



juni 2023

In deze editie

- 25 jaar ZMFB
- Columns
- Zorgoppas
- Interview Estée



DE AANDACHT VAN HET PERSONEEL NIET AFLEIDEN



Van de bestuurstafel



Zo af en toe word je weer eens geconfronteerd met zeer fundamentele vragen zoals “Waartoe zijn jullie op aard?”. Vragen die veelal ontstaan bij mensen die nieuw bij de club zijn en die de rest wakker schudden om er weer eens goed over na te denken wat we nou eigenlijk allemaal aan het doen zijn. Wat doen we als SGO en hoe geven we daar invulling aan?

We zijn eerst gaan graven in wat we ooit al eens opgeschreven hebben en gaan kijken of de lijst nog steeds compleet is en wat we dan in feite per onderwerp doen. De lijst die toen ontstond is indrukwekkend en creëert een mooie weergave van het brede terrein waarop SGO zich beweegt.

Bindingsuitje

Zaterdag 15 april zijn we met 35 mensen naar het Openluchtmuseum in Arnhem geweest. De organisatie was geheel in handen van onze penningmeester Marco. De wind was snijdend koud, daar kon Marco niks aan doen, maar verder was het perfect geregeld.

We werden ontvangen met koffie en appeltaart in een van de oude boerderijen. Daarna werden we in twee groepen opgedeeld. Waarvoor dat was zouden we nog wel horen. Buiten kregen beide groepen een rondleiding van een gids.

We kwamen langs diverse oude boerderijen waarover de gids fijne weetjes vertelde. Bijvoorbeeld dat de boerderijen vroeger van hout waren gemaakt, omdat dat het goedkoopst was. Dat ging rotten natuurlijk. Een rijkere boer kon het zich veroorloven om het onderste deel van steen laten maken. Vandaar de aanduiding

Het belangrijkste algemene onderwerp is dat we eraan bij willen dragen dat mensen met een beperking optimaal kunnen participeren in de samenleving. Daarvoor is vervoer belangrijk en toegankelijkheid van gebouwen, natuur, horeca, winkels en gezondheidszorg. Verder dienen de zorgregels (o.a. WMO en Jeugdwet) toereikend te zijn en goed toegepast te worden. Wonen en woonvormen zijn belangrijk net zoals toegang tot informatie en voorlichting. Ook zijn voorzieningen op het gebied van werk en opleidingen noodzakelijk voor onze doelgroep, net als mogelijkheden op het gebied van gezondheidsbevordering en recreatie. Tenslotte is het zaak dat zorginkoop tegen zo gunstig mogelijk voorwaarden gerealiseerd wordt en zijn inkomen en geldzaken onderwerpen die voor eenieder ontzettend belangrijk zijn.

Wat een lijst zult u misschien denken. Toch is het een realistische weergave van alle onderwerpen die spelen en waarop wij als SGO in meer of mindere mate actief zijn. Meer kan dus altijd maar dan loop je al snel tegen capaciteitsproblemen op.

We zoeken dus altijd mensen die zich op hun eigen voorwaarden beschikbaar willen stellen. Mocht je geïnspireerd worden door een van de onderwerpen, neem dan contact met me op om te bekijken hoe je daar invulling aan kunt geven.

Een paar nieuwe bestuursleden hebben we er inmiddels al wel weer bij. Willy van der Hoeven gaat zich bezighouden met armoede, eenzaamheid en obstakels in Elst. René Verhoeven wordt de nieuwe contactpersoon voor Heteren en oriënteert zich nader op de inhoud. Wij wensen beiden veel succes!

Tenslotte een fijne zomertijd toegewenst!
Theo Bus

‘steenrijk’! Zo was het ook met de dakbedding. Riet was het goedkoopst, maar een rijkere boer nam dakpannen. Die zat dan ‘onder de pannen’. Rond de middag konden we weer naar de warme boerderij. Nu voor de overdadige Boerenlunch: soep, broodjes, salades, quiches.

’s Middags weer in twee groepen en nu werd duidelijk waarom: voor spelletjes, leuk! Groep een ging kruisboogschieten, groep twee Beugelen, dat is een soort Jeu de Boules, maar dan met grote houten (dus zware) ballen en een soort schop.

Om een uur of vier was het programma klaar, wie zin had om het park zelf verder te ontdekken kon dat nu nog een uurtje doen. Ik heb mezelf toen getrakteerd op thee (want warm) met Arretjescake, want dat vind ik toch lekker!

Inhoud

1	Lieke en Kelly tijdens ons uitje in de tram	15	Een win-win situatie
2	Foto's Bindingsuitje (van Roel en Margrethe)	16	Speelplekken Overbetuwe aanpassen. Nieuwbouw toegankelijk
3	Van de Bestuurstafel	17	Park Lingezegen vele malen toegankelijker
3	Bindingsuitje Openluchtmuseum	18	Interview Estée Gerritsen
4	Inhoud en over SGO	19	Interview Estée– vervolg, Onbeperkt Leefbaar
5	De column van Lidy: Al doende leert men	20	Bestuursleden Willy en René stellen zich voor
6	Column Lidy, vervolg. Bij ons Thuis	21	Afscheid Jan Troost
7	Op de Markt in Zetten	21	Bijzondere zaken
7	Huiskamer, Vire Hof en Deuren	22	Spreekuren Sociaal Raadslieden Overbetuwe
8	Sociaal Team thema NAH, Informatiemap	23	Docu: Ontdekkingsreis naar je eigen lichaam
8	Schilderij en verhaal Dick	23	Complimenten
9	Esther over haar ervaring	24	Agenda
9	NAH Cafés	25	Zorgoppas ook in de Overbetuwe?
10	Fietsen en struinrolstoel	25	Sluiten van deuren, Do It Yourself
11	SGO check: Stemlokalen 15 maart	26	Heteren heeft ribbeltegels. Tip
12	We gaan niet kopje onder, 25 jaar ZMFB	27	Tijgeroog, schilderij en verhaal van Corrie
13	Scholenproject in het Gemeentenieuws	28	Foto's 35 vrijwilligers tijdens Bindingsuitje
14	Scholenproject – vervolg. Oproep hulp		
15	Handige Hekken Hemmen. Mantelzorg info		

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 25 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

Nel Achterhes
Boelenhamsestraat 8
6672 MC Hemmen

T: 06 17 63 05 09
E: secretaris@sgo-overbetuwe.nl
I: sgo-overbetuwe.nl

Bestuur SGO

Functie	Naam verantwoordelijke	Telefoonnummer
Voorzitter	Theo Bus	06 5780 2102
Penningmeester	Marco Verschoor	0481 371780
Secretaris	Nel Achterhes	06 1763 0509
Bestuurslid	Ton Overkamp	0481 376040
Bestuurslid/Zwemmen	Dickie Heij	0481 372617
Nieuwsblad, website	Jeanne Verdijk	0481 376595
Bestuurslid	Jan Spek	06 4894 3056
Bestuurslid/inclusie	Lieke Derksen	06 5515 7021
Bestuurslid/toegankelijkheid	Peter te Dorsthorst	06 2346 8887
Bestuurslid/toegankelijkheid	Willy vd Hoeven	06 2537 6243
Contactpersoon Herveld, Andelst, scholenproject	Ans Selman	06 5164 7349
Contactpersoon Zetten, Hemmen	Nel Achterhes	06 17 63 0409
Contactpersoon Driel	Andreas Ladestein	06 53 84 53 06
Contactpersoon Heteren	René Verhoeven	06 54 24 79 60
Contactpersoon Oosterhout	vacant	
Contactpersoon Randwijk	vacant	
Contactpersoon Valburg	vacant	

De column van Lidy:

Al doende leert men

Lidy (57) woont samen met haar man en hun jongste zoon (23). Dochter Yasmine (21) en de twee oudste zonen (26 en 28) wonen buitenshuis. Yasmine woont door de week op Parc Spelderholt in 'Het Koetshuis'. Ze mag daar, als student, maximaal 4 jaar, wonen, werken en leren. Yasmine 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 van een kleurrijk gezin.

Toen Yasmine geboren werd en er de jaren daarna steeds meer zichtbaar werd dat zij zich anders ontwikkelde dan haar broers, was het voor ons belangrijk dat er ook een diagnose kwam. Of eigenlijk niet voor onszelf als ouders, maar meer om zaken voor elkaar te krijgen. In Nederland is het zo geregeld dat als je een duidelijke diagnose hebt, er poorten voor je open gaan, die anders gesloten blijven.

Toen Yasmine en jaar of 2,5 was, kregen we de eerste diagnose; syndroom van Noonan. Dus, wij het internet op en van alles opzoeken over dit syndroom. In de huidige tijd, waarin alles op internet te vinden is, lijkt het appeltje eitje om informatie te vinden. Maar, waar we achter kwamen is dat er diverse types van dit syndroom zijn en dat het voor elk kind weer anders uitpakt. Logisch ook eigenlijk, want het gezin en de omgeving waar een kind met een beperking opgroeit, heeft natuurlijk ook heel veel invloed op hoe het kind zich verder ontwikkelt. Naast dat ik als ouder moest accepteren dat er bij Yasmine een etiket opgeplakt werd, moest ik ook mijn verwachtingen bijstellen. Maar hoe doe je dat als je eigenlijk niet weet hoe je kind zich gaat ontwikkelen?

Mijn uitgangspunt werd om met de dag te kijken en Yasmine zoveel als mogelijk in haar sociale en cognitieve ontwikkeling te stimuleren en mijn lange termijnverwachtingen liet ik varen.



Dat lijkt makkelijker dan het is, want niemand kan het je leren of voordoen hoe dat moet. Dat leren heb ik gedaan, samen met ons hele gezin, met vallen en opstaan.

Hoe mooi is het dan dat ik nu, jaren later, kan zeggen dat het altijd anders loopt dan je verwacht. Yasmine blijft zich nog steeds ontwikkelen. Ze is nu 21 en gaat steeds meer woordjes lezen, dat doet ze uit zichzelf en soms ook gestimuleerd door ons of haar begeleiding.



Ze heeft vroeger op het speciaal basisonderwijs natuurlijk leesles gehad, alleen was ze er toen blijkbaar nog niet aan toe en nu wel. Als ze thuis is, dan weet ze dat wij iets meteen op het boodschappenlijstje zetten als het op is. Yasmine doet dat ook. Ze pakt dan de lege doos van de hagelslag en schrijft de letters over. Want de letters heeft ze destijds wel leren schrijven, net als haar naam, want dat vonden we belangrijk dat ze dat in ieder geval kon. Elk stukje eigen regie dat we haar kunnen geven, vinden we belangrijk.

Zo was ik laatst met Yasmine in de kledingwinkel om een feestoutfit te kopen. Dat is bijvoorbeeld één van de moeder/dochterdingen waarvan ik nooit had ver-

De column van Lidy vervolg:

wacht dat we dat samen zouden kunnen doen. Maar Yasmine houdt van shoppen. Dus togen wij naar een Elster kledingzaak. Het fijne van de winkels hier in het dorp is dat ze Yasmine vaak kennen en haar behandelen als een reguliere klant en dus haar de vragen stellen wat ze wil etcetera. We kwamen de winkel binnen en we hebben Yasmine geleerd dat ze zelf kan vragen aan de verkoopster wat ze nodig heeft. Zo gezegd,

zo gedaan. De verkoopster vroeg haar of ze al nagedacht had wat ze wilde hebben, maar zover was ze nog niet. Dus liet ze haar verschillende dingen zien. Yasmine mocht aangeven wat ze wel of niet leuk vond. Ikzelf doe dan bewust een stap terug, zodat zij in de lead is. Ze heeft nog wel de neiging om haar keuze van mij af te laten hangen, maar ik geef haar steeds meer terug dat ze zelf kan en mag kiezen.

Bij Ons Thuis

Het uit ouders van jongvolwassenen met een verstandelijke beperking bestaande ouderinitiatief 'Bij Ons Thuis' bundelt de krachten om op korte termijn in Elst een beschermde en bestendige woonvorm te realiseren voor hun kinderen. Daarmee willen de ouders een veilig thuis bieden aan circa zestien uit Overbetuwe en directe regio afkomstige jongeren met een beperking.

Lidy en Gerrit Jan, de ouders van Yasmine, zijn enkele jaren geleden samen met enkele andere ouders gestart met dit wooninitiatief.

Het samenzijn van de jongeren en gezamenlijke activiteiten ondernemen zorgt voor het verstevigen van de relatie met elkaar. Om uiteindelijk met veel plezier ook samen onder een dak te kunnen wonen.



Fleur en Frederique, twee toekomstige bewoners hebben woensdag 15 maart laten zien dat iedereen mee kan doen in de maatschappij en dus ook in het stembureau. Ze zijn actief geweest op het stembureau De Westeraam in Elst, dat met hun deelname een *inclusief* stembureau is geworden.



Bron foto's en teksten:
www.wooninitiatiefbijonsthuis.nl

Op de Markt in Zetten



Woensdag 2 mei stonden Theo, Nel en Jeanne van de SGO klaar op de zonnige, kleine markt van Zetten met hun informatie. Het was er niet zo druk, maar gelukkig hebben we toch een fiks aantal mensen kunnen spreken. Hun verhalen waren soms indrukwekkend. Onze buurman van de groentekraam bleek jarenlang voor zijn vrouw gemantelzorgd te hebben. Alles op alles gezet om het zijn vrouw zo aangenaam mogelijk te maken, hulpmiddelen aangeschaft, therapie geregeld, in de clinch gelegen met hulpverleners, gemeente en de zorg. Hij kon er een boek over schrijven, zei hij.

Opvallend hoeveel mensen een gehandicapte van dichtbij kennen. Een familielid, een vriendin.

Een hulphond in opleiding kwam langs en een angstige (nep)douane hond. Een paar jongeren waren wel nieuwsgierig naar onze gadgets. We spraken mensen die per scootmobiel uit Valburg, Dodewaard, Herveld/Andelst en Randwijk een rondje markt deden. Gelukkig waren er ook mensen die ons al kenden, ons blad in de bus krijgen. Blijft altijd leuk zo'n markt!



Vire Hof Driel



In Driel wordt gebouwd aan een complex met appartementen voor ouderen, al dan niet met speciale zorg. De SGO keek mee naar de plannen. Helaas blijken de opmerkingen niet allemaal in de praktijk uitgevoerd. Verschrikkelijk jammer dat de hele bestrating en parkeerondergrond met grote gaten is uitgevoerd. Dat wordt levensgevaarlijk met een stok, rollator of rolstoel...

Toiletdeur Huiskamer van Heteren

Helaas blijkt de toiletdeur naar binnen toe open te draaien waardoor je per rolstoel niet van het toilet gebruik kan maken. Er wordt naar een oplossing gezocht.



Klinken en Deuren



Er bestaan veel soorten klinken, sloten en deuren die handig kunnen zijn als je een beperking hebt. Peter zag deze deuren in een Fokuswoning.

Sociaal Team thema NAH

Onlangs hebben SGO en Forte Welzijn een thema-middag georganiseerd over NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) voor 36 professionals van het Sociaal Team Overbetuwe en hun netwerk. De organisatie Hersenz/Pluyn gaf informatie over de achtergronden en gevolgen van NAH en wat hun behandelaanbod kan betekenen.



NAH OVERBETUWE

Daarna stelden Esther, Anita, Corrie en Gerold, onze ervaringsdeskundigen uit de Overbetuwe, zich voor. Zij zouden hun persoonlijke verhaal gaan vertellen.

De groep ging in 4 groepen verder, iedere groep met één ervaringsdeskundige. Zij deelden alle vier hun (on-)zichtbare beperkingen. 'Prikkel, pijn, minimale energie, onmacht, emoties, onbegrip, veranderde relaties, denken, teveel, te moe, vechten, overzicht missen' was hun rode draad.

Hun doel was meer bekendheid en inzicht geven zodat lotgenoten zich herkennen, zich begrepen voelen en erkend worden door de professionals.



Een zeer waardevolle middag voor de vier vertellers. En om NAH beter op de kaart te zetten voor alle aanwezigen. Bekendheid van en begrip voor NAH kan er voorlopig niet genoeg zijn.

Informatiemap

Alle aanwezigen kregen op het eind van de middag de nieuwe Overbetuwse [NAH informatiemap](#)

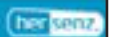
Wie kunnen terecht bij Hersenz ?

Mensen met hersenletsel die:

- Beter willen leren omgaan met de gevolgen hiervan
- Gemotiveerd zijn actief te werken aan verbetering
- Voldoende vermogen tot reflectie, geheugen, concentratie en communicatie om de behandeling te kunnen volgen*
- Niet (meer) in aanmerking komen voor revalidatiebehandeling
- En bij wie Eerstelijns behandeling onvoldoende is

En voor hun naasten !

*anders behandeling van het systeem



Zien dat je iets creëert ondanks je beperkingen geeft een goed gevoel



Op de voorkant van de NAH-informatie-map staat een bijzonder schilderij van Dick. Hij heeft de ziekte van Parkinson en zijn hobby is schilderen. Om zijn bewegingen tijdens het schilderen te controleren gaat hij strak tegen de tafel aan zitten en zo probeert hij de penselen zo goed mogelijk te sturen. Hij gebruikt penselen met een driehoekig handgreep. Het betekent voor hem een afleiding en ontsnapping aan de beperkingen die de ziekte van Parkinson met zich mee brengt.

Het schilderij van de Peperbus is nageschilderd van een foto van Daan van Oort. (Tekst door Dick en Geraldine)

Op pagina 27 vindt u het schilderij en het verhaal van Corrie.

Esther over haar ervaring bij NAH-thema middag

Daar ging ik...colbert aan, haartjes netjes, make-up op. Ik moet er goed uitzien, niet als een patiënt, want zo zie ik mezelf niet.

Ik ben gevraagd om vandaag iets te vertellen over NAH. Er komen professionals die op de een of andere manier iets te maken kunnen krijgen met het fenomeen NAH.

Wanneer ik aankom zie ik allemaal, veelal jonge, leuke mensen en zelfs een bekende. Gek gevoel dat ik mij zo'n vier jaar geleden nog als collega zou voorstellen. Nu ben ik de patiënt, degene met niet aangeboren hersenletsel. Er zijn nog drie andere mensen met NAH. We worden voorgesteld als 'deskundigen'. Grappig vind ik dat, zo tussen de professionals.

Nu ben ik de patiënt, degene met niet aangeboren hersenletsel.

De 'ervaringsdeskundigen' stellen zichzelf voor en ik ben als laatste aan de beurt. Ik ben erg onder de indruk van de verhalen van de andere NAH'ers. Een mevrouw die al 12 jaar haar eigen revalidatie vormgeeft omdat er in die tijd simpelweg niks was, een jongeman die in coma gelegen heeft en een zeer intelligente vrouw die haar universitaire studie afgerond heeft, maar na twee keer een traumatisch hersenletsel en whiplash opgelopen te hebben nu niks meer aan deze studie heeft.

En dan ben ik aan de beurt. Daar ga ik weer... Wat zullen ze wel niet denken, wat een aansteller, daar is niks mee aan de hand. Alle duiveltjes op mijn schouders gaan tekeer. In de revalidatie noemden we dat onze buspassagiers. Nou ik kan je vertellen dat mijn bus propvol en zeer rumoerig was.

Toch kreeg ik het voor elkaar om aan het stuur te blij-



ven zitten en heb ik me kunnen voorstellen. In het kort vertellen wat er gebeurd is en wat dat met je gedaan heeft de afgelopen 4 jaar valt niet mee, maar het lukte. Toen we in groepen werden verdeeld hoorde ik mijn buurvrouw zeggen: "Ik wil bij jou, ik heb een casus waarin kinderen betrokken zijn." Mijn hart maakte een sprongetje. Dit is waarom ik hieraan meewerk. Een professional die de moeite neemt om naar een middag te gaan voor een specifieke casus. Om te kunnen begrijpen en daardoor er beter voor de kinderen te kunnen zijn. Fantastisch.

Dit is waarom ik hieraan meewerk.

Een professional die de moeite neemt om naar een middag te gaan voor een specifieke casus.

Enmaal in groepjes deed ik nogmaals mijn verhaal en kreeg ik vragen. Ik voelde dat ik groeide in mijn eigenwaarde. Dat colbertje deed er niet meer toe en of de haren nog goed zitten ook niet. De mensen gaven mij een goed gevoel. Ze leerden van mij over NAH en hoe het is om iets te hebben wat je niet ziet. Over de schuldgevoelens die om de hoek komen kijken naar je naasten en kinderen. Maar ook over de dankbare momenten zoals deze. Ik ben blij dat ik geweest ben. Dit is een koestermoment dat ik niet snel zal vergeten.

Liefs Es

Data NAH-café's

Elst: dinsdag 11 juli 2023 van 10.30 uur -12 uur in de Ruimte

Heteren: woensdag 19 juli 2023 van 10.30 uur -12 uur in de Huiskamer

Iedereen met NAH is welkom, nieuwe mensen graag even aanmelden.

Voor info en contact:

Saskia Henze,
Jeanne Verdijk

ForteWelzijn
SGO

tel: 06 4637 5070
tel: 06 3372 6667

Saskia.Henze@fortewelzijn.nl
sgo.overbetuwe@gmail.com



NAHOVERBETUWE

Oproep voor gezamenlijk fietsen

Veel mensen trekken er graag per fiets op uit. Het is gezellig om dit samen met meer mensen te doen. In Elst kregen we deze vraag van Jan. Hij zoekt mensen uit de Overbetuwe die regelmatig gezamenlijk willen fietsen.

Jan is heeft al jaren Parkinson en hij heeft een bijzondere fiets. Hij is in Bemmelen aangesloten bij een actief groepje en wil dit nu ook in de Overbetuwe gaan organiseren. Er kan wat hem betreft een gezamenlijk, centraal startpunt ergens in de Overbetuwe worden afgesproken.

Jan is per mail te bereiken jan58syl66@gmail.com



Struinrolstoel te leen

De SGO heeft een eigen strand-/struinrolstoel die voor een dagje park, strand of bossen uitgeleend kan worden. Hij staat deze zomer bij het Colorfields evenement van Park Lingezegen. Een dagje meenemen mag, maar dan is er wel een grote auto, busje, aanhanger nodig. Hij past ook in bijvoorbeeld een vijfdeurs Opel Zafira.

Voor info mail naar: voorzitter@sgo-overbetuwe.nl



Duofietsen met de BuitenBand

Fietsexcursies voor iedereen die niet meer zelfstandig kan of wil fietsen. Wil jij graag fietsen, maar lukt dat niet meer alleen? De Buitenband is er voor jong en oud. Voor mensen met een fysieke, mentale of visuele beperking. Met niet aangeboren hersenletsel (NAH), angststoornissen of eenzaamheid.

Ik kom graag met mijn elektrische duofiets naar je toe om samen die mooie fietstocht te gaan maken. Dit kan een mooie, populaire fietstocht in jouw regio zijn of een route die jij, samen met mij, Benita, compleet op maat maakt. <https://de-buitenband.nl/>
Het is niet gratis. Zie website voor tarieven.



Easy Rider Compact is kleine driewielers

De Easy Rider Compact is een compacte driewielers en is geschikt voor kleine volwassenen en grote kinderen. De Easy Rider Compact is bijvoorbeeld 174 cm lang (de normale 225). De wielen zijn kleiner, er zit een bagageframe op de rugleuning voor een fietstas. De accu is haaks tussen de wielen geplaatst en er zitten antiekiewielen op. De antiekiewielen zorgen ervoor dat je niet achterover kiept. Kost ca € 2.444,-



SGO check: Stemplokalen 15 maart 2023

Peter checkte de toegankelijkheid van de stemlocaties in Elst

Gemeentehuis: toegankelijk en goede akoestiek.

De Wieken: goed toegankelijk en goede akoestiek.

De Helster: goed toegankelijk en goede akoestiek.

Overbetuwe College: slecht toegankelijk door dichte deuren met zware drangers en matige akoestiek.

De Kruisakkers: de buitendeur stond open. Het gebouw was goed toegankelijk. Er waren binnendeuren met zware drangers. De akoestiek was goed.

Westeraam: de buitendeur stond open. Het gebouw was goed toegankelijk. Er waren binnendeuren met zware drangers. De akoestiek was goed.

Spero: niet toegankelijk voor rolstoelen door te smalle deur (72cm) met deurdranger. Tweede deur van buitenaf niet te openen. Invalidentoilet **niet** aanwezig. Volgens website VNG zou de locatie wel toegankelijk zijn en een invalidentoilet hebben.



Spero is geen rolstoeltoegankelijke stemlocatie.



Hier wordt ons bestuurslid Lieke Derksen geïnterviewd voor de tv over inclusief stemmen. Lieke was als vrijwilliger namens de stichting Prokkel ingezet en haalde zo het landelijke Nieuws

We gaan niet kopje onder

25 jaar zwemmen met fysieke beperking



Op maandag 20 maart 2023 hebben we gevierd dat de afdeling 'Zwemmen Met Fysieke Beperking' (ZMFB) van de zwemclub Elster Zwem- en Poloclub (EZ&PC) 25 jaar bestaat. Leuk was de belangstelling vanuit de gemeente Overbetuwe en de SGO.

We sporten op de maandagochtend van 11.00 tot 12.00 uur bij EZ&en PC, in Elst, bij de groep ZMFB. Hier zwemmen mensen die allemaal een beperking hebben. We kunnen dan zwemmen, aquajoggen en er worden oefeningen gedaan voor de mensen die dat willen en of kunnen.

Ik aquajog al bijna 25 jaar en houd hierdoor mijn conditie beter op peil. Buiten dat het goed is voor lijf en leden is het ook goed voor de sociale contacten. Door deze ervaring houd ik zowel geestelijk als lichamenlijk het hoofd boven water.

Door deze ervaring houd ik zowel geestelijk als lichamenlijk het hoofd boven water.

We zijn ook blij met de kaderleden die op vrijwillige basis elke maandagochtend de begeleiding verzorgen. Ik hoop dit nog lang vol te kunnen houden met mijn zwemmaatje Theo van Summeren en kijk met belangstelling uit naar het nieuwe zwembad.

Elly Spaargaren
(op de foto met rose trui)



Scholenproject in het Gemeentnieuws

Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe bezoekt scholen.



'We leren kinderen hoe het is om met beperking te leven'

HERVELD - De puntjes op medicijnendoosjes zijn al zo vertrouwd dat je vaak niet meer beseft waarvoor ze dienen. Kinderen op de basisscholen weten dat doorgaans helemaal niet. Het is brailleschrift, zodat mensen met een visuele beperking begrijpen welke medicatie ze in handen hebben.

Door Vincent Bos

Zo steken leerlingen uit groep 7 op de basisscholen heel wat kennis op als vrijwilligers van de Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe op bezoek komen. Acht leden telt de groep. Versterking is gewenst. En graag ziet de groep ook iemand komen met een hulphond. Want een hulphond in de klas maakt de bewustwordingslessen helemaal compleet.

Het scholenproject van de stichting bestaat al twintig jaar. Ans Selman doet er als bestuurslid en coördinator basisscholen al vijftien jaar met onverholen enthousiasme aan mee.

"We willen de leerlingen bewust maken wat het is om met een beperking te leven. Dat doen we op allerlei manieren. Vaak is er iemand bij met een visuele be-

perking. Maar we hebben ook rolstoelen bij ons waarmee leerlingen een parcours kunnen afleggen en zo ervaren wat het is om in een rolstoel te zitten."

Volgens Ans Selman wordt er gewerkt aan de hand van vier thema's. Voor elk onderdeel worden twintig minuten uitgetrokken.

Bij het eerste onderdeel staat het blind zijn centraal en wordt het brailleschrift getoond. Vervolgens komt aan de orde wat het betekent als je slechthorend bent of doof. De vraag komt aan de orde hoe het komt dat je doof wordt en wat de leerlingen daaraan kunnen doen. Ze werken ondermeer met een koptelefoon.

Bij het derde onderdeel laat het gehandicaptenplatform zien welke hulpmiddelen er zijn en als laatste komt het kwartetspel voor de dag.

"Zo wijzen we de leerlingen op de aanwezigheid van blindengeleidestroken op het trottoir. Dan krijg je onder meer te horen dat de leerlingen daar beter op gaan letten en beloven ze dat ze hun fiets niet meer op zo'n strook neerzetten zoals in Elst nogal eens gebeurt. En we wijzen ze daarnaast op de aanwezigheid van

Vervolg Scholenproject in het Gemeentenuuws

hoge en lage brievenbussen", vertelt Ans Selman. Ook sport komt aan de orde. Zoals het rolstoelhockey. Of het zitskieën, een paralympische sport waarin Niels de Langen uit Heteren tot de absolute uitblinkers behoort. "Dan ervaar je dat kinderen veel kijken naar de paralympische spelen."

Voor ieder bezoek gaan zes van de acht vrijwilligers van de groep op pad.

"Het liefst hebben we er wat mensen bij", zegt Ans Selman. "Soms is er iemand ziek of afwezig. Ook zoeken we iemand die een hulphond heeft. Waarbij het voor



De groep van het gehandicaptenplatform bezoekt vijftien tot zeventien scholen per leerjaar. Ze worden door de directies van de scholen vaak gevraagd om terug te komen omdat de lessen als erg leerzaam worden ervaren.

alle vrijwilligers van belang is dat ze goed met kinderen kunnen omgaan. Wie interesse heeft in dit vrijwilligerswerk kan contact opnemen met Ans Selman. Haar telefoonnummer is 0488-454284.

Enthousiaste Hulp gezocht

Vanuit de SGO bezoeken wij al vele jaren op woensdagochtend groep 7 van bijna alle basisscholen in de gemeente Overbetuwe. Wij geven met een groepje mensen een leerzame, praktische voorlichting waarin het leven met een beperking centraal staat. De kinderen worden aan het denken gezet en ervaren wat het is als je een beperking hebt zoals:

- * rijden in een rolstoel
- * lopen met een afgeplakte bril en blindenstok
- * welke hulpmiddelen er zijn
- * slechthorend/blind (braille) lezen
- * slechthorend/doof (met een koptelefoon op lipl lezen)



Wij draaien deze ochtend met enthousiaste vrijwilligers. Enkele zijn ook ervaringsdeskundige door hun beperking. Wij zoeken nieuwe mensen die raakvlakken hebben met onze doelgroep en die met ons project mee willen draaien.

Neem contact op met Ans Selman, bel 0488-454284.

Hoeveel Handige Hekken in Hemmen?

Hoe staat het met de Handige Hekken voor 4-wielers in Hemmen? Heel goed, want bij de najaarsronde '22 van Overbetuwe Doet hebben we € 2500,- opgehaald! Samen met € 500,- van Stichting Het Lijndensch Fonds in Hemmen hadden we dus flink wat te besteden. Daarvoor zijn er **3 hekken** geplaatst. Bij een hek moest ook de ondergrond bestraat worden, bij een andere moest een hek verplaatst. De mannen van het landgoed hadden het snel en vakkundig voor elkaar. Handige mannen zijn het gelukkig.



Op dit moment (27 april) loopt er weer een volgende rond van Overbetuwe Doet. De stand is € 2019,- inclusief weer € 500,- van Het Fonds. We gaan deze keer de € 3000,- niet halen waarschijnlijk, al was het maar doordat de cheques nu € 7,- waard zijn. En vorige keer € 10,- We blijven maar duimen.....

Mantelzorg info

Je grenzen bewaken kan lastig zijn

Als je voor een ander zorgt, dan is het soms best lastig om je eigen grenzen in de gaten te houden. Waardoor je de zorg niet goed meer kunt combineren met werk of sociale activiteiten. Met overbelasting en lichamelijke klachten tot gevolg. Dit werkboek helpt je met het bewaken van je eigen grenzen. Je kunt er meteen mee aan de slag. Je kunt het boekje downloaden op www.mantelzorg.nl, of een papieren versie bestellen.



Een Win-win situatie



Een win/win situatie, hergebruik van goede materialen, bezig zijn met je handen, gezelligheid en natuurlijk het goede doel. De Handwerk missieclub in Elst komt elke woensdagmorgen van 9-12 uur bijeen. Alle spullen gaan eens per jaar in de verkoop waarbij de opbrengst nog steeds voor de missie is. Dé kans om weer eens eigen gebreide sokken te kopen.

De Hoeksteen aan de Pr. Irenestraat 58 is toegankelijk, er zijn parkeerplekken bij de kerk en er is een rolstoeltoilet. Er staan naaimachines, kasten vol met materialen. Vooral is het een gezellig club. Kleding wordt genaaid en geborduurd. Dekens, sokken, kinderhemdjes, mutsen en dassen gebreid. Thuis wordt ook volop gebreid en gehaakt.

Voor hun materiaal zijn ze afhankelijk van restanten. Bent u van plan om uw hobbykast uit te zoeken? Wol en lapjes, stramien zijn zeer welkom. Iedereen die mee wil doen, of wil komen helpen is van harte wel-

kom. Bel Marian Peters: 06 4448 0706
of mail haar ma.peters@kpnmail.nl

Breien en haken is weer helemaal hip. Herkenbaar dat je altijd vol plannen bent en te veel leuke bollen wol koopt? Mocht je je kast uit willen mesten? De Hoeksteen is er erg blij mee.

Speelplekken Overbetuwe worden verbeterd

De gemeente Overbetuwe gaat alle speelplekken in de gemeente aanpassen, in samenspraak met bewoners. In 2023 is in Elst-Zuid gestart. Een projectleider van de gemeente neemt in samenwerking met een ontwerper/uitvoerder samen met kinderen, jongeren, (groot) ouders en omwonenden speelprojecten door. Ook leden van wijk- en dorpsraden en ook Jongerenwerk en Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe sluiten aan.

Als SGO proberen we vooral de inclusie te bevorderen, betere toegankelijkheid en soms net wat andere speeltoestellen.

De **planning** voor komende jaren is

2024	Herveld-Andelst
2025	Oosterhout Zetten
2026	Elst Noord
2027	Driel/Valburg
2028	Heteren/Randwijk/ Slijk Ewijk
2029	Elst Oost

Mooi Initiatief



In Oosterhout werd de SGO bij een bestaand speeltuintje gevraagd om mee te kijken. In het speeltuintje bij de Lage Wick is de buurt voor een waterpomp gaan sparen waar iedereen bij kan komen en mee kan spelen. Bij OverbetuweDoet hebben meerdere buurten **speeltuininitiatieven** ingediend. Zij sparen voor extra speeltoestellen.

Oproep op Facebook van Pia Hendriks

SGO kwam een oproep tegen van Pia Hendriks op haar Facebookpagina Nederlandtoegankelijk.

Pia raakte onlangs in gesprek over de regels rondom het bouwen van appartementen. Het blijkt dat de eerste vier verdiepingen van een appartementsgebouw niet voorzien hoeven te worden van een lift. Maar als je een zieke dochter wilt bezoeken die op 3 hoog woont en je kunt zelf geen trappen lopen, hoe kan je

Voor hen de tip om eens te kijken op websites van en op <https://samenspeelnetwerk.nl/samenspeelplekken> voor inspiratie.



Enkele tips daaruit:

- De ondergrond is een punt van aandacht. Kinderen in een rolstoel kunnen niet rijden op een te zachte ondergrond zoals zand.
- Nog een tip was om bij vervanging van een nest-schommel voor een groter exemplaar te gaan, zo kunnen ook grotere kinderen met weinig zitfunctie er langer in schommelen.
- Andere bankjes en tafels waar een rolstoeler naast kan zitten zijn ook een nuttige aanpassing.

Kijk op voor meer informatie op: onsoverbetuwe.nl/pagina/speelprojecten-overbetuwe



dan op bezoek, vroeg zij zich af. Dat is toch niet acceptabel, vindt Pia.

Ze doet een oproep op haar Facebook: " Ik wil graag dat iedereen meedenkt hoe wij hier tegen kunnen protesteren. Daar werkt SGO natuurlijk aan mee.

Kijk op <https://www.facebook.com/groups/878775628859871>

Park Lingezen vele malen toegankelijker

Door Lex Halsema, bron AD

Als Anita van Deelen met haar scootmobiel Park Lingezen bezoekt, kan ze tegenwoordig gewoon parkeren naast het bankje waar haar gezelschap voor die dag al op zit.



Park Lingezen is vele malen toegankelijker geworden voor mensen met een beperking. „Daar hebben we samen met Stichting Gehandicapten Overbetuwe en het Kenniscentrum Groen en Handicap hard aan gewerkt”, zegt Youri Jongkoen van het park tussen Arnhem en Nijmegen.

“Zitbankjes en uitzichtpunten in Lingezen nu ook bereikbaar voor mensen in scootmobiel”

Het wandeldeel rondom landerij De Park is flink aangepakt. „We hebben halfverharding aangelegd bij bankjes en uitzichtpunten en de zitranden langs de route verhoogd”, zegt Jongkoen. „We willen ook de wandelroute door het Waterrijk nog voor de zomer zo hebben ingericht dat het voor mensen met een beperking maar ook voor mensen achter een kinderwagen goed toegankelijk is.”

De brede betonnen wandelpaden rondom landerij De Park waren van meet af aan al rolstoel- en rollatorvriendelijk, maar dat ging niet op voor de zitbankjes en uitzichtpunten in het wandelgebied. Die hadden gras

als ondergrond en vooral na nat weer waren die modderige vlakken voor mensen in een scootmobiel, rolstoel of wandelend met een kinderwagen niet toegankelijk.

„Het is lastig als je met iemand aan het wandelen bent. Terwijl jouw gezelschap op het bankje even uitrust of van het uitzicht geniet, moet jij op het pad blijven en afstand houden. Gelukkig is dat nu verleden tijd. Nu kun je er gewoon naast zitten, dat is gezelliger”, zegt Jongkoen.

Tot groot genoegen van Van Deelen. Zij was namens de Stichting Gehandicapten Overbetuwe (SGO) bij de verbeteringen betrokken en maakte samen met de Krasse Knarren uit Arnhem ook een testritje door het Waterrijk. „Al heb ik daar vooral van de natuur genoten”, zegt Van Deelen als ze wordt gevraagd naar de verbeterpunten in het Waterrijk.

Interview SGO - Estée Gerritsen



Estée Gerritsen is 24 jaar, woont in Duiven, werkt bij Uniek Sporten, is vrijwilliger voor de Stichting Moving Without Limits, werkt bij haar eigen bedrijf Gelukkig Uniek en is een actieve liefhebber van sporten. Kortom veelzijdigheid ten top!

Alle aanleiding om Estée in het zonnetje te zetten in het nieuwsblad van Stichting Gehandicaptentplatform Overbetuwe.

Vanaf juni 2022 maakt Estée als parttime coördinator deel uit van het Uniek Sporten team, regio Arnhem. Iedere sporter met een beperking die op zoek is naar een leuke sport kan contact met een coördinator van Uniek Sporten opnemen. Samen met jou wordt er gezocht naar een geschikte vorm van sport of bewegen. Heb je vragen of wil je persoonlijk verder geholpen worden, dan kun je de **contactpersoon** uit jouw gemeente benaderen. Een hulpvraag is een teken van sterkte.



Door zuurstofgebrek bij haar geboorte heeft Estée een hersenbeschadiging opgelopen, genaamd Cerebrale Parese. Dit houdt onder andere in dat het aansturen van spieren erg moeilijk is en dat de spieren zich aanspannen wanneer ze willen. Haar ouders hebben er alles aan gedaan om Estée te helpen. Met een ijzeren discipline en doorzettingsvermogen heeft Estée zich enorm ontwikkeld. Van kruipen, naar kleine stapjes en vervolgens naar lopen. Estée kan bijna alles zelf. Alles kost haar alleen veel moeite.

Haar visie is 'Ik kan alles maar soms op een andere manier.'

Het motto van Estée is 'Een beperking hoeft geen beperking te zijn!'



Naast haar werk bij Uniek Sporten heeft Estée ook haar eigen onderneming genaamd **Gelukkig Uniek**.

Estée heeft haar eigen methode ontwikkeld. Deze methode is gericht op het bevorderen van de handicapacceptatie van jongeren met een beperking en hun omgeving. Estées aanpak focust op de mogelijkheden in plaats van de beperkingen. Zo gaat ze eerst op zoek naar de wens van het kind, samen worden de kwaliteiten maar ook beperkingen onderzocht, vervolgens wordt er gekeken welke weg (met of zonder aanpassingen en ondersteuning) nodig is om het gewenste doel te behalen.

Estée geeft ook presentaties en trainingen bij zorginstanties en workshops voor zorgprofessionals. De vervolgentrajecten zijn heel divers. Van een trajectbegeleiding tot een droom van een kind in vervulling laten gaan.

Het is voor Estée erg belangrijk om haar lichaam en geest in conditie te houden. Ze start iedere dag met online yoga en wandelt minimaal 30 minuten per dag. Hierdoor kan ze haar spieren en hersenverbindingen versterken. Ze weet als geen ander hoe belangrijk en fijn het is om te kunnen sporten! Met skiën, zeilen, tennissen en fietsen zoekt Estée telkens nieuwe uitdagingen. Ze zegt dan ook: "Je kunt meer dan je denkt. En sporten is één van de wegen hier naartoe."

Zo geeft ze aan dat handicapacceptatie van grote invloed is op levensgeluk. Estée geniet er dan ook enorm van om de jongeren op dit gebied verder te helpen.

Interview vervolg - Estée Gerritsen

Haar sportieve activiteiten zijn veelzijdig. In de periode 2016 – 2018 was Estée opgenomen in het KNHS (Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie) Talententeam. Met haar paard Exquis Onassis heeft Estée als para dressuuramazone aansprekende resultaten behaald. Haar carrière als para olympisch sporter is uitvoerig beschreven in de pers. Vandaag de dag rijdt Estée nog af en toe paard, puur voor haar plezier.



Onbeperkt leefbaar in Overbetuwe



Onbeperkt Leefbaar

'Onbeperkt Leefbaar' was het thema van Internationale Vrouwendag op 8 maart jl. Dat was de reden voor de vrouwen van de gemeenteraad en het college om iedereen uit te nodigen voor een gezellige avond met als thema 'Leven met een beperking in Overbetuwe'.

De gemeenteraadsleden vroegen zich af: Waar zijn de vrouwen uit Overbetuwe trots op en wat gaat er goed? Maar ook: Waar is ruimte voor verbetering? Zijn er goede ideeën die we kunnen oppakken? Bijvoorbeeld in de openbare ruimte, bij deelname aan sporten, of bij contact met de gemeente?

Estée Gerritsen, 24 jaar, startte de avond met een zeer inspirerende sessie over haar leven met Cerebrale Parese. Met haar eigen bedrijf 'Uniek' zet ze zich in om een beperking niet als beperking te zien. Zij vertelde over haar leven, hoe zij haar beperkingen uiteindelijk omzet in een succesvolle carrière als paralympisch dressuurruiter kampioen.

Enkele citaten:

"Probeer je niet aan een lat te meten die niet de jouwe is."

"Durf te delen, sterk zijn = hulp durven te vragen en te zeggen wat jij wil bereiken."

"De omgeving kan zich aan je aanpassen zodat jij mee kan doen."

Zij liet de aanwezigen zelf ervaren hoe het is om bijvoorbeeld schoenen aan te doen en ze te strikken. Gewoon door iedereen 2 ovenwanten aan te laten trekken en op één been te staan.

Een paar bezoekers zeiden na afloop:

- Creatief brein, lef, humor
- Je hebt het allemaal
- Authentiek persoon met een doorleefd levensverhaal en hieruit gedestilleerde tips die voor iedereen bruikbaar zijn.



Daarna was het tijd voor raadsleden en inwoners om met elkaar in gesprek over zaken waar men in onze gemeente tegenaan loopt bij het leven met een beperking.

Nieuw SGO-lid Willy van der Hoeven stelt zich voor



Vandaag is het precies een jaar geleden dat ik mijn nieuwe huisje in Elst ging bekijken.

Een plek waar ik met plezier woon.....

Ik ben geboren in Millingen a/d Rijn.

Mijn ouders waren schippers.

Het varen, het steeds weer in andere plaatsen en situaties terecht komen, daar heb ik niet zoveel van gemerkt totdat ik naar kostschool moest. Een schippersschool bij de nonnen. Op enkele leuke dingen en wat kattenkwaad dat ik uithaalde na vond ik het maar niets. Na mijn schooltijd mocht ik gelukkig weer mee-varen. Heerlijk om weer thuis te zijn. Toen ik oud genoeg was om mijn vleugels uit te slaan kwam ik in de zorg terecht. Dat heb ik gedaan totdat ik kinderen kreeg. Ik ging werken als vrijwilliger op hun school.

En ja hoor, toen ze oud genoeg waren trok de zorg mij weer! Deze keer bij de mensen thuis.

Totdat ik een spierziekte kreeg, helaas, het kon niet meer. De jaren verstreken en ik heb mijn werk altijd gemist.

Net toen ik dacht: "Ik ga nu lekker van mijn oude dag genieten" kreeg ik er nog iets bij: DVN, een neurologische aandoening. Ik kon nog minder. Maar helpen in de breedste zin van het woord, ben ik altijd blijven doen. Ik ben een regelaar, een doener, een meedenker en ik heb plezier in mijn leven. Ben pas tevreden als iedereen het is.

Ook in mijn nieuwe woonplaats Elst wilde ik weer iets doen. Ik werd onder andere lid van de SGO.

Eenzaamheid, armoede, signaleren, bijspringen waar nodig, dát is iets waar ik mij mee bezig houd. En weg-geefhoeken, tegen verspilling, tuinieren etc.

Hartelijke groet

Willy van der Hoeven

Contactpersoon Heteren stelt zich voor

Hallo, mijn naam is René Verhoeven, 62 jaar jong en woonachtig in Heteren. De Heterenaren kennen mij misschien als die man in de scootmobiel die dronebeelden maakt van ons dorp. Dat klopt, dat ben ik.

Vanaf heden kunt u mij bereiken als zijnde contactpersoon van de SGO in ons dorp Heteren. Heeft u vragen over toegankelijkheid, of zijn er andere onderwerpen die te maken hebben met uw beperking, kunt u contact met mij opnemen. Ik ga dit vervolgens bespreken met het bestuur van de SGO en proberen het probleem in beeld te brengen en zo nodig in samenwerking met de Gemeente Overbetuwe en SGO op te lossen.

Mijn telefoonnummer: 0654 - 247960.

Mijn emailadres: rverhoeven1961@kpnmail.nl.

René gaat de werkzaamheden bij de nieuwe, minder steile dijk-opgang/afgang Heterensche Waarden ter hoogte van de Kastanjestraat volgen. Deze werkzaamheden worden binnenkort nog door de firma Dekker uitgevoerd. Het gebied zelf is al door het Geldersch Landschap&Kastelen (GLK) overgenomen, het wordt voortaan door hen beheerd. Onze vraag aan hun is om onderaan de nieuwe dijk-opgang voor een toegankelijk hek te zorgen waar ook mensen per driewieler doorheen kunnen, het gebied in.



Afscheid Jan Troost

In april waren we getuige van een bijzondere uitvaartbijeenkomst van een al evenzo bijzondere collega. **Jan Troost**, die met zijn moed en doorzettingsvermogen steeds het verschil wist te maken in de strijd voor de toegankelijkheid, is ziek en wordt niet meer beter. Daarom vond geheel in zijn eigen stijl een bijeenkomst plaats in De Lindenberg waar vooral optimistisch en vol humor werd geproost op zijn en het algemene leven. Het was zijn diepe wens om met alle aanwezigen afscheid te nemen, een uitvaart maar dan wel zodat hij er zelf bij kan zijn.

Namens het Zelfregiecentrum, waar Jans noeste arbeid essentieel is, werd door Caroline Spoelstra de Toegankelijkheidsprijs uitgereikt. Normaal gesproken wordt deze prijs uitgereikt aan een bedrijf of organisatie, maar deze keer werd met plezier een uitzondering gemaakt. Dat Jans activisme zijn sporen heeft nagelaten in hoe we tegenwoordig kijken naar toegankelijkheid rechtvaardigt ook volkomen dat hij uit handen van burgemeester Bruls de Zilveren Waalbrugspeld kreeg!

Jan heeft volgens de doctoren niet lang meer te leven, maar voortleven zal hij in de wijze waarop we anders



zijn gaan kijken naar de norm van toegankelijkheid. Het Zelfregiecentrum wenst Jan en zijn naasten veel sterkte om de komende tijd tegemoet te treden, en weet dat we je nooit zullen vergeten. We bedanken je en zijn er zeker van dat dat sentiment door nog veel meer mensen zal worden gedeeld!

Bron; Zelfregiecentrum Nijmegen

Ook wij, de SGO, zullen Jan missen omdat wij ons als SGO door hem zeer geïnspireerd en vertegenwoordigd vonden. Dank voor zijn niet aflatende strijd voor de inclusieve samenleving/naleving van het VN-verdrag waarvoor hij zich zowel regionaal als landelijk op een steeds voor hem zo markante wijze heeft ingezet.

Bijzondere zaken

Op de middelste foto (b)lijkt onze bezorger Reinder Peters al in een lijstje in het Open Luchtmuseum te prijken...



Speekuren Sociaal Raadslieden Overbetuwe

Met ingang van mei starten de Sociaal Raadslieden van Santé Partners weer met het houden van spreekuren in Overbetuwe.

Gratis advies

Sociaal Raadslieden Ingrid Weideveld en Ellen Boevink **geven gratis informatie en advies** aan de inwoners van de gemeente Overbetuwe. **Onze doelgroep zijn de mensen met een lager inkomen.** Wij helpen met vragen op een breed sociaal-juridisch terrein.

Meest voorkomende onderwerpen:

- uitkeringen: bijstand, pensioenen, AOW en WIA
- arbeidsrecht: vragen over contracten en conflicten
- belastingen: aangifte of aanslag inkomstenbelasting
- toeslagen: huur- zorg- en kinderopvangtoeslag
- huren: huurcontracten, conflicten met verhuurder
- consumentenzaken: koopovereenkomsten, garanties en verzekeringen
- personen- en familierecht: echtscheiding en erfrecht
- onderwijs: bijvoorbeeld studiefinanciering en studiekosten.



Links: Ellen Boevink, rechts Ingrid Weideveld

Wat doen de Sociaal Raadslieden?

Wij geven informatie en advies, helpen bij formulieren en brieven. Zo nodig verwijzen wij u door.

Inloopspreekuur

Elke maandagmiddag houden wij van 13.30 uur van 15.30 uur een inloopspreekuur in Sociaal Cultureelcentrum 'De Wieken', Prinses Irenestraat 49 in Elst. U kunt hier zonder afspraak terecht.

Afsprakenspreekuur

Naast het inloopspreekuur houden de Sociaal Raadslieden ook spreekuren op afspraak:

*op woensdagochtend (in het Ambtshuis bij de Grote kerk, Dorpsstraat 8 in Elst)

*op donderdagochtend (in 'De Wieken', Prinses Irenestraat 49 in Elst).

Voor het stellen van een vraag aan de Sociaal Raadslieden of voor het maken van een afspraak kunt u bellen met de klantenservice van Santé Partners, telefoonnummer: 0900 - 8433. Uw gegevens worden dan [genoteerd en wij bellen u zo snel mogelijk terug.](#)

Hulp van A&K de familiedrukker



Onze vaste drukker van dit SGO Nieuwsblad en al onze andere folders en infomateriaal is sinds jaar en dag A&K Familiedrukker uit Andelst. Het ziet er altijd prima verzorgd uit!

Arnold van Dijk is de eigenaar en bood aan om voortaan ook de lay-out van het Nieuwsblad te willen gaan verzorgen. Het resultaat ziet u nu in dit blad. Daar zijn we natuurlijk heel erg blij mee!

de familiedrukker.nl

Ontdekkingsreis naar je eigen lichaam

Deze documentaire Sexual Healing was 16 mei op NPO Start te zien.



“Gek eigenlijk, ik heb ineens een vrouwenlijf!” zegt Evelien Spreitzer. Ze heeft ruim dertig jaar geen bh meer gedragen als ze met haar pgb’er Brigitte in een lingeriewinkel belandt. In de documentaire Sexual Healing zien we haar in een vuurrode bh naar zichzelf kijken in de spiegel. Ze moet erom lachen maar raakt ook geëmotioneerd. Nooit heeft ze op die manier naar zichzelf gekeken. De kijker kijkt mee door haar ogen naar het spiegelbeeld en denkt bijna onwillekeurig: hoe kijk ik eigenlijk naar mijn eigen lichaam? Is het mijn lijf, houd ik ervan?

Evelien is vanaf haar geboorte spastisch en snakt naar intiem contact en erkenning van wie ze is. Eveliens ontluikende nieuwsgierigheid en enthousiasme botsen met een diepgeworteld laag zelfbeeld. Toch gaat ze de confrontatie met zichzelf aan en overweegt ze een ontmoeting met een seksverzorger. Word je van seks inderdaad een heler mens?, vraagt ze zich hardop af. Een documentaire over de noodzaak van intiem, menselijk contact voor elk mens en hoe complex het kan zijn om dat te verwezenlijken wanneer seks hebben niet vanzelfsprekend is.

Missie

Evelien en Brigitte hebben een missie: seksualiteit, lichamelijke en intimiteit moeten meer ruimte krijgen in het leven met beperkingen. Brigitte: “Seks en intimiteit zijn een basis menselijk iets, ook voor wie dit niet zomaar vanzelfsprekend of zelf te organiseren is. Zorgopleidingen moeten dit serieus nemen, dat voorkomt allerlei problemen. De film maakt dat het meer gezien en begrepen wordt.”

De documentaire is voor iedereen hier te kijken via NPO Start, duur: 55 minuten.

www.npostart.nl/2doc/16-05-2022/BV_101407821

Complimenten

De gemeente heeft een nieuw meldingssysteem voor obstakels: **Fixi**

En warempel de SGO hoorde van mensen uit onze doelgroep dat sindsdien de meldingen prima afgehandeld worden. Heel fijn is het dat je hoort wanneer het obstakel aangepakt wordt en opgelost is. De stoep voor Primera ligt er weer zonder hobbels bij, de heg



aan de Lange Voren is eindelijk geknipt waardoor je er weer langs komt. De drie kruispunten in Elst (oversteek Rijksweg-Zuid / Dorpsstraat, de oversteek Valburgseweg / Kerkeakkers en de oversteek Lange Dreef / Wuurde) worden op korte termijn anders ingericht en van waarschuwingstegels voorzien.

Meld uw obstakel bij de gemeente Overbetuwe op www.fixi.nl/overbetuwe of per telefoon: **140481**

Agenda

**50e SJOC-Avondvierdaagse,
30 mei t/m 2 juni**

Rolstoelers zijn welkom.
Herveld Andelst.



13 t/m 16 juni

Elster Avondvierdaagse,
wandervereniging de
Elstars loopt mee met
rolstoelers



26 juni

Opening Rijnstate
Poli in Elst



18 jul – vr 21 juli 2023

Vierdaagse Nijmegen, Zie
overzicht rolstoeltoiletten



Zondag 27 augustus

Scotmobielpuzzeltocht ook voor speciale fietsen
en meerrijders. Geef je alvast op:
sgo.overbetuwe@gmail.com of

**Doe mee met uw tandem, duofiets
driewiel fiets, scootmobiel, rolstoel**

Bel Andreas 06 5384 5306
puzzeltocht@sgo-overbetuwe.nl



Zondag 24 september



Het Special
Sports Event
vindt deze keer
in Lingewaard
plaats.

Dinsdag 11 juli

NAH café Elst, in
de Ruimte



NAH OVERBETUWE

**Woensdag
19 juli**

NAH café Heteren, in de Huiskamer.

13 –16 september

Rehacare revalidatie/ hulpmiddelen beurs
www.rehacare.com
Düsseldorf



Het Fietsklavertje Drenthe

25 t/m 28 augustus 2023



- Een gezellig lang weekend voor aangepaste fietsers.
- 4 recreatieve routes door het prachtige landschap van Drenthe.
- Geheel verzorgd (logies, alle maaltijden).



- Voor de aangepaste fietsers (met o.a. handbikes, koppelbikes, trikes, duofietsen, gewone fietsen enz.) en hun buddies.
- Vanuit de betaalbare accommodatie Het Hunehuis te Darp (NIVON).
- Begeleid door EHBO, technische en algemene vrijwilligers.



Meer info en aanmeldingen bij omnifiets@omnisportief.nl

Zorgoppas: Voor ieder gezin een geschikte oppas

Zorgoppas is speciaal opgericht om vraag en aanbod van ouders met een zorgbehoevend kind en oppaskandidaten bij elkaar te brengen. Zorgoppas werkt samen met ouders, oppaskandidaten, gemeenten en bedrijven. Zo kunnen ouders met een zorgbehoevend kind eindelijk ontspannen. Voor ieder gezin bestaat een geschikte oppas.

Gemeente Overbetuwe heeft met deze organisatie onlangs gesproken, ze zijn positief gestemd. De SGO en Forte Welzijn zijn nu gevraagd om bij de doelgroep na te gaan of ouders dit zouden willen.

Wij zijn bezig met een behoeftepeiling voor Zorgoppas in Overbetuwe.

Het invullen van de peiling duurt zo'n 5 minuten. Een kleine moeite en wellicht later een groot plezier, want hopelijk leidt het tot Zorgoppas in Overbetuwe.

Link:

<https://www.fortewelzijn.nl/behoeftepeiling-zorgoppas/>

De oplossing voor ouders met zorgbehoevende kinderen

Een groep mantelzorgers die vaak over het hoofd



wordt gezien, zijn de ouders van zorgbehoevende kinderen. Zij staan altijd 'aan', 24 uur per dag, 7 dagen per week. Dat breekt op als je niet af en toe tijd voor jezelf hebt. De stress die dat met zich meebrengt heeft een negatief effect op het welzijn en de gezondheid van de ouders en de andere kinderen uit het gezin.

Lees verder op: www.zorgoppas.nl

Sluiten van deuren, Do It Yourself

Om deuren te kunnen gebruiken zijn er soms aardig wat hobbels te nemen. Genoeg hulpmiddelen in de markt om ze te slechten. Drempelverhogers, automatische deuren, klinken, veren en drangers. Soms is een schuif-of vouwdeur een oplossing.

Lia tipte ons over een zelfgemaakt touwtje:

"Waar is dat touwtje aan je deurknop toch voor?"

Dat vragen mijn bezoekers vaak. Ik doe het dan voor: als ik langs de deur rijd sla ik het touw over mijn schouder en trek de deur met me mee dicht. Hoef ik me niet met mijn rolstoel om te draaien en rek- en strekoefeningen te doen om die deur te pakken te krijgen. Echt proberen! Ik heb het niet alleen aan de buitendeur, maar het werkt bij binnendeuren ook.

Het werkt ook om deuren naar je toe open te trekken. Een keer rekken om de klink open te doen en het touw te pakken. Daarna is het een eitje.



Touw aan een deurklink. Lia maakt deze 70 cm lange handige touwen zelf. Ze knoopt ze van fel kleurig paracord. Met zogenaamde deurstoppers (verkrijgbaar o.a. bij Bol of <https://mijnhulphond.nl/product/klink-bevestiger/?v=796834e7a283>) en een ringetje blijven ze goed om de klink zitten.

Wijzelf gebruikten onze SGO sleutelhangers daarbij. Ze

zijn van Zpagetti garen (originele t-shirt garen) in een rechte (losse) weitas macramé geknoopt. Garens genoeg te koop via marktplaats.



Heteren heeft ribbeltegels!

Waar zijn die nu weer voor nodig?



Mensen die slechtziend of blind zijn volgen de lijnen op straat met hun taststok en voeten. Zo kunnen ze veilig een straat oversteken. Ongeveer 300.000 mensen in Nederland zijn blind of slechtziend. Het merendeel van deze groep (85

procent) is ouder dan 60 jaar.

Hou de lijn vrij

Het is van groot belang dat geleidelijnen, de geribbelde tegels op straat en op stations, worden vrijgehouden. Omdat veel mensen niet weten waar de lijnen voor dienen, staan er vaak obstakels op: tassen, hekken, fietsen, reclameborden en zelfs complete terrassen. Dat levert lastige en vaak zelfs gevaarlijke situaties op.



Voorrang geven

Blinde en slechtziende mensen hebben altijd voorrang. Maar weinig mensen weten dat je dan verplicht bent om te stoppen. Of je nu aan het fietsen bent of autorijdt.

In het **MuZieum** (Nijmegen) kun je mee op 'Expeditie Ribbelroute'. Een interactieve buitenbeleving met virtual reality. Stap in de schoenen van je slechtziende gids en ga op expeditie door Nijmegen. Vind je weg in het drukke stadscentrum. Wat als er ineens een fiets op de stoep staat? Hoe doe je dat dan? Durf jij het aan?

Voorlichting

De SGO geeft al ruim 20 jaar op de basisscholen, ook in Heteren, voorlichting over "leven met een beperking". Vast onderdeel is daarbij om met een speciale bril op en een taststok rond te lopen.



Tip:

Schoonmaken van een bemodderde rolstoel?

“Rij ermee door de autowasstraat!”

Kijk wel uit dat je bij een elektrische rolstoel de motor niet te nat maakt. Bescherm kwetsbare onderdelen zoals jezelf (!) met plastic.



Tijgeroog

Acryl op karton, CG Dam 2022



“Een tweede hersenschudding en de effecten van whiplash-achtige klachten na een auto-ongeluk zorgden ervoor dat ik mijn beoogde carrière in medisch onderzoek achter me moest laten. Ook veel hobby's waar ik van genoot waren niet meer zo makkelijk te doen. In de zoektocht naar wat ik nog kon doen leek de Coronapandemie ook in de weg te zitten. De lockdown zorgde er echter voor dat ik op een zonnige middag met mijn moeder een penseel oppakte en ontdekte dat ik het familietalent voor schilderen geërfd had. Met de vele foto's die ik vroeger maakte heb ik veel eigen referentiemateriaal om mee te werken. Als beginnend schilder heb ik echter niet altijd alle kennis om echt iets

moois te maken. Met behulp van gratis schilderlessen verbeter ik mijn eigen schildertechniek. Van alle verschillende ondergronden waar ik op schilder, blijft karton iets bijzonders.

De schoendozen die ik schilder zijn mooi, goedkoop oefenmateriaal voor mij en zo veel meer: de versierde dozen gaan door naar een project dat elk jaar arme en kansarme kinderen wereldwijd helpt met een school- en hygiënepakket en wat leuke extra's in deze dozen. Waar dit Tijgeroog nu is zou ik je dus niet kunnen zeggen. Wel weet ik dat de schildering meer dan één persoon vreugde heeft gebracht. En nu zie jij 'm ook”.



**Dagje Openluchtmuseum met onze vrijwilligers,
als dank voor hun inzet voor de SGO**

