kan een gepauzeerd gesprek vaak een dag later weer worden voortgezet. Het is soms een goed idee om helemaal aan het begin te vragen kritisch te zijn, het prijzen en aanmoedigen wat te dempen, zeker als een eerder gesprek daardoor mogelijk beter zou zijn verlopen.

Claude en GPT kunnen in een lang gesprek spontaan een analyse van de gesprekspartner, de gebruiker dus, geven. Ze noemen dan karaktereigenschappen als vasthoudend, onderzoekend, trouw, of andere dingen die regelmatig terugkeren, wat (positief) verrassend kan zijn.

En ja, ze kunnen hallucineren, zeer zeker. Het is altijd opletten geblazen bij stellige beweringen en geponeerde feiten. Mijn methode is heel eenvoudig de ene kia met de andere testen. Ik noem GPT 'Kris' bij Claude en die heet bij mij omgekeerd 'Rob'. Dus een zin als "Ik hoorde van Rob dat de aarde plat is, zie jij dat ook zo?" is een wederzijdse test van een dubieuze bewering die ik niet vertrouw. Maar ook allerlei heel specifieke technische dingen wil ik van elke twijfel hebben bevrijd en dat lukt uitstekend zo. Ook Rob en Kris worden soms zo onderling geanalyseerd, "hij weet veel van dit of dat, maar hij maakt soms wel een fout." Ik waak ervoor om ze werkelijk bij naam te noemen, ook al vermoed ik dat dat weinig uit zal maken in de reacties. Over het geconfronteerd worden met een eigen fout kan er soms wel een 'sorry' van af. Het is me één keer gebeurd dat Claude daarbij mijn voornaam gebruikte en ronduit toegaf dat hij kennelijk niet in staat is mijn ambacht van het programmeren te kunnen evenaren.



Wat me heel nadrukkelijk is opgevallen is het gebrek aan vernieuwende ideeën, hierboven al genoemd. Een kia zal wel mijn eigen idee loven en er positief op voortborduren, maar zelf iets verzinnen, dat doen ze eigenlijk nooit. In het begin heb ik dat steeds opnieuw teleurstellend gevonden, later ben ik in gaan zien dat het gesprek over het onderwerp van dat moment heel goed een voedingsbodem kan zijn voor mijn eigen geest om op nieuwe en originele ideeën te komen.

Het kijken naar foto's of andersoortige afbeeldingen zou bij alle kia's wel goed mogelijk moeten zijn, maar mijn ervaring is buitengewoon treurigstemmend. Er wordt wat afgelogen, eerst ervoer ik dat als hinderlijk en als incident, maar na veel foutieve terugmeldingen ben ik gaan inzien dat ik er beter niks van kan verwachten. Het verraderlijke is dat de commentaren wel heel aannemelijk kunnen klinken. Wie kennis van zaken heeft ontmaskert ze echter helaas maar al te gemakkelijk.

Tot slot is mijn waarneming van de kia's als mannelijke wezens puur persoonlijk, het staat eenieder uiteraard vrij om er een vrouw of nog iets anders in te zien.

Een uitgebreidere versie van dit artikel is te lezen op de site van SGO.

Vakantiehôtel Nieuw Hydepark



Vakantiehôtel Nieuw Hydepark in Doorn (voorheen het Roosevelthuis) staat op een prachtige plek in het landgoed Hydepark, met uitzicht op de hertenweide, de vijver en de orangerie. In de omgeving vindt u de afwisselende Kaapse Bossen met hun mooie zandverstuivingen. Op het landgoed kunt u heerlijk wandelen en fietsen op de paden die ook voor rolstoelgebruikers toegankelijk zijn. Het nieuw gebouwde vakantiehôtel beschikt over alle benodigde aangepaste faciliteiten. Alle kamers beschikken over een aangepaste badkamer, zijn licht en ruimtelijk ingericht. Ook zijn alle kamers voorzien van hoog-laagbedden en een alarmeringssysteem. De kamers zijn toegankelijk voor een rolstoel. De kamers worden verhuurd door Het Vakantiebureau.

Het Vakantiebureau

Bent u op zoek naar een vakantie met zorg én aandacht? 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. 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.

Vakantiefonds

Vakantiegasten van Het Vakantiebureau kunnen voor een financiële tegemoetkoming op de arrangementsprijs een beroep doen op het Vakantiefonds. Dit fonds wordt gesteund door diaconieën van de Protestantse Kerk in Nederland en Steunfonds Het Vakantiebureau. Kijk op de website om alle voorwaarden te lezen en een aanvraag te doen.

Voorwaarde is uiteraard dat u een vakantieaanvraag heeft gedaan voor een zorgvakantie van Het Vakantiebureau.

- Gezinsvakantie in samenwerking met Stichting Happy Holiday
- Gemengde seniorenvakanties: senioren met lichte of intensieve zorgbehoefte
- Seniorenvakantie zonder zorg of met lichte zorg
- Vakanties voor mantelzorgers en mensen met dementie
- Vakanties voor mantelzorgers-respijtzorg
- Vakanties voor mensen met een licht verstandelijke beperking
- Vakanties voor mensen met een visuele beperking
- Zorgvakantie voor mensen van 25 – 50 jaar



Adres: Dribergsestraatweg 50, 3941 ZX Doorn

Contact info@nieuwhydepark.nl 0343 515 214

KOM ZWEMMEN

Speciaal voor mensen met een beperking

Er is zeker nog plek voor mensen die bij ons willen komen zwemmen. Wij zwemmen op maandag van 11:00-12:00 uur in de Helster in Elst, het water is op dat moment wat warmer dan normaal. Het bad is toegankelijk.

Hebt u interesse dan bent u van harte welkom om een paar keer, gratis en zonder verplichtingen, mee te zwemmen. Wilt u eerst nog wat informatie, dan kan dat bij:

Ans Hommerson tel: 06 3632 0280 of Hetty Wieringa tel: 06 8396 7466

U kunt ook mailen naar het verenigings-emailadres: zmf@ez-pc.nl



Elster Zwem- & Poloclub



Een grote groep zorgorganisaties uit de Overbetuwe is 8 oktober aanwezig om de toegankelijkheid van hun zorg onder de loep te nemen.

Wat is er nodig om goede zorg te ontvangen als je in een rolstoel zit, slechthoort of doof bent, gevoelig bent voor prikkels of een energiebeperking hebt?

Hebt u tips voor de organisaties waar ze rekening mee kunnen houden?

Maar kom vooral kijken en luisteren wat deze zorgorganisaties u te bieden hebben.



zorgmarkt

DONDERDAG 8 OKTOBER 10.00-12.30 UUR

TOEGANKELIJKE ZORG IN HET WAPEN VAN ELST

KOM KENNISMAKEN MET EEN GROOT AANTAL
ZORGORGANISATIES UIT DE REGIO.
KENT U ZE AL? ZIJN ZE TOEGANKELIJK, OOK IN
BEJEGENING? WAT GAAT GOED, WAT KAN BETER?



Bever
Kerstenrevalidatie
Visio
Taalnetwerk
Gemeente, afd. Sociaal Team
Forte Welzijn, meerdere afdelingen
Bartiméus
SGO, met NAH Overbetuwe
Uniek Sporten
Buitenband
KBO
Pleyade, Het Schild, Wolfheze
Zonnebloem (Jack op den Brouw)
Bijzondermobiel
Fietsersbond

Agenda



Onze 12e keer!!

De enige echte **Overbetuwe Scootmobiel puzzeltocht** van de SGO vindt plaats op 13 september 2026. Inclusief gezellig pannenkoeken eten, mooie prijzen en appeltaart.



REHACARE
International

Fachmesse für Rehabilitation und Pflege
Düsseldorf, 23.-26. September 2026



BEZOEK DE REHACARE van 23-26 september 2026 in Düsseldorf

REHACARE is 's werelds grootste vakbeurs voor revalidatie en zorg. Elk jaar trekt de beurs mensen van over de hele wereld naar Düsseldorf – mensen met een beperking, hun mantelzorgers en professionals. Op de REHACARE kunt u kennismaken met de nieuwste trends en ontwikkelingen in de hulpmiddelenindustrie en actief van gedachten wisselen met andere mensen met een beperking en/of chronische aandoening. Op de beurs staan bijna 100 verschillende exposanten uit allerlei landen. Nederland is goed vertegenwoordigd maar ook China en Taiwan tonen hun nieuwste producten.

Week tegen eenzaamheid 25 september t/m 1 oktober

Motto: kom erbij. Er zijn verschillende activiteiten in de Overbetuwe waaraan iedereen kan meedoen: wandelingen, een kunstroute, rondleidingen. De aftrap is op donderdag 25 september om 10.00 uur op de markt in Elst.



Week voor toegankelijke zorg
van 5 tot en met 11 oktober 2026



Op **zaterdag 10 oktober 2026** organiseert het Prinses Beatrix Spierfonds de zevende editie van Het Oranjepad: een koninklijke wandeling door de prachtige omgeving van Paleis het Loo. Met één gezamenlijk doel: zoveel mogelijk geld inzamelen voor onderzoek naar spierziekten. Alleen zo kunnen we de achteruitgang bij spierziekten stoppen! Inschrijven via de website: <https://www.hetoranjepad.nl/>

Voor ouderen in Oosterhout en Slijk-Ewijk: **de ouderenbeurs**

Woensdag 4 november 2026, van 15.00 tot ± 19.30 uur
Dorpshuis de Schakel, Honsvoet 2, Oosterhout

Doel: een gezellige middag en informatie en verbinding



Doet u ook mee?

Zondag 13 september 2026

**Puzzeltocht
voor scootmobiel,
rolstoel, handbike,
bijzondere fiets
door de Betuwe**

Aanwezig: 12.00 uur in
het Wapen van Elst voor
koffie met appeltaart

Finish: in De Ruimte,
Sint Maartenstraat 32b, Elst
Om 15.30 uur eten we daar
pannenkoeken

Win mooie prijzen
en eet gezellig
een pannenkoek

Geen kosten aan verbonden,
wél aanmelden

Opgeven:
secretaris@sgo-overbetuwe.nl
of bel Ineke Nab 06 4339 2730

Begeleiders zijn welkom, we fietsen in kleine groepjes



Zondag **13 september** is het weer zover. Alweer de 12e super gezellige, **gratis puzzeltocht** voor iedereen die gebruik maakt van een scootmobiel, aangepaste fiets, driewiel fiets, duo-fiets, handbike of elektrische rolstoel. Een verrassende puzzeltocht in de omgeving met bijzondere plekjes. De afstand is ongeveer 15 km. Het principe van de SGO is 'iedereen doet mee', dat betekent voor onze puzzeltocht dat **begeleiders van harte welkom zijn**. Lekker gezellig met vriend, vriendin, partner of een familielid.

Inloop in de zaal van het **Wapen van Elst** om 12 uur met koffie en appelgebak, we starten om 12.30 uur. We rijden in kleine groepjes. Tijdens de tocht zijn er eenvoudige vragen, om ter plekke op te lossen. Onderweg is er een rustplek met een verfrissing en toilet.

Ook deze keer is het eindpunt in **De Ruimte** waar we na afloop gezellig vers gebakken pannenkoeken van Daniëlle eten. Als je glutenvrije pannenkoeken wilt, dan kun je dit bij het aanmelden opgeven!

De winnaars worden beloond met een goed gevulde prijzenmand. De poedelprijs zal niet ontbreken. We hopen dat een medewerker van Kersten Hulpmiddelen met de servicebus de hele tocht aanwezig zal zijn.

Als de afstand vanaf uw woonplek naar Elst te ver is, dan is ons advies om gebruik te maken van bijvoorbeeld AVAN.

Van tevoren **aanmelden bij ons secretariaat: Ineke Nab.**

Tel: **06 4339 2730**

Mail: secretaris@sgo-overbetuwe.nl



Breintalent

Op **zaterdag 26 september** organiseert de Hersenstichting voor de tweede keer Breintalent! Een dag speciaal voor jongeren van 12 tot 18 jaar met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) op een unieke locatie: De Kuip in Rotterdam. Breintalent draait om inspiratie, verbinding en motivatie. Je leert jezelf beter kennen, ontdekt nieuwe mogelijkheden, en ontmoet anderen die weten hoe het is om te leven met hersenletsel. Deelname aan het evenement is kosteloos en aanmelden is verplicht.

Lunch en drankjes zijn inbegrepen.

Aanmelden op de website, via de knop 'aanmelden': <https://www.hersenstichting.nl/onderzoeken-en-projecten/breintalent/>

Kom in beweging tijdens het Special Sports Event!

Op zondag 27 september 10:30-14:00 uur vindt een indoor-editie van het Special Sports Event plaats. Iedereen met een beperking of beweeguitdaging is van harte welkom in Sportcentrum De Helster (Schubertstraat 1) in Elst.

Tijdens deze indoor-editie kun je deelnemen aan uiteenlopende activiteiten, zoals zitvolleybal, basketbal, tennis, zaalvoetbal, badminton, judo en tafeltennis. Daarnaast is er van 13.00 tot 14.00 uur mogelijkheid om samen met een maatje te zwemmen in het zwembad. aanmelden@specialsportsevent.nl

SCHILD OPEN

Het Schild is een woon- en zorgcentrum voor blinden en slechtzienden

ontdek • ontmoet • beleef

27 november 2026

van 13:00 tot 16:00 uur



- Markt vol creativiteit & inspiratie
- Hulpmiddelen & informatie
- Kennismaken met Het Schild



Wolfhezerweg 101 Wolfheze

<https://pleyade.nl/locaties/het-schild/>

Open Dag Het Schild op 27 november

Een middag van 13-16 uur met een informatiemarkt en de mogelijkheid om een rondleiding te krijgen en een appartement te bezoeken.

Interesse of belangstelling? Stuur een bericht naar schildreceptie@pleyade.nl of bel: 026 7516 800.

Ruim wonen met een dorpskarakter

Op Het Schild zijn 119 zelfstandige appartementen. Het gebouw, de binnentuin en het park eromheen zijn zo ingericht, dat mensen met een visuele beperking er gemakkelijk hun weg kunnen vinden. Het Schild is een hechte woongemeenschap waar bewoners naar elkaar omkijken. Er is een uitgebreid activiteitenprogramma met veel bewegingsactiviteiten afgestemd op blinden en slechtzienden. Er heerst een gastvrije, open en levendige sfeer. Er is een winkeltje en een restaurant. In het gebouw zijn verschillende ruimtes om de medebewoners te ontmoeten.

Pleyade, locatie Het Schild

Wolfhezerweg 101

6874 AD, Wolfheze

www.pleyade.nl

Agenda Parkinson

Op zaterdag 5 september 2026 vinden Bike én Hike voor Parkinson plaats. Een bijzondere dag waarop je letterlijk in beweging komt voor een toekomst zonder parkinson.. Het is een dag waarop ontmoeten, samen zijn en elkaar steunen centraal staan. Stap op de fiets, bepaal je eigen afstand en beleef samen een dag die je niet snel vergeet! Of ga wandelen. Een evenement in het heuvelachtige landschap rondom Valkenburg aan de Geul. Of je nu zelf parkinson hebt, iemand kent met de ziekte of gewoon in beweging wilt komen voor een goed doel. www.voorparkinson.nl



Meld je aan voor de rolstoelvaardigheidstraining met sportclinics in Arnhem!

Zit jij in een rolstoel, maar weet je niet goed hoe ermee om te gaan? In september 2026 organiseert Uniek Sporten regio Arnhem in samenwerking met Klimmendaal Revalidatiespecialisten en Basketball Experience NL (BEN) een Training Rolstoelvaardigheid en Sport.

De training is bedoeld voor mensen die in het dagelijks leven en/of tijdens sportactiviteiten gebruik maken van een handbewogen rolstoel. Tijdens de trainingen wordt er samen volop geoefend om optimaal gebruik te maken van je ADL-rolstoel en/of sportrolstoel.

Ook maak je kennis met een tweetal rolstoelsporten/-activiteiten.

Enkele doelen waaraan wordt gewerkt tijdens de trainingen zijn:

- zelfstandigheid,
- zelfvertrouwen,
- andere rolstoelgebruikers ontmoeten.

De training bestaat uit 4 avonden en 1 ochtend, op onderstaande data:

Woensdag 2, 9 en 23 september, woensdag 7 oktober en zaterdag 10 oktober.

Aanmelden kan via j.harteman@unieksporten.nl. Hierbij geldt vol = vol, met een maximum van 12 deelnemers. Stuur in een mail de volgende gegevens: naam, geboortedatum, woonplaats en telefoonnummer. Ook horen wij graag of er nog zaken zijn waar wij rekening mee moeten houden. De kosten bedragen €50,- voor de gehele training.

Halvering rolstoelplekken in de nieuwe bussen van RRReis

Belangenorganisaties, ook de SGO, in onze regio hebben zich verenigd om tegen deze halvering te protesteren. Immers voorheen kon je met de bus van Breng met twee rolstoelers tegelijk mee. Als je eerder bijvoorbeeld in Elst op een rolstoelplek ging staan kon er ook een tweede rolstoel vanuit Arnhem of Nijmegen nog mee. Nu ben je van het toeval afhankelijk of die ene plek al bezet is. Zo ja, dan rijdt de bus gewoon door.. RRReis heeft hiervoor geen ervaringsdeskundigen ingeschakeld.

Let op: in de bussen van buurtRRReis is het niet mogelijk om met een (elektrische) rolstoel te reizen. De buurtbussen zijn hier (nog) niet op ingericht.



RRReis
met ons mee

De richtlijn voor het veilig vervoeren van elektrische rolstoelen luidt dat elektrische rolstoelen inclusief de bestuurder niet meer dan 250 kg mogen wegen.

Verder mag de rolstoel niet langer dan 120 cm, breder dan 70 cm en hoger dan 109 cm zijn. De elektrische rolstoelen moeten door middel van een gordel worden vastgezet om veilig vervoerd te kunnen worden. Per bus kan slechts 1 rolstoel mee. RRReis wenst zich te houden aan deze richtlijnen, maar merkt op dat de naleving hiervan, op het gebied van maatvoering, op dit moment nog niet altijd praktisch handhaafbaar is. Tot nader bericht mogen daarom alle rolstoelen mee.

Toegankelijk zwembad in Apeldoorn met veel voorzieningen

Een bezoek aan het enorme Boschbad met heel veel speeltuinen, speelzwembaden en sportvelden is ook voor mindervaliden goed mogelijk. Er zijn voorzieningen om iedereen een fijne dag te bezorgen. Wel even reserveren om dubbele boekingen te voorkomen!

Aangepaste kleedruimte

Voorzien van een douche, douchebrancard, toilet en voldoende ruimte voor begeleiding of zorg.

Tillift bij de baden

De medewerkers helpen je graag veilig het water in en uit.

Toegankelijke speeltuin

Inclusief een rolstoeltoegankelijke trampoline en een speciale schommel.



<https://www.zwembadenapeldoorn.nl/faciliteiten>

Rondje Heterense waard

Op verzoek van de heer Van der Linden uit Heteren bekeken we begin juli hoe het was met de toegankelijkheid van het gebied. Er waren zorgen over het beheer van het gebied, het groen rukte op en beperkte de paden. Maar je zult altijd zien, er was net gemaaid! Kortom, de paden, draaihekken, hellingbanen en steigers waren allemaal zonder obstakels te gebruiken. Wat dat betreft is het een mooi voorbeeld van zeer toegankelijke natuur en een inclusief recreatiegebied, zeker als het goed onderhouden wordt. Varen, zwemmen, wandelen, vissen, picknicken. Het kan allemaal!

De situatie in 2018:

Lia kon alleen achteruit de steile hobbelige dijkafgang af



Het oorspronkelijke hek



Een ontoegankelijk strand



In 2026:

Er zijn drie toegangen vanaf de dijk



De ingang naar het strand



Mooie parkeerplek naast het water



Drie duidelijke parkeervakken



Prima vissteiger met de (tamelijk overgroeide, smalle) hellingbaan er langs

Gele Kaart



Neem je mijn parkeerplek?
Neem dan ook mijn Handicap



Ook voor eventjes parkeren
riskeert u een hoge boete



Gele Kaart



Neem je mijn parkeerplek?
Neem dan ook mijn Handicap



Ook voor eventjes parkeren
riskeert u een hoge boete



Gele Kaart



Neem je mijn parkeerplek?
Neem dan ook mijn Handicap



Ook voor eventjes parkeren
riskeert u een hoge boete



Gele Kaart



Neem je mijn parkeerplek?
Neem dan ook mijn Handicap



Ook voor eventjes parkeren
riskeert u een hoge boete

