

Belangenorganisatie voor en van mensen met een beperking en chronisch zieken

Nieuwsbrief nummer 4

november 2010

SPORT SPECIAL

Van de voorzitter

Deze keer een speciale nieuwsbrief, een nieuwsbrief waarin sport centraal staat.

Sport is goed voor iedereen, ook voor mensen met een handicap of chronische ziekte. En sport is ook leuk.

Dit is ook de overtuiging van onze wethouder sport, Jan Verbeek. Zelf is hij fervent sportliefhebber. Hij zet zich in om sport voor mensen met een handicap handen en voeten te geven. Hoe hij dat doet en wat er al bereikt is, daarover leest u in een stukje dat Jan Verbeek speciaal voor deze nieuwsbrief schreef.

We schreven het al: sport is goed, maar vooral ook leuk. Dat laatste hebben we willen illustreren met de verhalen van Ronald, Margriet, Han, David en Kevin.

Enthousiaste verhalen van enthousiaste mensen die enthousiast aan sport doen ondanks handicap. We hopen dat hun verhalen aanstekelijk werken.

Over enthousiasme gesproken: Het PGZ is en blijft enthousiast als het gaat om het behartigen van uw belangen. We vinden het belangrijk dat mensen met een beperking in welke vorm dan ook, zo volwaardig mogelijk deel kunnen nemen aan de maatschappij. Daarom denken en praten we mee in de Wmoadviesraad. Daarom proberen we u middels onze nieuwsbrief op de hoogte te houden van zaken die van belang zijn om te weten. Neem nu het actuele onderwerp Discriminatie, uitsluiting van mensen met een handicap.

Dat gebeurt nog te vaak. Maar hoe, wie, wat, waar en wanneer is er sprake van discriminatie. En wat kun je doen als het je overkomt.

Op 2 november jl. hadden we een informatieve middag hierover. Iemand van het bureau Discriminatiezaken gaf op een heldere manier uitleg. Er werd volop gebruik gemaakt van de gelegenheid om vragen te stellen. Al met al was het een leuke, gezellige én vooral nuttige middag. Nuttig, omdat ook wij, als mensen met een handicap of chronische ziekte, er opnieuw op gewezen werden dat we niet over ons hoeven te laten lopen. Als volwaardige, zichzelf respecterende mensen mogen, nee, moeten we op blijven komen voor onszelf en onze rechten. We vonden het als PGZ dan ook erg jammer dat de opkomst deze middag zo gering was.

We hopen een volgende keer op wat meer enthousiasme van uw kant. Hoe dan ook, wij als PGZ blijven er voor gaan. Bent u zo sportief om mee te doen?

Els Stortenbeker



Sport en bewegen voor iedereen

In deze nieuwsbrief willen we extra aandacht geven aan sport voor mensen met een beperking. Mensen met beperkingen willen net als anderen sporten en bewegen. Graag samen met mensen zonder beperkingen, bij reguliere sportverenigingen en op gewone sportscholen.

Dit is nog lang niet overal mogelijk. Sportlocaties zijn niet altijd goed bereikbaar, accommodaties niet altijd toegankelijk. Trainers en begeleiders missen vaak de kennis en vaardigheden om hun programma af te stemmen op mensen met beperkingen.

Daarom vragen we aandacht voor de toegankelijkheid van het sport- en bewegingsaanbod in de buurt. Op een positieve manier vragen we aandacht voor aangepast sporten en bewegen door voorbeelden te geven.

Iedereen die op een positieve manier samen met ons aandacht wil vragen voor toegankelijk sporten en bewegen, nodigen wij van harte uit zich bij ons te melden, zodat wij met elkaar ons sterk kunnen maken.

Het doel is om aandacht te vragen voor (on)mogelijkheden om vanzelfsprekend mee te doen in de samenleving.

Wat verstaan we onder sport en bewegen?

Heel breed: van bewegen, wandelen, fietsen in de buurt tot topsport bedrijven. Hier treft u wat voorbeelden aan.

Lekker zwemmen in het extra warme zwembad.

Roeien in een aangepaste boot bij een reguliere vereniging.

Wandelen of fietsen met de buurvrouw.

'Reguliere' sporten die ook mensen met een beperking kunnen doen als er wat kleine aanpassingen zijn, bijvoorbeeld in het materiaal of de begeleiding.

(Para)medisch sporten:

Hardlopen onder (para)medische begeleiding, bijvoorbeeld vanwege een hartkwaal of COPD.

Bewegen in de woonvoorziening.

Therapeutisch zwemmen.

Ook het ministerie van VWS vindt het belangrijk dat mensen met een beperking en/of chronische aandoening gestimuleerd worden om te bewegen. Een manier om dat te bereiken is om de randvoorwaarden voor het bewegen van mensen met een beperking en/of chronische aandoening onder aangepaste omstandigheden te verbeteren.

Sporten en bewegen is gezond voor ieder mens omdat het zorgt voor ontspanning door lichamelijke oefening. Sporten en bewegen is niet alleen goed voor het lijf. Het is ook goed voor de sociale contacten en het zelfvertrouwen.

Voor mensen met een beperking betekent sporten en bewegen meer dan lichamelijk bezig zijn. Het is goed voor de gezondheid en een erg goede manier om deel te nemen aan de maatschappij. Helaas hebben mensen met een beperking vaak nog onvoldoende de kans om te sporten of een keuze te maken uit het sport- en beweegaanbod. Waarom? De toegankelijkheid is vaak nog niet vanzelfsprekend. Daarom vinden we het van groot belang om aandacht te vragen voor de toegankelijkheid van sport en bewegen. We hopen dat meer mensen met een beperking kunnen kiezen hoe zij gaan sporten of bewegen.

Voorbeelden van mensen vertellen zelf wat sport voor

met een beperking uit de Zuidplas, zij hen betekent.



Roeien

Ronald (45) is halfzijdig verlamd, daarom wil hij graag actief zijn om zijn spieren te trainen. Eerst ging hij iedere dinsdagmorgen om 7 uur naar het Polderbad in Nieuwerkerk aan den IJssel. In april 2000 sprak hij met een vrouw die hem erg actief vond, zij vertelde dat haar dochter bij de Stichting Roeirevalidatie Rotterdam was. Zij vroeg of Ronald daar ook zin in had. Ronald wilde daar wel eens kijken en zo ging hij samen met die vrouw in zijn Canta (dit is een invalidenwagentje) naar Rotterdam Crooswijk. Hij vond het leuk dat zij met hem mee durfde te rijden. Haar dochter vroeg of Ronald eens mee wilde varen. Hij maakte direct een afspraak en zat naast haar op de stuurstoel. Ronald was direct enthousiast en goed gemotiveerd om het ook te proberen. Natuurlijk ben je wel afhankelijk van het weer maar als het regent train je in de aangepaste roeiloods met diverse toestellen om je spieren te oefenen voor het roeien. Er is een speciale stoeltjeslift om in de boot te komen, Zijn rechterarm wordt aan de rechter roeispaan vast gemaakt met klittenband en zijn rechter been aan de rechter voersteun en aan zijn linker been. Hierdoor kan hij de roeibewegingen maken. De roeivereniging is ook voor mensen zonder beperking. Er liggen verschillende roeiboten opgeslagen, ook wedstrijdboten. Behalve trainen vindt Ronald het erg gezellig en ontmoet ook andere mensen.



Hardlopen met een beperking

Als fanatiek hardloper werd het door mijn visuele beperking steeds moeilijker om mijn favoriete sport te blijven uitvoeren. Door mijn progressieve ziekte kan ik oneffenheden moeilijk schatten en in het donker ben ik volslagen blind.

In de donkere tijden, herfst en winter, kan ik dus moeilijk een tijd vinden om te lopen.

Atletiekvereniging AV Gouda bood uitkomst. Op vrijdagmorgen van 09.00 tot 10.00 uur kun je als loper met een beperking op de baan trainen. Je krijgt een volledig oefenprogramma door een gekwalificeerde trainer gegeven. Je loopt met een maatje, buddy, waarmee je door middel van een touwtje om de pols bent verbonden. Deze maat heeft ongeveer hetzelfde looptempo als de loper.

Na drietal rondjes op de baan inlopen, volgt de warming-up met rek- en strekoefeningen en daarna het programma. Voor dit onderdeel zijn verschillende groepen ingedeeld aan de hand van hun loopprestaties. Uiteraard begon ik bij de beginnersgroep.

Na het programma wordt er weer met allemaal de cooling-down afgewerkt.

Hierna volgt de koffie of thee met meestal een koekje.

Voor degene die wat aan de conditie wil doen is het hardlopen van harte aan te bevelen.

Ook is er een speciale groep voor verstandelijk beperkten.

Voor meer informatie Han Hussaarts 01803 12843.



Rolstoeldansen

Margriet de Lange (50 jaar) woont in Moordrecht. Op zaterdagmiddag gaat ze naar I.S.V. Gouda om les te geven in rolstoeldansen en rollatordansen. Margriet zit zelf ook in een rolstoel en heeft een opleiding gevolgd voor erkend instructrice rolstoeldansen. Ze doet dit werk al vijf jaar met veel plezier. Ze heeft drie groepen: recreatief dansen, dit is voor mensen die alleen voor hun plezier willen dansen. Maar er zijn ook rolstoelwedstrijddansen en dansen voor kinderen. Alle dansen die valide mensen dansen kunnen ook door mensen met een rolstoel gedanst worden, alleen geen rock en roll.

Er zijn twee verschillende vormen; je hebt een duo dat zijn twee rolstoelgebruikers die met elkaar dansen en je hebt combi, dit is een rolstoelgebruiker met een staande partner.

Als iemand zijn rolstoel niet zelf kan voortbewegen dan kan een vrijwilliger duwen. In alle rolstoelen kan gedanst worden, ook elektrische rolstoelen en zelfs met een bed.

Rolstoeldansen is een goede manier om actief bezig te zijn en andere mensen te ontmoeten en het is altijd erg gezellig.

Margriet wil met een nieuwe kidsclub starten vanaf 8 jaar, de kinderen dansen op K3 kabouters Plop enz. Volwassenen van alle leeftijden zijn van harte welkom.

Voor meer informatie kan men contact opnemen met Margriet de Lange tel. 06-53726503.



Ongehinderd zwemmen in De Lansingh in Krimpen

Dat zwemmen gezond is voor lijf en leden mag genoegzaam bekend zijn en dat niet in de laatste plaats omdat water weinig weerstand biedt. En als het dan ook nog extra verwarmd is, dan is het ideaal voor mensen met een beperking om daarin te zwemmen.

In zwembad De Lansingh in Krimpen aan den IJssel kan dat sinds 1989 op dinsdag van 11.00 uur tot 13.00 uur.

Het initiatief voor het zwemmen met gehandicapten is genomen door Trees van Ette, een fysiotherapeute, samen met Theo van Buuren en Eveline Nieuwhof (verpleegkundige/zwemonderwijzer).

Met een advertentie in verschillende streekbladen zijn de broodnodige vrijwilligers geworven.

Er liggen gemiddeld 50 tot 60 zwemmers in het bad, dat is verdeeld in een diep en ondiep deelwater, begeleid door een vrijwilliger, die kan ingrijpen als zich iets voor doet. Bovendien wordt ook vanaf de kant een oogje in het zeil gehouden.

Ook mensen die in een rolstoel zitten, kunnen het water in. Ze stappen over in een badstoel, die met een soort takel te water wordt gelaten.

Ook het sociale aspect wordt niet vergeten. Rond het hele bad staan zitjes, waar men een praatje met elkaar kan maken, onder het genot van een gratis bekertje koffie of thee met koek.

Mensen met een beperking van buiten Krimpen zijn ook van harte welkom. Ze kunnen zich aanmelden bij het zwembad (telefoonnummer 0180-516233) en ook via het zwembad kunnen ze bij Eveline Nieuwhof terecht voor vragen.

De persoon met een handicap betaalt alleen de toegang tot het zwembad, een eventuele begeleider mag gratis naar binnen en indien men dat wil ook gratis zwemmen in willekeurig welk bad.

Vooraf en na afloop kunnen de zwemmers eventueel met hulp van een vrijwilliger worden aan/uitgekleed.



Handbike,

Ik was 9 toen ik begon met handbike.

Ik kwam in aanraking met de sport handbike door iemand op school en toen kon ik een keer gaan kijken bij RWC Ahoy en dat vond ik zo leuk en nu doe ik het zelf al 9 jaar bij RWC Ahoy.

Handbike is fietsen met je handen.

Ik heb al een paar keer mee gedaan aan Rotterdam on wheels en 1x mocht ik op het parcours van de Tour de France rijden in Rotterdam.

En handbike is heel leuk.



Gemaakt door Kevin van der Weijde. Moordrecht

Ik heet David Hallie.

Ik ben 13 jaar.

Ik zit al sinds vier jaar op handbiken bij RWC AHOY.

Ik vind het daar leuk.

Ik wil nog heel lang blijven handbiken bij RWC AHOY.



David Hallie, 13 jaar. Nieuwerkerk aan den IJssel

Hydrotherapie

Eén van de vele activiteiten van de reumapatiëntenvereniging is de wekelijkse hydrotherapie in het Polderbad. Hydrotherapie is zwemmen of bewegen in verwarmd water onder begeleiding van een badjuf. Er is een beweegbare bodem die op hoogte gesteld kan worden.

Zo is het mogelijk dat een groep kan zwemmen en anderen op de bodem (loop)-oefeningen kunnen doen. Er zijn 2 groepen en je kan zelf kiezen in welke groep je wilt.

Iedereen houdt rekening met elkaar door rustig en voorzichtig te zwemmen, tenslotte heeft iedereen pijn.

Voor degenen die niet het steile trappetje af kunnen is er een tillift.

Omdat het lunchtijd is, wordt na afloop eerst de (meegenomen) boterham gegeten en gezellig met elkaar koffie gedronken.



Iedereen moet mee kunnen doen, ook in de sport!

In het college programma is opgenomen dat iedereen mee moet kunnen doen, jong en oud, met of zonder beperking.

Maar hoe kun je in het gemeentelijk beleid een plek geven aan het sporten voor mensen met een handicap?

Op een aantal terreinen proberen we hier al handen en voeten aan te geven.

Al drie jaar wordt er elk jaar een sportmiddag georganiseerd voor jongeren en ouderen met een beperking.

Als wethouder sport heb ik me daar intensief mee beziggehouden en gezien het succes willen we dit initiatief ook de komende jaren in de gemeente Zuidplas voortzetten.

Inmiddels is een aantal sportverenigingen begonnen met sport voor mensen met een handicap.

Binnenkort hoop ik overleg met het bestuur van de PGZ te hebben om over dit onderwerp te praten.

In december wil ik dit onderwerp nog eens nadrukkelijk onder de aandacht van alle sportverenigingen in de gemeente Zuidplas brengen.

Met de Stichting MEE heb ik contact gehad om te kijken wat hun rol dit kader kan zijn.

Ook heeft de gemeente een combinatiefunctionaris aangesteld om de relatie tussen sport en onderwijs te versterken. Deze medewerker zal ook nadrukkelijk betrokken zijn bij de sportmiddag voor gehandicapten.

In het voorjaar zal er een sportnota uitkomen. In deze nota wil ik ook een hoofdstuk over sport voor gehandicapten opnemen.

Tenslotte moeten we ook goed kijken naar de mogelijkheden op dit gebied als er nieuwe sporthallen of sportvelden worden aangelegd.

Immers het is van groot belang dat iedereen kan sporten. Het is goed voor de gezondheid en het brengt mensen samen. Het is belangrijk dat de gemeente in haar beleid sport voor mensen met een beperking een plaats geeft. Daartoe is het goed dat de gemeente in gesprek is met de doelgroep en de sportverenigingen.

Ik gebruik in dit verband graag de woorden van Monique van der Vorst, onze ambassadrice van de sportdag voor gehandicapten: Kijk vooral naar wat je wel kunt!

Laten we samen bespreken wat de mogelijkheden zijn voor sporten voor mensen met een beperking in de gemeente Zuidplas. En vervolgens ook tot concrete acties komen.

Niet alleen woorden maar ook daden!

Jan Verbeek, wethouder sport gemeente Zuidplas



Is het PG Zuidplas iets voor u?

Hebt u zelf een beperking in welke vorm dan ook of kent u iemand in uw directe omgeving die hiermee te maken heeft?

Bent u geïnteresseerd en wilt u meepraten en meedenken over zaken zoals Wmo-voorzieningen voor mensen met een beperking, toegankelijkheid van openbare gebouwen of mogelijkheden voor sport en ontspanning in Nieuwerkerk?

Dan bent u van harte welkom bij PG Zuidplas!

We kunnen altijd nieuwe, enthousiaste mensen gebruiken! Meldt u aan met het contactformulier op de website. Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met u op. Natuurlijk kunt u ook een van onze bestuursleden bellen.

Wilt u reageren op de nieuwsbrief of uw ervaringen met de Wmo vertellen dan kunt u terecht bij het bestuur of per e-mail bestuur@pgzuidplas.nl

Els Stortenbeker tel. 0180-399385

Jeanne van der Leek tel. 0180-319729

Elly van der Kruijt tel. 0180-317515

Adreswijzigingen

Wilt u bij verhuizing de nieuwsbrief blijven ontvangen? Geef dan uw nieuwe adres aan het secretariaat door.

E-mail

De post wordt door vrijwilligers rondgebracht. Om zoveel mogelijk tijd en kosten te besparen, willen we graag de nieuwsbrief per email versturen. U kunt dan zelf de nieuwsbrief afdrukken. Heeft u een computer en wilt u in het vervolg de nieuwsbrief per e-mail ontvangen, dan kunt u dat doorgeven aan het secretariaat, bestuur@pgzuidplas.nl