



september 2024

- In deze editie
- Veel sport
 - Vakanties
 - NAH Nieuws
 - Wat is gewoon
 - Vacatures



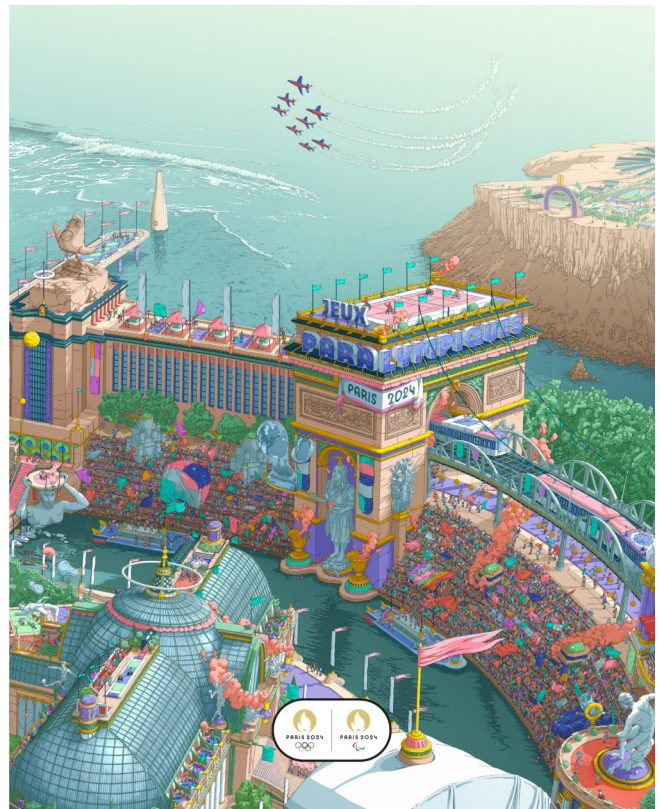


Paralympische Spelen

Van 28 augustus tot en met 8 september komen zo'n 4.400 sporters uit 182 landen in actie op 20 iconische locaties in Parijs. Tijdens deze elf dagen staan er maar liefst 549 wedstrijden van topniveau op het programma. Met drie miljoen toeschouwers! Kijk voor meer informatie eens op <https://www.paris2024.org/en/the-paralympic-games-paris-2024/>

Op het programma van de Paralympische Spelen 2024 staan 22 paralympische sporten, waarvan er drie openstaan voor atleten met een verstandelijke handicap (Para-atletiek, Para-zwemmen en Para-tafeltennis) en er drie zijn voorbehouden aan slechtziende sporters (Parajudo, Goalball en Blindenvoetbal of ook wel football 5-a-side genoemd).

<https://www.facebook.com/paralympics>



Bij de Olympische en Paralympische Spelen

Vrijwilligers bij de Olympische en Paralympische Spelen, Régine uit Valburg is één van hen en super enthousiast!

Begin augustus was er contact met Régine. Ze verblijft tijdens de Spelen op een mooie plek in Parijs, bij een hospita in het 17^e district, op een kamer op de 6^e verdieping. Heel centraal, vlakbij het perscentrum en alle voorzieningen, bussen, metro en sportcomplexen. Ze volgde een 40-tal opleidingen (vooral online) om als vrijwilliger aan de slag te mogen gaan. Als vrijwilliger is ze verplicht om in haar speciale tenue en met het medewerkersbandje naar haar werklocatie te gaan. Hierdoor spreken veel mensen haar ook aan. Op straat merkt ze dat er, ondanks de zeer strenge beveiliging, een heel ontspannen sfeer is. Iedereen is lief voor elkaar. En zorgzaam; zo kreeg ze in de metro de tip van twee Fransen om haar tas wat veiliger aan de andere kant te zetten.

Sport verbreedert! Of je nu wint of verliest, iedereen juicht voor elkaar.

Een open positieve sfeer

Vanzelfsprekende inclusie

Er zijn ook vrijwilligers met een beperking, bijvoorbeeld in een rolstoel, die overal ingezet worden. Alle bussen en metro's zijn hartstikke toegankelijk. Iedereen doet mee. Gaaf om te zien dat dit heel vanzelfsprekend is!

De vips vragen een speciale behandeling

Régine werkte tijdens de Olympische Spelen elke avond van ongeveer 15.30 tot 23.30 uur. Haar locatie was tien dagen lang Stade de France, ze werkte vooral bij de presidentiële suite. Met haar team was ze er verantwoordelijk voor om de toegang tot de viptribunes goed te regelen. De hoogwaardigheidsbekleders zoals presidenten op de beste plaatsen....., uhhh herken ze maar eens alle 800. Daarvoor hadden deze mensen een zwart polsbandje gekregen, maar helaas bleken ze die niet altijd zichtbaar te (willen) dragen. En hun

medewerkers die op een andere tribune plaats moesten nemen probeerden vaak mee te glippen.

Krenten uit de pap

Régine zag zelf op deze prachtige plek hoe Sifan Hassan haar medaille won! Hierover zei ze: "Daar doe je het voor". Als medewerker verwelkomde ze de Nederlandse vips ook met: "Goedendag en een fijne avond", wat veel reacties opleverde, zo van: "Hoe kom jij hier terecht?". Ze zag beroemde sporters, bezocht het TeamNL Huis en werd geïnterviewd door RTL Nieuws.

Het zijn intensieve dagen waarin ze veel meemaakt. Ze wordt geleefd, maar ervaart het als een groot positief gebeuren. Het is goed georganiseerd (soms een beetje met de Franse slag) maar als je bedenkt dat er 45.000 vrijwilligers zijn.... Ze wordt veel gevraagd door de media om haar ervaringen te delen. Na afloop van de Olympische Spelen gaat Régine een week naar huis, naar Valburg, even rust na alle hectiek.

Paralympische Spelen

Op 19 augustus is Régine weer present bij de Paralympische Spelen, ze gaat dan bij het Perscentrum werken, een heel andere klus. Ze heeft er veel zin. En ze is van plan atleten en vrijwilligers spontaan aan te spreken tijdens toevallige ontmoetingen.



Inhoud

- 1 Foto voorkant: Régine bij de Spelen
 - 2 Paralympische Spelen
 - 3 Olympische Spelen
 - 4 Inhoud & over SGO
 - 5 Van de bestuurstafel
 - 6 Special Sports Event & Pumptrackbanen
 - 7 Stemworkshop NAH-café Elst
 - 8 NAH-nieuws
 - 9 Ergotherapie en NAH. Data NAH-cafés
 - 10 Speciale Voorlichting Digitale Veiligheid voor de SGO
 - 11 Gezellige lunch voor team 'Wat is Gewoon'
 - 12 Parkinson en boksen
 - 13 Vervolg Parkinson en boksen
 - 14 Meerkosten van leven met een beperking
 - 15 Zaza ging zeilen met groep 8
 - 16 Handicamp: 'Kamperen met een handicap'
 - 17 Varen met Sjaak Pach
 - 18 Jan Jansen classic 2024
 - 19 Zwemmen voor mensen met fysieke beperking & ZonnebloemPot
 - 20 Column van Lidy: Mag het een onsje meer zijn?
 - 21 Jan zoekt medefietsers
 - 22 Zaza en Kelly bij het scholenproject
 - 23 Inclusieve ballonvaart in Breda
 - 24 Inclusief speelgoed & NOS Journaal in makkelijke taal
 - 25 Renkumse Veer; Training rolstoelvaardigheid; Open Dag Cruyff Foundation; Dagbesteding KANS
 - 26 Gezien onderweg
 - 27 Fotocollage inclusief in Europa
 - 28 Aankondiging 10e puzzeltocht door de Overbetuwe
- Advertenties SGO: pagina's 5, 9, 11, 14, 25

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 27 nummer 1**. 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
Bestuurslid
Nieuwsblad, website, NAH
Bestuurslid
Bestuurslid/Toegankelijkheid
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
Ton Overkamp
Jeanne Verdijk
Jan Spek
Peter te Dorsthorst
Willy vd Hoeven
Ans Selman
vacant
Andreas Ladestein
René Verhoeven
vacant
vacant
vacant

Telefoonnummer

06 5780 2102
0481 371 780
06 4339 2730

06 3372 6667
06 4894 3056
06 2346 8887
06 2537 6243
06 5164 7349

06 5384 5306
06 5424 7960

Van de bestuurstafel

Tijdens de bestuursvergadering van 23 juli 2024 is iets heel fundamenteels gebeurd. We hebben namelijk opnieuw onze doelstelling en aandachtsgebieden met beoogde en gerealiseerde resultaten vastgesteld. Iedere stichting kijkt om de zoveel tijd waartoe men op aard is en gaat na of men zich nog bezighoudt met de dingen waarvoor men is opgericht. Of dat nog wel aansluit bij wat tegenwoordig van een dergelijke stichting verwacht wordt.

Onze volledige nieuwe doelstelling luidt:

De Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe (SGO) wil een écht inclusieve samenleving waarin mensen met een beperking of chronische ziekte alle kansen krijgen om volwaardig mee te doen. We maken ons sterk voor een samenleving waarin iedereen kan meedoen en niemand wordt uitgesloten.

Hiervoor moet bewerkstelligd worden dat de huidige maatschappij zich veel meer instelt op mensen met een beperking of chronische ziekte. Mensen met een beperking of chronische ziekte moeten kunnen rekenen op zorg en ondersteuning op maat. En ze moeten net als iedereen vrij kunnen kiezen hoe ze willen wonen, leren, werken, reizen en zich ontspannen.

Wat we doen is het volgende:

De SGO is gesprekspartner en belangenbehartiger voor mensen met een beperking en chronisch zieken binnen de gemeente Overbetuwe. De SGO wijst de gemeente en organisaties op zaken die het volledig mee laten doen van mensen met een beperking in de samenleving belemmeren of juist verbeteren.

Onze aandachtsgebieden

- * participatie (krijgt men dezelfde en gelijke kansen van de gemeente als mensen zonder beperking) vervoer (bus, trein en taxi)
- * toegankelijkheid (openbaar gebied en ruimtes, gebouwen)
- * inkoop en kwaliteit van zorg (voldoende keuze en kwaliteit)
- * wonen (aanpassingen en levensloopbestendigheid)
- * informatie (beschikbaar en toegankelijk; voorlichting)
- * gezondheid (mentaal/fysiek, welzijn en voeding)
- * werk en inkomen (vraag en aanbod beschut werk en compensatie meerkosten).

Per aandachtsgebied zetten bestuursleden en/of andere vrijwilligers zich in. Gelet op de veelheid van onderwerpen en de complexiteit ervan is het een hele klus.

Beetje taaie kost deze column en het past eigenlijk niet zo in deze vakantieperiode..... hoewel, ik kan me voorstellen dat de vraag je tot nadenken aanzet en daar kun je deze periode ook voor gebruiken.....

Ik hoor graag (bel of mail) en ik wens je verder vooral een heel fijne nazomerse periode toe.

Theo Bus

Meer vrijwilligers nodig

We kunnen altijd vrijwilligers gebruiken die zich voor een of meerdere onderwerpen willen inzetten. Daarvoor hoef je geen bestuurslid te worden; je kunt het ook zien als een klus waar je naar eigen inzicht invulling aan kunt geven in samenspraak met anderen. Over voeding bijvoorbeeld weten we weinig maar daar zal ongetwijfeld veel over te melden zijn.

We zijn ook op zoek naar **contactpersonen voor:**
Zetten, Hemmen
Oosterhout
Randwijk
Valburg

Special Sports Event vol verrassingen



De jubileumeditie van het Special Sports Event op 22 september op sportpark De Pas wordt er een vol verrassingen.



Bij binnenkomst ontvangen alle deelnemers het gebruikelijk T-shirt en ook een goodiebag met een leuke inhoud.

Om 11.00 uur is de ludieke opening in de sfeer van de Olympische Spelen door de wethouders sport van Overbetuwe en Lingewaard, samen met een paralympische sporter.



De warming up gaat op de muziek van Driestroomband Jukebox met een zeer toepasselijk nummer.



Naast de gebruikelijke sporten die zich daarna presenteren en waar je aan mee kunt doen of naar kunt kijken (o.a. voetbal, hockey, volleybal, tennis, judo, basketbal, gymnastiek, judo, boogschieten) zijn er enkele bijzondere spellen die passen in het thema van de dag: **WIJ GAMEN BUITEN.**



Weet je wat Picoo is? Ooit gesprongen op een kussen vol geluid en licht? Crazy tafeltennis? Op deze dag kan het.

Als clown geschminkt op de foto met een echte clown? Je gaat het meemaken.

Meer interesse in iets rustigers? Wat dacht je van een wandelrondje, jeu-de-boules of een ritje op een duofiets?



Honger gekregen of dorst? De poffertjes hebben een bijzonder smaakje en er is een toverdrankje.



Je ziet het, hoe jong of oud je bent, die verrassende uren op het sportpark mag je niet missen.



Kom samen met je familie, vrienden of huisgenoten. Problemen met vervoer? Laat het ons weten op

info@specialsportsevent.nl of 088-4081325

Oh ja,
DE TOEGANG IS GRATIS



Pumptrackbanen zijn multifunctioneel

Pumptracks zijn multifunctioneel. Er kan op gereden worden met BMX-fietsen, mountainbikes, skateboards, inline skates, longboards, (stunt)steps en rolschaatsen. Ook **rolstoelers** kunnen op een pumptrack. Bijna alles op wielen kan op een pumptrack.

Pumptrackbanen volop in de regio

De attractieve pumptrack van deze foto ligt aan de noordzijde van de wijk Oosterhout op **het sportpark 'Nieuw Balveren'**. De track heeft een lengte van 72 meter en is geschikt voor rijders van elk niveau. Een sociale ontmoetingsplaats voor jong tot oud.

Een andere pumptrack ligt op een prachtige locatie, namelijk op 50 meter afstand van recreatieplas **De Rijkerswoerdseplassen**. In de zomer kun je rondjes op de pumptrack afwisselen met een verfrissende duik. En er is een kidstrack (50 meter).

In Arnhem zijn er meer banen (Olympus, Valkhuizen), evenals in Doornenburg .



Stemworkshop NAH-café Elst

Een boost om jezelf te laten horen



Op dinsdag 9 juli vanaf 10.30 uur was Claudia Wijers, professioneel operazangeres en zangpedagoge, te gast bij het NAH-café in Elst. Ze heeft voor de deelnemers van het NAH-café een stemworkshop gegeven. Ze ging uitgebreid in op de mogelijkheden van je stem en op wat muziek met je kan doen.

“Als je het niet meer zeggen kan, zing het dan” luidt immers het spreekwoord!

We begonnen met oefeningen om bewust te worden hoe je ruimte kunt maken in je lijf door het maken van klanken. Voor iedereen geldt namelijk dat je je makkelijker kunt uiten door te zingen. Vol goede moed gingen we met elkaar aan de slag en de diverse klanken vormden steeds meer een mooi geheel toen we ons durfden te laten horen. Mijn lijf ging tintelen en mijn hoofd raakte langzaam leeg waardoor er rust en ontspanning ontstond. Ik zag om mij heen steeds meer blije gezichten. Wat mooi om op deze wijze jezelf te laten horen in de groep, ongeacht hoe het klinkt. Zo fijn om op een andere manier te oefenen met je stem om jezelf te kunnen uiten, waardoor je zelfvertrouwen kan groeien.



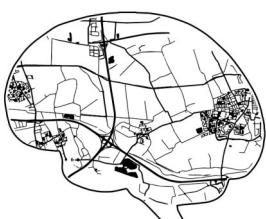
Afscheid Dick en Maureen als begeleiders van NAH-café

Dick Sniijders was gedurende drie jaar een van de vaste begeleiders van het NAH-café in Elst. Het persoonlijk contact met deelnemers was voor hem belangrijk, hij had altijd tijd om mee te denken en te luisteren. Droge humor en prachtige uitspraken (niet na te vertellen) sierden hem. Hij gaat eind van dit jaar ook stoppen met zijn werkzaamheden als predikant. Jammer, maar fijn dat hij nu thuis meer tijd gaat krijgen. Dick dankjewel voor alle uren en voor de inspiratie die je ons hebt gegeven.

Maureen Booi-Oosterhuis reageerde ongeveer drie jaar geleden op onze oproep voor mensen die het NAH-café Heteren zouden willen begeleiden. Van beroep logopediste kende ze de doelgroep prima. Maar ook als ervaringsdeskundige omdat zij opgroeide met een vader met NAH. Inmiddels heeft Maureen twee kinderen en ze verhuist eind dit jaar naar Putten. Daar gaat ze zich inzetten voor een christelijke stichting. Maureen dankjewel voor je deskundige inzet en alle gezelligheid die je binnen de groep bracht!



**Maureen en Dick:
dankjulliewel!**



NAH OVERBETUWE

Activiteiten van de drie Overbetuwse NAH-cafés

In de afgelopen maanden was er veel te doen in onze drie NAH-cafés:

- 14 mei; Presentatie Patiëntenvereniging Hersenletsel regio Gelderland in Elst.
- 15 mei; Ergotherapie Viek, Anje Korsten in Heteren.
- 9 juli; Stemworkshop in Elst.
- 10 juli; NAH-café Heteren, onderling contact.
- 23 juli; Presentatie Hersenz in Herveld/Andelst.

In de komende tijd:

17 september NAH-café Elst; Mantelzorg door Wendy van de Putte.

25 september NAH-café Heteren; Levend verlies door Lidy Roelofsen.

24 september NAH Herveld/Andelst; Sport en bewegen (optie).

In november is er een gezamenlijke netwerk/lunchbijeenkomst, ook voor zorgverleners, professionals, mantelzorgers en iedereen die met NAH te maken heeft.

In januari 2025 Expositie NAH-café Elst, thema tijdsbesteding, gedurende de hele maand.

Oproep: doe mee, zet jouw creaties in, help ons

- Heb je met NAH te maken en wil je met jouw creaties en achtergrondverhaal aanhaken bij de expositie van het NAH-café in Elst?
- We kunnen bij alle drie de NAH-cafés mensen gebruiken die ons regelmatig helpen. In de organisatie en bij het koffie en thee schenken en bij de activiteiten die we aanbieden. In Elst en in Herveld/Andelst op dinsdagochtend om de twee maanden. In Heteren op woensdagochtend zes keer per jaar.
- Of wil je als organisatie dan wel vanuit je professie (NAH, parkinson, MS) voorlichting geven aan deze doelgroep?

Neem contact met ons op!

Wendy van de Putte, ForteWelzijn

tel: 06 1341 2823 wendy.van.de.putte@fortewelzijn.nl

Jeanne Verdijk, SGO

tel: 06 3372 6667 sgo.overbetuwe@gmail.com

Ans Selman, SGO voor Andelst/Herveld

tel: 06 5164 7349 ansselman@live.nl

Ergotherapie en niet-aangeboren hersenletsel

Op 15 mei verzorgde Anja Korsten van VIEK Ergotherapie in het NAH-café in Heteren een duidelijke presentatie wat ergotherapie kan bieden voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Een waardevol verhaal dat veel ruimte bood om ook persoonlijke ervaringen met elkaar te delen. Ergotherapie gaat over (weer) vertrouwen in eigen kunnen en handelen.



VIEK = Vertrouwen In Eigen Kunnen

- Behandelruimte in Elst en Zetten
- Ook behandeling aan huis
- Specialisaties: NAH, parkinson, MS, oncologie en COPD

Belasting / belastbaarheid

- Doel = je batterij meer in balans te krijgen
- In het rood staan: kost veel energie en duurt langer om op te laden
- Activiteiten aanpassen, anders indelen en rustmomenten nemen
- Bewegen blijft belangrijk! Echter wanneer en hoe is van belang om rekening mee te houden

Cognitie

- Informatie geven over de werking van de hersenen en het hersenletsel in relatie tot dagelijkse activiteiten
- Trainen van cognitieve vaardigheden die belangrijk zijn voor het functioneren
- Aanleren van strategieën voor de vaardigheden die niet meer herstellen
- Leren toepassen van deze strategieën tijdens voor de cliënt belangrijke activiteiten

We zoeken....

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

Spreekt het je aan?

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

NAH-café's Overbetuwe 2024

Elst Locatie: De Ruimte, St.Maartenstraat 3a, Elst Tijd: 10.30 - 12.00 uur	Dinsdagen: <ul style="list-style-type: none">• 17 september• 19 november
Heteren Locatie: De Huiskamer Kwadrant 2, Heteren Tijd: 10.30 -12.00 uur	Woensdagen: <ul style="list-style-type: none">• 25 september *!!• 20 november
Herveld/Andelst Locatie: De Hoendrik Het Dorpsplein 22, Herveld Tijd: 10.30 -12.00 uur	Dinsdagen: <ul style="list-style-type: none">• 24 september• 26 november

25 september NAH-café Heteren.
Een andere datum dan eerder aangekondigd!!

Speciale Voorlichting over Digitale Veiligheid voor de SGO

Kom naar de bijeenkomst 'Veilig Online'. Makkelijk uitgelegd. Samen met ervaringsdeskundige Lieke Derksen, de politie en Blue Professionals organiseert de gemeente Overbetuwe deze bijeenkomst. Er worden handige tips gegeven.

**“ALS HET TE MOOI KLINT OM WAAR TE ZIJN...
DAN IS DAT MEESTAL OOK ZO”**

Datum: donderdag 10 oktober 2024
Tijd: van 19.00 - 21.00 uur (inloop vanaf 18.30 uur)
Opening door burgemeester Hoytink-Roubos
Locatie: Raadzaal, gemeentehuis
Adres: Dorpsstraat 67 in Elst

Deelname is gratis.

Wel inschrijven via: veiligheid@overbetuwe.nl.



Wat bespreken we?

Tijdens de bijeenkomst praten we over verschillende onderwerpen zoals:

- Babeltrucs
- Veilig chatten en weten met wie je praat
- Wanneer wel of niet de deur openen in de avond
- Letten op je bankpas zodat niemand meekijkt met pinnen
- Veilig omgaan met geld met tips over wachtwoorden en pincodes
- Het maken van een kopie (back-up) van je bestanden en hoe je je computer veilig houdt
- Herkennen van nep-WhatsApp berichten
- Veilig afspreken bij online dating
- Aandacht voor het plaatsen van foto's en filmpjes op sociale media en hoe dit misbruikt kan worden
- Omgaan met druk als je foto's in verkeerde handen komen

De wijkagent geeft tips en je kunt de wijkagent ook vragen stellen.

BIJEENKOMST HOE ZEG IK 'NEE' TEGEN VERVELENDE BELLERS



Gezellige lunch voor team 'Wat is Gewoon'

door Margrethe Wijnen

Iedere zomer sluiten we als team van 'Wat is gewoon' het scholenproject af met een gezellige lunch. Dit schooljaar bestond het team uit Ans, Kelly, Margrethe, Corrie, Linda, Joke, Jan, Annette. Oudgediende Cecile was er ook nog bij, een mooie gelegenheid om afscheid te nemen en haar te bedanken!

Dit jaar lunchten we bij Droom op Landerij de Park. Afgezien van dat wij het een goed project vinden is dit ook een supergezellige plek en we hebben er heerlijk gegeten!



Er werden soepjes geserveerd, er was flammkuchen met zalm en iemand kreeg een bord met een flinke berg carpaccio! En het was ook allemaal zo mooi op het bord gelegd! We werden bediend door een heel aardige dame.

En toen kwamen de herinneringen aan het afgelopen schooljaar langs. We hebben weer veel basisscholen in de Overbetuwe bezocht en heel leuke dingen meegemaakt. Het is heel bijzonder om de kinderen nieuwsgierig te zien zijn en dingen te zien leren. Hoe ze misschien toch soms wat schrikken bij het zien van de benen van Niels de Lange en dan daarna gelijk helemaal verrast zijn om te zien wat hij als paralympisch sporter presteert! Hoe sommige kinderen eigenlijk niet in een rolstoel durven stappen en anderen gelijk de befaamde wheely al snel onder de knie hebben. Hoe een leerkracht emotioneel wordt bij het gesprek dat de kinderen zo mooi voeren met Kelly en we bij sommige klassen zelfs een cadeautje krijgen. We hebben een mooi team, jong en oud waar we ongelooflijk trots op zijn. Komend jaar gaan we lekker verder.

We zijn op zoek naar mensen die met ons mee de scholen gaan bezoeken. Dus spreekt dit je aan en ga je graag om met kinderen, wil je je inzetten om in de klassen (groep 7)



bijvoorbeeld bezig te zijn met braille, hulpmiddelen, een blindenbaan of wil je de kinderen juist

rolstoeltricks leren, meld je dan aan bij ons, we laten je graag zien hoe we dat doen en je bent van harte welkom!

Neem contact op met Ans Selman, 0488 454 284

Droom in Landerij de Park

Je kunt hier op allerlei manieren genieten van de natuur; de koks werken zoveel mogelijk met streekproducten. De verse appeltaart uit eigen bakkerij is wereldberoemd in de wijde regio. Buiten kunnen kinderen heerlijk ravotten in de natuurspeeltuin of naar de dieren in de kinderboerderij gaan. Fietsers en wandelaars strijken graag even neer op het ruime terras, dat aan de fiets- en wandelpaden van Park Lingezegen ligt. En, niet onbelangrijk, het is toegankelijk en beschikt over een rolstoeltoilet.

DROOM is een sociale onderneming. Droom biedt werk aan mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, nieuwkomers of mensen met bijvoorbeeld psychische problemen. Het motto? Haal het beste uit jezelf (én uit elkaar)!

Door de medewerkers een geschikte werkomgeving te bieden groeien trots, eigenwaarde en vreugde.



Parkinson en boksen

Parkinson en boksen, een ideale combinatie voor Paul Verheij

Verslag van Geert Flinkert

Paul Verheij woont samen met zijn vrouw bijna 52 jaar in Elst. Hij heeft als toezichthouder civiele werken lang gewerkt voor de gemeente, eerst bij de gemeente Elst en de gemeente Valburg en na de fusie bij de gemeente Overbetuwe. Op 58-jarige leeftijd kon Paul genieten van zijn pensioen. Ongeveer 8 jaar geleden kreeg Paul de diagnose parkinson. Hij was toen 68 jaar. Het eerste gesprek met Paul voor dit artikel vindt plaats thuis aan de Steenoven in Elst. De woning wordt verbouwd. Op de begane grond worden een mooie en ruime slaapkamer en badkamer gerealiseerd.

Paul is altijd erg sportief geweest. Hij liep hard met vrienden in Park Sonsbeek of een rondje vanuit huis naar Eimeren en Valburg (ongeveer 12 kilometer). Hij fietste ook graag en ging hierbij uitdagingen niet uit de weg. Zo fietste hij Luik-Bastenaken-Luik. En zwemmen was ook een sportieve hobby. De jaren na de diagnose parkinson gaan het lopen en spreken moeilijker. Hij gaat langzaam achteruit en loopt met een rollator.

Boksen is prima bij parkinson

Ruim twee jaar geleden las Paul een artikel in de Gelderlander over parkinson en boksen. In de media zijn hierover meerdere artikelen verschenen. De conclusie over parkinson en boksen is **'Klinkt als geen goede combinatie, maar is dat juist wel; schamen hoeft hier niet'**. Volgens neurologen dé perfecte match.



“Bij mensen met parkinson gaat juist het uitvoeren van twee dingen tegelijk mis en dat is nou precies wat je met boksen kunt trainen: balans, stoten én kracht.” Voor mensen met de ziekte van Parkinson is sporten een medicijn: het vertraagt achteruitgang. Of zoals een inwoner uit Nijmegen zegt: “Het maakt me zelfverzekerder”.

Het volgende bezoek vindt plaats tijdens de wekelijkse training van Paul bij Fysiocare in Oosterbeek. Paul rijdt zelf met de auto naar Oosterbeek. Onder

professionele leiding van Ed Goedhart trainen acht boksers in de bokszaal met vier grote bokszakken. De sporters komen uit de regio en hebben een gezamenlijke achtergrond, namelijk parkinson en altijd sportief geweest. Vroeger deden ze aan waterpolo, rugby, golfen, fietsen en hardlopen. Nu dus wekelijks boksen.

De training van deze woensdag.

Warming-up met het naar elkaar toerollen van een zitbal en sparren met een schuimrubberen stok. Na de warming-up van ongeveer 15 minuten trekken de boksers voor de hygiëne witte handschoenen aan en vervolgens de grote bokshandschoenen.

Er worden **oefeningen** gedaan, zoals armen omhoog en omlaag, polsen losdraaien, het 'laten lopen' van de ademhaling.

Een goede stand van de benen is belangrijk. Eén been voor en één been achter, met een stevige balans tussen de voeten. De middenpositie wordt behouden door de knieën en voeten in het midden te plaatsen en plat op de grond. Daarna worden de benen van positie gewisseld.

Vervolgens het leukere werk, namelijk **BOKSEN** met een passende afstand tot de bokszak. De volgende slagen worden geoefend: jab (prikken met een loden vuist recht naar voren en met een gestrekte arm), hoeken en uppercut. De kracht komt uit de benen. Er zijn ook moeilijke stoten zoals schuin van bovenaf naar beneden en combinaties van stoten. Elke bokser noemt favoriete combinaties die vervolgens door alle boksers worden uitgevoerd. Het is een combinatie van denken en doen.

Na 45 minuten zit de training erop. Moe maar voldaan drinken ze samen een **kop koffie**, met een koekje. Op naar de volgende week.

Let wel: de vorm van dag bepaalt het niveau bij parkinson.

En belangrijk: er is aandacht voor valpreventie!

Naast het boksen doet Paul ook wekelijks aan fitness bij Scatt Sportcentrum en wandelt hij graag een stukje door Elst. Verder heeft hij samen met een ergotherapeut een aanvraag voor een driewiel fiets gedaan.

Thuis schildert Paul graag. Door de medicatie slaapt hij meer en daarvoor heeft hij straks een mooie ruimte op de begane grond. Paul heeft veel steun aan zijn vrouw. Met de familie gaan ze nog regelmatig op reis, zoals een stedentrip naar Lissabon of een huisje op de Veluwe.



NAH-café

Sinds een paar jaar vindt eens in de twee maanden op dinsdagochtend van 10.30 - 12.00 uur in 'de Ruimte' aan de St Maartenstraat 32b in Elst een NAH-café (niet-aangeboren hersenletsel) plaats. Dit wordt door de Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe samen met Forte Welzijn georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomsten is er ruimte voor ieders verhaal en ervaringen. Informatie over (niet zichtbare) gevolgen van NAH worden zo breed mogelijk uitgedragen aan getroffen, mantelzorgers, professionals, kernpunten en pers binnen de Overbetuwe. Samen met zijn vrouw bezoekt Paul deze bijeenkomsten. Het zijn gezellige bijeenkomsten. Meerdere deelnemers zijn van harte welkom.

Boksen met parkinson in de regio

Reflex-Fysio Heteren is lid van ParkinsonNet. Zij bieden twee beweeggroepen voor parkinson waarvan **een in Zetten en een in Heteren**. Boksen is een onderdeel tijdens deze beweeguren.

www.reflex-fysiotherapie.nl/verbijzonderingen/fysiotherapie-bij-parkinson/

Nog twee adressen in de regio: **De Boksfabriek in Nijmegen** en **PBC Kickboxing in Arnhem**

Op de website van www.parkinson-vereniging.nl kun je per plaats zoeken.

Meerkosten van leven met een beperking

Rapport Nibud

Het Nibud stelt jaarlijks actuele minimum voorbeeld begrotingen op. Ze vormen een belangrijke basis voor adviezen over minimabeleid en inkomens-ondersteuning.

Onlangs verscheen, in opdracht van het ministerie van VWS, van het Nibud een omvangrijk rapport over de complexiteit rondom dit thema. Met veel duidelijke voorbeelden uit de praktijk. Een naslagwerk voor iedereen die hiermee te maken heeft.

Het blijkt dat huishoudens met een beperking meer dan andere huishoudens moeten puzzelen om met het budget rond te komen. Ze hebben vaak niet dezelfde financiële ruimte en ze hebben vaak te maken met hogere kosten.

Verstandig omgaan met een beperkt inkomen is noodzakelijk. Het valt vaak niet mee om maandelijks rond te komen en ook nog iets te reserveren voor onregelmatige uitgaven. Dit betekent dat huishoudens de kennis, kunde en motivatie moeten hebben om grip te houden op hun huishoudbudget.

Er zijn meerdere regelingen waar huishoudens met een beperking een beroep op kunnen doen. De SGO pleit ervoor om die regelingen zo toegankelijk mogelijk te maken voor huishoudens die deze hulp nodig hebben.

Lees het hele rapport op

<https://open.overheid.nl/documenten/Ocd40a24-e22b-43cb-a713-2344def4f1a8/file>



Uit onderzoek van Ieder(in) blijkt dat bijna de helft bezuinigt op uitjes, ruim veertig procent bezuinigt op kleding en vakantie, bijna veertig procent op de dagelijkse boodschappen en bestedingen in en om het huis. Ruim een vijfde tot een kwart bezuinigt op sport en het afspreken met familie en vrienden.



We zoeken....

Iemand die onze website (Wordpress) en social media wil gaan bijhouden. Ongeveer vier keer per jaar worden artikelen uit het SGO-Nieuwsblad op deze website gezet.

Daarnaast proberen we onze doelgroep regelmatig via Facebook en Instagram op de hoogte te houden.

Iets voor u? Af en toe een paar uurtjes?

**Neem contact op met Theo Bus
voorzitter@sgo-overbetuwe.nl**

**06 5780 2102
<https://sgo-overbetuwe.nl>**

Zaza ging zeilen met groep 8

Door (moeder) Margrethe

Zoals het hoort in groep 8, had Zaza dit schooljaar als schoolverlater ook allerlei extra leuke activiteiten. Natuurlijk een schoolkamp en de Spacebuzz* kwam op school. Ook gingen ze een dag zeilen, bij Sailability bij de Water Sport Vereniging in Giesbeek. Daar hebben ze aangepaste zeilboten, zoals grote zeilboten waarin meerdere kinderen met twee instructeurs kunnen gaan zeilen en kleine bootjes speciaal voor kinderen die niet zelf in een bootje kunnen stappen. De hele klas ging mee en we gingen in twee groepen zeilen, de ene helft van de klas speelde aan het water terwijl de anderen het water op gingen met de boot. Na de lunch ruilden we om.

Er is een tillift aanwezig die je vanuit de rolstoel in een speciaal bootje tilt. Zaza zat in dit bootje met haar instructeur, een man die vroeger als verpleegkundige werkte en zeilen als hobby heeft. Er was ook een speciaal zitje in het bootje waardoor

ze er goed in bleef zitten. De man vroeg ook hoe het zat met haar slechthorendheid, heel handig want hij ging expres aan de kant van haar horende oor zitten! Dat kan dus ook gewoon allemaal, bootje even omdraaien als andersom handiger is!



Ik mocht als moeder mee op een van de motorboten die bij nood kunnen helpen en die de boten de haven uitloodsen naar het meer en terug. Mijn dochter ging er al gauw vandoor met haar instructeur. Geweldig om te zien, lekker met je haren in de wind en gaan! Ze mocht ook steeds het roer bedienen en kreeg van alles uitgelegd over hoe zeilen werkt.



bron foto's: website sailability

Bij Sailability organiseren ze ieder jaar aangepaste zeildagen waar je je voor op kunt geven. Je kunt lid worden, maar je kunt ook losse dagen bezoeken. Hartstikke lekker om zo bezig te kunnen zijn op het water, het was een heerlijke ervaring!

Kijk op de website www.wsvgiesbeek.nl/informatie-sailability voor meer informatie. Ook in september zijn er nog speciale Sailability zeildagen!

*SpaceBuzz is een educatief programma (onder andere door André Kuipers bedacht) over de aarde met als focus techniek, duurzaamheid en burgerschap. Er komt een 'echte' spaceshuttle op de scholen te staan.

Handicamp: 'Kamperen met een Handicap'

Vorig jaar zijn Peter en ik naar de open dag van Handicamp in Zeewolde geweest. De doelstelling van Handicamp is om het kamperen voor mensen met een lichamelijke beperking te bevorderen. Wij hebben zelf een caravan met een liftje om er gemakkelijk in te komen. En bij ons is de drempel naar de douche en wc weggehaald. Doordat ik moeilijk loop is dit allemaal nodig.

Wij werden op de open dag heel vriendelijk ontvangen en kregen meteen koffie aangeboden. We hebben toen gekeken of de mensen handige dingen hadden om het kamperen gemakkelijker te maken. We hebben veel gesproken met aardige mensen. En we werden ook al snel uitgenodigd om eens een heel weekend te komen. Dat hebben we pas geleden gedaan.

Het Handicamp-weekend was dit jaar op 31 mei en 1 en 2 juni. Het vond plaats op camping Landjuweel Pergama in Haaren (N-Br.), een camping met aangepast sanitair. Alle deelnemers waren welkom vanaf 11 uur. Toen Peter en ik aankwamen werd ons verteld waar we konden gaan staan met onze caravan. Zodra we uit de auto kwamen werden we aangesproken door mensen die ons nog herkenden van vorig jaar. We hebben met velen bijgepraat.



Om 19.30 uur was de officiële opening. In een speciale ruimte kwamen we bijeen. We kregen koffie of thee met wat lekkers. Iemand van het bestuur gaf een welkomstwoordje. Daarna kon iedereen nog een drankje nuttigen. Ik had een heel



leuk gesprek met de vrouw die naast me zat. We vertelden elkaar wat we doen in het dagelijks leven en ook waar we zoal tegenaan lopen door onze beperkingen, al was dat niet de hoofdzaak waar we over spraken.

De volgende dag, zaterdag, was van 10.30 tot 16.00 uur de Open Dag. Om 9 uur kwamen de standhouders. In dit geval verschillende bedrijven, een met chassis die je kunt laten zakken, een dat driewielers maakt van gewone fietsen (Tworby), en een met liftjes (Mobiël, hier hebben wij het liftje voor onze caravan gekocht).

De bezoekers druppelden langzamerhand binnen. Helaas was het weer niet zo lekker, zodat het niet echt storm liep... Er zijn ongeveer 20 bezoekers geweest. Bij ons kwamen ook mensen kijken en vragen stellen over ons liftje en mijn aangepaste stoel in onze auto.

Op de camping is er ook een ruimte voor een hondenvereniging. Deze middag was er op het veld van de camping een hondenbehendigheidsshow. Honden en hun baasjes voerden verschillende activiteiten en oefeningen uit die gericht waren op snelheid, precisie en teamwork. Ze renden onder andere door verschillende hindernissen en sprongen erover. Toen de show was afgelopen probeerden enkele Handicamp-kampeerders met hun hulphonden de oefeningen te doen. Dit ging meestal niet erg goed, want deze honden hadden daar niet voor getraind... Alleen onze buurvrouw op

de camping kon dit wel met haar hond. Zij had hier zelfs prijzen mee gewonnen!

Wat voor Peter en mij heel leuk was: vrienden van ons kwamen op bezoek. Zij wonen in Tilburg, niet zo ver van Haaren.

Na een gezamenlijk diner op zaterdag en een brunch op zondag vertrokken de meesten vroeg in de middag, al kon je er blijven staan tot 18.00 uur.

Het Handicamp Kampeerevent is vooral heel goed voor mensen met een beperking die nog niet veel ervaring hebben met kamperen. Je kunt allerlei ideeën opdoen en met meer ervaren kampeeders praten. Ook is het laagdrempelig en gezellig.

Marianne en Peter



Sjaak Pach



SJAAK PACH STICHTING

Vaarvakantie voor het lichamelijk gehandicapte kind

Sjaak Pach is een stichting die elk jaar een vaarvakantie organiseert voor lichamelijk gehandicapte kinderen en jongeren. En dat doet ze al vanaf 1982!

De vaarvakantie is er voor een specifieke doelgroep. Je kunt mee als deelnemer als je alle volgende vragen met 'ja' kunt beantwoorden:

- * Ben je tussen de 8 en 35 jaar oud?
- * Ben je rolstoelgebonden?
- * Heb je zin in een onvergetelijke vakantie week met zo'n veertig andere lichamelijk gehandicapte jongeren uit het hele land?

Er wordt met het vakantieschip 'Prins Willem-

Alexander' gevaren. Dit is een geweldig schip, geheel ingericht voor gehandicapten en van alle gemakken voorzien. Er gaan per reis zo'n vijftig vrijwilligers mee. Elke deelnemer krijgt een eigen begeleider die de hele week de verzorging op zich neemt. De begeleiders zijn afkomstig uit het hele land en krijgen geen



vergoeding.

Aanmelden kan vanaf 1 november voor de eerstkomende reis in 2025. Daarvoor neem je telefonisch contact op met het bestuur, via Marcel Burger, tel: 020 6834 055.

Of voor informatie mail: info@sjaakpachstichting.nl

Er zijn veel vrijwilligers nodig. Spreekt het je aan? Geef je op!



Jan Jansen Classic 2024

Op 14 september aanstaande gaat Marco Verschoor, penningmeester van onze stichting, zich inzetten voor de gehandicaptensport. Fonds Gehandicaptensport maakt zich sterk om sport voor mensen met een handicap mogelijk te maken zodat ook zij altijd en overal kunnen sporten. Onder het motto "Gehandicapten mogen ook sporten" gaat Marco op de fiets de heuvels rondom Arnhem beklimmen. Deze tocht voor het goede doel gaat over 150 km.

De exacte route is nog niet bekend, maar de Italiaanse weg in Doorwerth en de Emma Pyramide op de Posbank worden wel in het parcours verwacht.

Marco Verschoor fietst de Jan Jansen Classic

Marco is volop in training en heeft menig uur op de sportschool op de spinningfiets gezeten (zie foto).

Natuurlijk wenst de redactie van het SGO-Nieuws hem met deze uitdaging heel veel succes. En u als lezer kunt hem ook een steuntje of zetje in de rug geven.

Via deze website <https://janjanssenclassic.voorfondsgehandicaptensport.nl/fundraisers/marco-verschoor> kunt u Marco door middel van een donatie steunen. 100% van de opbrengst gaat naar het fonds gehandicaptensport.

Marco: zet 'm op!



Het Sprekend Boek

Vaak hebben gehandicapte kinderen zelf geen toegang tot boeken. Een motorische beperking kan ervoor zorgen dat iemand niet zelf een boek kan vastpakken, openen en lezen. Sommige gehandicapte kinderen kunnen bovendien niet of nauwelijks spreken. Dan is het fijn als er boeken zijn die worden voorgelezen, zoals bij het Sprekend Boek.

De stichting 'het Sprekend Boek' past bestaande prentenboeken aan door ze in een digitale presentatie te verwerken. Binnen het programma kun je met een druk op één knop de pagina van een boek omslaan en de tekst van de pagina horen. Je kunt in je eigen tempo het boek laten voorlezen, en zo vaak als je wilt. Het programma kan ook bediend worden door oogbewegingen.

Informatie vind je op www.hetSprekendboek.nl
Bij de FAQ staat veel praktische informatie.
Kosten voor particulieren € 50 per jaar.



Zwemmen voor mensen met fysieke beperking

Alternatieve zwemvierdaagse

In de periode van 3 juni 2024 tot en met 1 juli 2024 was er een alternatieve zwemvierdaagse voor de zwemgroep ZMFB (zwemmen voor mensen met een fysieke beperking) van de EZ&PC. Er hebben negen mensen meegedaan die allemaal op hun eigen niveau een topprestatie hebben geleverd. Op maandag 1 juli hebben we daar, onder het genot van een kopje koffie met een gebakje, bij stilgestaan. Het seizoen hebben we vervolgens afgesloten met een zeer goed verzorgde lunch met barbecue!



Kom eens kijken of kom een keer proefzwemmen

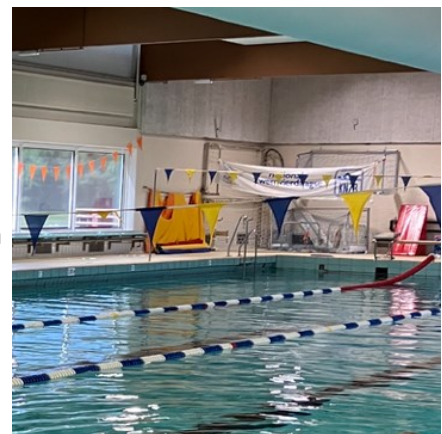
Wij hebben als kader alweer heel veel zin in het nieuwe seizoen en er is zeker nog plaats voor mensen die bij ons willen komen zwemmen. Iedereen mag vrijblijvend een keer komen kijken of meezwemmen om te kijken of deze groep iets is.

Wij zwemmen in zwembad de Helster, Schubertstraat 1, 6661 AW Elst en wel op maandagmorgen van 11.00-12.00 uur. Het nieuwe seizoen is al begonnen op maandag 19 augustus jongsleden en gaat tijdens de paardenmarkt op 2 september dit jaar ook gewoon door!

Het zwembadwater is op dit uur wat warmer en voor de veiligheid van de zwemmers is er kader aan de kant en in het water. Er zijn een badstoel, zwembadlift, luie trap en speciale kleed- en doucheruimte aanwezig.

Namens de zwemgroep ZMFB, Hetty Wieringa.

Voor verdere inlichtingen over deze afdeling kunt u het beste contact opnemen met de vertegenwoordiger in het bestuur voor de ZMFB Frits Hermsen, mailadres zmf@ez-pc.nl



'ZonnebloemPot', rolstoeltoegankelijk mobiel toilet

Op 14 juli vond de aftrap plaats van de campagne 'Waar kan ik plassen?'. Nationale Vereniging de Zonnebloem wil hiermee aandacht vragen voor de toegankelijkheid van openbare ruimtes. Omdat deze hele week vijf van deze toiletten te vinden waren op de Vierdaagsefeesten in Nijmegen was daar de

onthulling.

Een grote zorg van mensen met een lichamelijke beperking, is de afwezigheid van een goed toegankelijk toilet. "Als wij ergens naartoe gaan, vragen we onszelf nooit af of we er naar het toilet kunnen. Voor onze doelgroep is dit echter de eerste vraag", legt Marc Damen, directeur Nationale Vereniging de Zonnebloem uit. "Door de ZonnebloemPot te introduceren willen we organisatoren van evenementen, maar ook van dorpsfeesten en ook gemeentes met hun stadsparken, bewust maken om óók aan een rolstoelvriendelijk toilet te denken. Hiermee wordt ieder evenement voor iedereen toegankelijk."



Column van Lidy: Mag het een onsje meer zijn?

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.

Altijd is een syndroom anders

Toen Yasmine nog jong was, ik vermoed ruim 1,5 jaar, kreeg ze haar eerste diagnose: het syndroom van Albright. Aan de ene kant waren we blij dat we eindelijk een soort van antwoord hadden op de zoektocht naar wat er met haar aan de hand was, aan de andere kant zegt het ook helemaal niets.

De praktijk is altijd anders

Want de diagnose is één, maar de praktijk is altijd anders. Wat ik deed en wat ik eigenlijk niemand aan zal raden, is op internet op zoek gaan naar wat het syndroom precies inhoudt. Nu weet ik niet of u een

beetje bekend bent met syndromen, maar elk syndroom is er in verschillende vormen en maten. Daarmee bedoel ik dat elk kind met een syndroom zich anders ontwikkelt, ook al zou

je twintig personen met het Albright syndroom naast elkaar zetten. Dat is iets dat ik nu weet, toen nog niet. Dus ik ging het internet op. Van wat ik zag en vond schrok ik hevig; een jong meisje op kleuterleeftijd, met een gemiddeld IQ, dat zich niet voort kon bewegen, omdat ze zo ontzettend zwaar was. "Hoe moet dat als ze een aantal jaren verder is", dacht ik, "zo gevangen in haar eigen lichaam". En hoe gaan ouders dat begeleiden?

Stevige kant

Bij Yasmine was toen ook nog niet bekend hoe ze zich cognitief zou ontwikkelen, wel is ze vanaf haar geboorte 'aan de stevige kant'. De kinderarts vertelde dat, doordat dit syndroom 'iets met de aanmaak van hormonen doet', haar gewicht een punt van aandacht zal blijven. Ze vertelde ons dat Yasmine makkelijk aan zou komen en dat het er niet



zo makkelijk meer vanaf zou gaan. Ik nam me vanaf toen voor om strak op haar dieet te letten. Dat gaat prima als een kind nog jong is, dan bepaal je als ouder wat je een kind te eten geeft. Snoepen deden we als familie sowieso al erg weinig. Toen ze naar het speciaal basisonderwijs ging, gaf ik haar keurig een gezonde maaltijd mee naar school. Als er getrakteerd werd, was het meestal ook iets 'verantwoords' qua calorieën. Maarja, bij sommige kinderen met een beperking is ondergewicht juist een probleem en moeten ouders alle zeilen bijzetten om het kind op gewicht te houden, dat is weer de andere kant van de medaille. Op een

gegeven moment hoorde ik dat er tijdens een sportdag roze koeken uitgedeeld waren. En ja, daar bleek Yasmine dol op te zijn. Ik naar school en aan de juf gevraagd of de school

een beleid had wat betreft eten, traktaties en dergelijke.

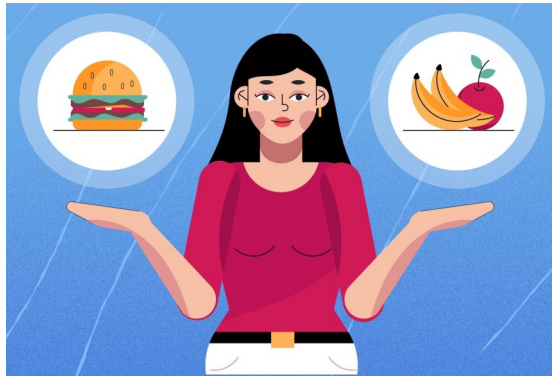
Beleid qua tractaties?

Dat was er toen nog niet. Inmiddels zijn we vele jaren verder en is er op dat gebied, en niet alleen op de scholen voor speciaal onderwijs, veel verbeterd aan het voedingsbeleid.

Alles is lekker

Yasmine is inmiddels 23 en haar gewicht blijft een punt van aandacht. Ze vindt het gewoon allemaal heel erg lekker. Als ze het weekend bij ons in Elst is en wij staan niet samen met haar op om te ontbijten, dan maakt ze zelf haar ontbijt klaar. Daar is op zich niets mis mee, alleen de keuzes die ze maakt zijn niet erg calorievriendelijk; pindakaas in de yoghurt, heel veel hagelslag met pindakaas,

crackers met heel veel kaas, cruesli en jam en ga zo maar door. Als wij dan naar beneden komen wordt ze boos, want ze weet heel goed dat wij niet blij zijn met wat ze aan het doen is. Het lukt me meestal wel, als ik haar gewoon rustig benader, om haar toch keuzes te laten maken dat ze wat laat staan voor de middag of dat we wat pindakaas voor papa op een cracker doen. Ze heeft ook al eens een soort cursus gevolgd en een boek gekregen waarin ze geleerd heeft wat gezond is en wat niet, dit alles om haar zelf keuzes te kunnen laten maken. Maarja, ook hier is de praktijk weerbarstiger, want als er iets lekkers voor haar staat, zegt ze niet zomaar even nee.



Balans zoeken

Het is steeds zoeken naar een balans om haar ook wat te gunnen of te weigeren, want ze is nu eenmaal gek op lekker en vooral ook hartig eten. Ze kan ook zo van alles genieten! U zult zich misschien afvragen of meer bewegen dan de oplossing is, maar dat is dus niet zo. Als ze het weekend in Elst is, dan rijdt ze paard in de ochtend en zwemt ze in de middag. Ze danst op de dinsdag en gaat overdag ook vaak een stukje lopen, dus ze heeft voldoende beweging. Het blijft de kunst van het balanceren en dat zal haar leven lang zo blijven.....

Lidy



POTENTIËLE BEWONERS GEZOCHT:

Zoekt u voor uw zoon/dochter een fijne plek in Elst of omgeving, met 24/7 uur begeleiding?

Bent u als ouder(s) bereid om een actieve bijdrage te leveren aan het realiseren ervan?

Meld u zich dan snel aan! Kijk voor meer info op: www.wooninitiatiefbijonthuis.nl

Jan zoekt medefietsers

In Elst kregen we een vraag van Jan, hij zoekt mensen uit de Overbetuwe om gezamenlijk regelmatig met zijn allen te gaan fietsen. Jan is al jaren bekend met parkinson. Hij is in Bemmelen aangesloten bij een groepje maar wil dit nu ook in de Overbetuwe gaan organiseren. Er kan een gezamenlijk, centraal startpunt worden afgesproken.

Jan is per mail te bereiken: jan58sylv66@gmail.com



Zaza en Kelly bij het scholenproject

'Zaza en Kelly zijn in mei allebei bij het scholenproject 'Wat is Gewoon' in Driel

Door Margrethe, moeder van Zaza en vrijwilligster van dit project

Iedere woensdag bezoeken we met een groepje vrijwilligers groepen 7 en 8 van basisscholen in onze gemeente en dan doen we allerlei activiteiten omtrent het thema: Wat is Gewoon? Kinderen ervaren hoe het is om slechtziend te zijn en ze kijken een film waarbij ze quizvragen mogen beantwoorden over hoe een blinde mevrouw bijvoorbeeld kookt.

Tijdens de ochtend is er altijd een moment waarop de kinderen in de klas met een ervaringsdeskundige kunnen spreken. Kelly is onze vaste vrijwilliger om te praten over hoe het is om cerebrale parese te hebben. Kelly is 30 jaar oud en ze vertelt over wat haar hobby's zijn en over hoe haar dagen eruit zien. Ze woont zelfstandig en ze regelt haar eigen zorg. De kinderen mogen haar allerlei vragen stellen. Dan hoor je vragen als: hoe ga jij naar bed, kun je kinderen krijgen, is jouw handicap erfelijk, doe je ook aan sport?

Maar hoe is het voor een kind van je eigen leeftijd om een handicap te hebben?

De kinderen in deze klassen zijn tussen de 10 en 12 jaar oud. Mijn dochter Zaza is 12 jaar oud en ze kan erg goed haar verhaal doen en ze heeft net als Kelly cerebrale parese. We hadden het er al eens over gehad dat het leuk zou zijn om Zaza ook eens mee te nemen naar het scholenproject. Woensdag 29 mei 2024 was het zover. Ik had op Zaza's school hiervoor een dag vrij gevraagd en het mocht! We bezochten de Meeuwenberg in Driel en Zaza ging dus mee. Kelly kwam ook. Ze hadden elkaar nog niet eerder ontmoet.

We begonnen de ochtend als altijd met de film. Zaza keek lekker mee en beantwoordde de quizvragen ook. Daarna volgden de verschillende onderdelen waarbij we de klas in groepjes verdeelden. Rond tien uur kwam Kelly aan. In de pauze gingen de kinderen buiten spelen en wij dronken thee en koffie en kletsten wat. Kelly en Zaza raakten meteen in gesprek. Ze zagen heel veel herkenning bij elkaar en ik hoorde heel veel "heb jij dat ook-praat". Hartstikke leuk.

Na de pauze was het tijd om met twee groepjes bij Kelly en Zaza aan te schuiven. Nu konden de kinderen kiezen aan wie ze hun vraag wilden stellen. Er werd met Zaza gesproken over hoe ga je naar de middelbare school, doen jullie ook een musical, welke hobby's heb je... Een ander soort vragen werden aan Kelly gesteld: ben je getrouwd, heb je werk, wil je later kinderen, etc. Het was heel mooi om te zien hoe de kinderen uit de klas mooie vragen stelden en er kwamen ook mooie antwoorden. Sommige dingen zijn voor zowel Kelly als Zaza gelijk. Dat was ook leuk! Dan keken ze elkaar aan en lachten ze van herkenning.



Foto: Kelly en Margrethe

Achteraf sprak ik met Zaza nog even na over deze dag. Ze zei dat ze de film heel goed vond omdat het echt is zoals het is. Ze vond het ook mooi om te zien hoe de kinderen uit de klas meteen ruimte maakten

voor de rolstoelen. En ook fijn dat de kinderen gewoon met haar spraken. Ook bij gesprekken spraken de kinderen niet alleen tegen mij, maar ook rechtstreeks tegen Kelly en Zaza. In plaats van tegen mij over Zaza te praten.

Fijn dat de kinderen gewoon met Zaza en Kelly spraken

Natuurlijk heeft Zaza ook gewoon leerplicht en kan ze niet iedere woensdag aansluiten, maar het was wel echt een succes en misschien komt ze nog wel een keer mee als het zo uitkomt!

Gelukkig is Kelly er vrijwel altijd want het is zo waardevol voor de kinderen om met iemand te spreken die echt weet hoe het is, dat vergeten ze niet meer.



Wat is Cerebrale Parese

Cerebrale parese (CP) is een houding- en bewegingsstoornis die veroorzaakt wordt door een beschadiging van de hersenen. Die beschadiging ontstaat voor of tijdens de geboorte of in het eerste levensjaar. Bij mensen met CP functioneert een deel van de hersenen niet of anders. Het kan invloed hebben op de manier waarop mensen bewegen, communiceren, kijken, eten en leren.

Bij ongeveer 1 op de 400 baby's in Nederland is er sprake van CP. Er is tussen kinderen met CP een grote variatie in ernst van de beperkingen; van zelfstandig lopend tot afhankelijk van elektrische rolstoel, en van volledig zelfstandig participierend in de maatschappij, tot volledig verzorgd in bijvoorbeeld een woonvoorziening vanwege ernstig meervoudige beperkingen.

Bron www.umcutrecht.nl/nl/ziekte/cerebrale-parese

Inclusieve ballonvaart in Breda

Ad Ballon biedt ballonvaarten aan met een aangepaste luchtballon. De mand van deze ballon is speciaal ontworpen voor mensen met een lichamelijke beperking, zoals bijvoorbeeld mensen in een rolstoel of senioren die slecht ter been zijn. De mand is voorzien van een deur. Er zijn twee zitplaatsen. In totaal kunnen er zes passagiers mee, waarvan twee mensen comfortabel kunnen zitten en vier kunnen staan. Tij-



dens de ballonvaart worden de stoelen omhoog gebracht zodat ook deze passagiers alles goed kunnen zien. Bij de start en de landing staat de stoel in de lage stand en zit men veilig en stevig in de veiligheidsgordels! Bij de ballon zijn speciale rolstoelen aanwezig, waarmee de passagiers vanuit het landingsveld naar de volgauto kunnen worden gebracht.

www.adballon.nl

Inclusief Speelgoed

Inclusieve Barbie

Mattel heeft vorig jaar een inclusieve Barbie-lijn op de markt gebracht. Zo is er een Barbie met het syndroom van Down, eentje in een rolstoel, een met een gehoorapparaat, met een huidaandoening, een blinde. Ook Kens met beperkingen bestaan. Kinderen met een beperking kunnen nu spelen met een pop die in dat opzicht op hen lijkt. Het bedrijf hoopt dat kinderen hierdoor hun beperking beter kunnen accepteren.



Inclusieve Lego

In veel legoserieën zijn verschillende 'minifigs' met een beperking opgenomen. LEGO® Braillestenen zijn speciaal ontworpen voor kinderen vanaf 6 jaar en volwassenen met een visuele beperking. Elke LEGO®steen heeft de brailletekens voor het alfabet in verschillende talen, zodat kinderen nieuwe manieren ontdekken om braille te leren. Daarnaast zijn er spelideeën met braillespeelgoed ontworpen.

NOS Journaal in Makkelijke Taal

Vanaf 2 september maakt de NOS een nieuw televisiejournaal. Het heet het NOS Journaal in Makkelijke Taal en is elke werkdag te zien om 17.00 uur op NPO 1. Het journaal is voor iedereen die graag op de hoogte blijft, maar voor wie het lastig is om het nieuws te volgen.

Het NOS Journaal in Makkelijke Taal is rustiger en bevat meer uitleg dan andere journaals.

Als publieke omroep heeft de NOS de taak om nieuws toegankelijk te maken voor iedereen. In Nederland gaat het om 2,5 miljoen mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal. Samen met de Stichting Lezen en Schrijven én met mensen die zelf moeite hebben met lezen en schrijven is dit opgepakt. Het nieuwe journaal heeft minder onderwerpen dan de andere journaals. De presentator geeft meer uitleg en er worden geen moeilijke woorden gebruikt. Ook het tempo en het gebruik van beeld is rustiger.



Renkum-Heteren per Henri I

Dit pontje had zijn eerste overtocht in 2015 en wordt ook wel het Renkumse Veer genoemd. Uit®waarde verzorgt het veer in opdracht van de gemeenten Renkum en Overbetuwe en in samenwerking met vrijwilligers. In 2021 is er een geheel nieuw elektrisch pontje gebouwd, Henri I, dat hier nu vaart. Er kunnen maximaal twaalf passagiers mee per overtocht.



Rolstoel of scootmobiel mee?

Volgens de website mogen of kunnen er geen rolstoelers en scootmobielers mee. Echter, tijdens een overtochtje met de fiets beweerde de kapitein dat dit wél zou kunnen.

Wie heeft er ervaring mee? Is de aanrijroute geschikt? En de overgang naar de pont ?

Vanaf september 2024: Training Rolstoelvaardigheid en Sport

De training (meerdere avonden) is bedoeld voor mensen die in het dagelijks leven en/of tijdens sportactiviteiten gebruik maken van de handbewogen rolstoel. Door Uniek Sporten regio Arnhem in samenwerking met Klimmendaal Revalidatiespecialisten en Basketball Experience NL (BEN). Tijdens de trainingen wordt er samen volop geoefend om optimaal gebruik te maken van je ADL-rolstoel en/of sportrolstoel. Inschrijven: j.harteman@uniekporten.nl. Stuur in een mail de volgende gegevens: naam, geboortedatum, woonplaats en telefoonnummer. Geef ook aan of er zaken zijn waar rekening mee gehouden moeten worden.

De kosten bedragen 50,- euro voor de gehele training.



25-9: Open dag Cruyff Foundation

Op 25 september organiseert de Cruyff Foundation weer de jaarlijkse Open Dag. Het Olympisch Stadion wordt omgetoverd tot een waar sportparadijs voor met name kinderen met een handicap, maar iedereen is welkom! Je kunt deelnemen aan rolstoelbasketbal, racerunnen, atletiek, rolstoeltennis, roeien en nog veel meer andere sporten.

www.cruyff-foundation.org/wat-we-doen/evenementen/open-dag/



Voortaan mogen alle adreswijzigingen en aanmeldingen voor het SGO-blad doorgegeven worden aan het secretariaat: Ineke Nab, secretaris@sgo-overbetuwe.nl 06 4339 2730

KANS

Op zoek naar laagdrempelige dagbesteding? Kid Kemphuis, van oorsprong timmerman, biedt mogelijkheden om elkaar te ontmoeten, deel te nemen aan creatieve en sociale activiteiten, etc. Net waar iemand behoefte aan heeft. Je kunt er nu al starten. Afstemming met de gemeente loopt nog. Voor mensen met of zonder beperking. Locatie: Rijksweg Noord, Elst. Meer info, bel: 06 8163 9436 of: Dogbestedingkans@outlook.com

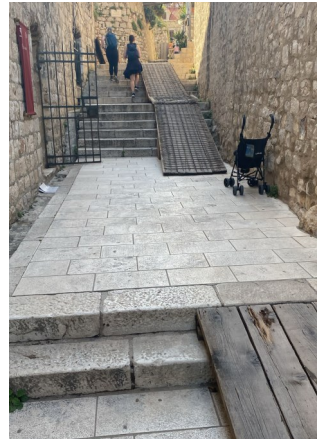
Gezien onderweg

In Europa wordt hier en daar goed gewerkt aan inclusiviteit, we komen allerlei maatregelen tegen die het de gehandicapte medemens gemakkelijker maken mee te doen.

Kreta: je eigen parkeerbord op een oude olijfbom voor de deur. En de oude buitenbouwlift om één hoog te komen werkt na vijf jaar nog steeds. Aan het strand een extra oprit naar de parkeerplaats.

Kroatië: Camping Medora Orbis in Podgora tussen Split en Dubrovnik. Overal banen voor rolstoelgebruikers en uitstekende douchegelegenheden. In Rastoke ook een speciale lift om aan of in de rivier te komen. In het centrum van Zadar werd een invalidenparkeerplaats onder een gebouw gespot, handig! In Dubrovnik hebben ze lange houten planken langs schuine straatjes met tredes neergelegd, goed bedoeld maar best steil en dus niet ideaal.

In **de Harz** werd een trap naar het restaurant voorzien van rijplanken zodat je toch met (veel duwwerk) boven op het terras kon komen.



Warschau: voelbare maquettes van gebouwen, braille op deuren, bij de metro en langs de leuning van een metrotrap.

Griekenland: op veel strandplaatsen zijn allerlei soorten systemen met strandrolstoelen en houten loopplanken om het water in te kunnen. Parkeerplaatsen voor invaliden zijn standaard aanwezig.

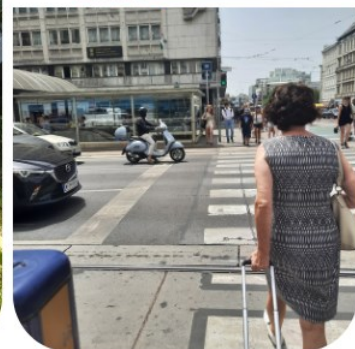
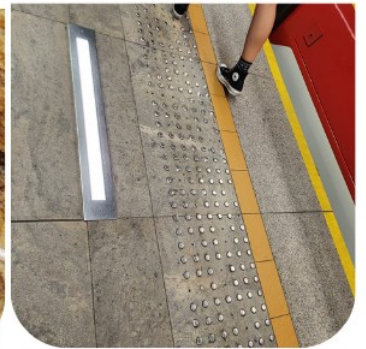
Wenen: in het centrum zijn grotendeels de paden en oversteken met wielen goed te doen. Er zijn veel publieke rolstoeltoiletten, blindengeleidetegels en aangepaste ingangen bij veel monumentale gebouwen. Ook bijzonder, voor blinden bij elk verkeerslicht een voelbare uitleg van het kruispunt: hoeveel verkeersbanen, tramrails, en vluchtheuvels je over gaat steken.



Scandinavië: over een houten hellingbaan naar de kerk!

Alle inzenders: hartelijk dank!!





ZONDAG 15 SEPTEMBER 2024

**10E PUZZELTOCHT
VOOR
SCOOTMOBIEL,
BIJZONDERE FIETS,
HANDBIKE,
ROLSTOEL**



**DOOR DE
OVERBETUWE**



**We starten met koffie
en appeltaart vanaf
13 uur in Zetten bij de
Wanmolen.**



**WIN MOOIE PRIJZEN EN
EET GEZELLIG EEN
PANNENKOEK**

**Na een tussenstop in
Herveld-Zuid rijden we
naar de Pannekoeken-
bakker in Slijk- Ewijk.**

Jouw alineatekst

**Opgeven: puzzeltocht@sgo-overbetuwe.nl
of bel Andreas 06 5384 3306**



Begeleiders zijn welkom, we fietsen in kleine groepjes

