



*Belangenorganisatie voor en van mensen met een beperking en chronisch zieken*

### **Nieuwsbrief nr.3 september 2010**

Van de voorzitter

Voor u ligt weer een nieuwsbrief van het PGZ. Het is altijd leuk om onze nieuwsbrief bij u aan te bevelen. Want met elke nieuwsbrief, dus ook met deze, krijgt u weer nuttige en actuele informatie en leuke wetenswaardigheden op uw deurmat of in uw e-mailbox. Deze keer informatie over slechtziendheid, wat is slechtziendheid nu eigenlijk en wanneer ben je slechtziend. Natuurlijk blikken we in deze nieuwsbrief terug op onze gezellige scootmobieltocht. En bij dit artikel treft u een paar mooie foto's aan. In oktober wordt de week van de toegankelijkheid gehouden, het thema dit jaar is sport en bewegen. Wilt u weten of er ook voor u (weer) sportmogelijkheden zijn, lees dan snel verder. Dan iets om alvast in uw agenda te noteren: In november, 2 november om precies te zijn, organiseert het PGZ een informatieve, maar vooral ook gezellige, middag. Het thema is discriminatie. Ook hier leest u verderop meer over. Sinds de fusie begin dit jaar hebben we als PGZ de samenwerking gezocht én gevonden met het Platform ouderen en gehandicapten Moordrecht. Het lijkt ons namelijk een goede zaak om één lijn te trekken, daar waar het gaat om onze visie op het beleid van de gemeente tav genoemde groepen.

Daarnaast zouden we ook heel graag meer input hebben vanuit Zevenhuizen-Moerkapelle. Het gaat ons namelijk niet alleen om het beleid dat de gemeente

voert. Ook heel belangrijk zijn zaken als toegankelijkheid. Hoe toegankelijk zijn de openbare gebouwen of winkels. Hoe staat het met de trottoirs, zijn die wel breed genoeg voor rolstoel, kunnen scootmobielers komen waar ze willen, of rijden ze (soms zelfs letterlijk) tegen allerlei barrières op? Maar ook; hoe zijn bij de mensen uit onze doelgroep de ervaringen met de Wmo? Het PGZ wil graag, vanuit haar ervaringsdeskundigheid, een rol spelen in al dit soort zaken, zowel naar de burger als naar bv de gemeente. Natuurlijk kunt u zelf ook contact opnemen over dit soort situaties met de betreffende instanties. Maar laten we eerlijk zijn: Samen staan we sterker. Mocht u meer willen weten van wat het PGZ op dit en op andere gebieden doet, mocht u mee willen denken en handelen, neem dan contact met ons op. We hebben elkaar hard nodig als het gaat om het opkomen voor de belangen van mensen met een beperking. Tot slot staan we nog even stil bij de invalidenparkeerplaatsen. Kortom, we hebben ook in deze nieuwsbrief weer veel te vertellen. Mocht u als lezer ook eens uw verhaal met anderen willen delen, laat het ons dan weten. Wellicht is het de moeite waard om uw verhaal in onze nieuwsbrief te plaatsen. Ik wens u zoals altijd veel leesplezier!

**Els Stortenbeker**

## Praten over discriminatie

Discriminatie: een nadeel berokkenen door het maken van onderscheid ten aanzien van individuen of groepen op grond van kenmerken die in die situatie geen aanvaardbaar motief vormen. Van discriminatie kan bij voorbeeld sprake zijn op het gebied van huidskleur, godsdienst, seksuele geaardheid, maar ook leeftijd en handicap. Vooral die laatste twee, leeftijd en handicap, zijn zaken waar u en ik in de praktijk mee te maken kunnen hebben of krijgen. Soms zijn we ons dat heel bewust, soms hebben we het niet eens in de gaten, laten we ons min of meer achterstellen. En soms denken we dan ook nog dat het zo hoort. Het roept de vraag op: hoe weet je nu dat je gediscrimineerd wordt? Hoe worden mensen met een handicap of ouderen gediscrimineerd? Word je bij voorbeeld gediscrimineerd als je een winkel niet in kunt met je rolstoel of rollator? Of als je op je 62<sup>ste</sup> geen nieuwe baan meer kunt krijgen? Of als je de aanpassing in je huis, waarvan jij vindt dat het heel noodzakelijk is, niet krijgt? Of word je al gediscrimineerd als je wordt nageroepen op straat ("Hé blinde", of: "hé, waarom blijf je niet gewoon thuis in plaats van mij van de sokken te rijden met die rolstoel van je). Niet toegelaten worden in de dierentuin met je blindengeleidehond of hulphond, niet naar het toilet kunnen met je rolstoel in een restaurant. Er zijn talloze dingen te bedenken die misschien wel onder discriminatie vallen, maar vallen ze daar ook echt onder? En dan: wat doe je als je gediscrimineerd wordt? Hoe en waar kun je met zo'n klacht terecht en hoe werkt dat dan? Vinden we te snel dat we gediscrimineerd worden of zijn we te slap en laten we het gemakshalve over onze kant gaan. Moeten wij, als mensen met een beperking of als ouderen niet wat assertiever worden op dit gebied, onze stem laten horen? Conclusie bij dit alles: meer vragen dan antwoorden wat discriminatie betreft. Om

veel van die vragen om te kunnen zetten in antwoorden heeft het PGZ contact gezocht met

het Bureau Discriminatie in Gouda. Dat heeft geresulteerd in de organisatie van een informatieve middag over discriminatie.

Delilah Sarmo, consulent Voorlichting en Projecten van Bureau

Discriminatiezaken, zal die middag meer vertellen over dit onderwerp. Ook zal er gelegenheid zijn tot het stellen van vragen.

Natuurlijk kunt u deze middag ook genieten van een kopje koffie of thee en er zal ruimte zijn voor onderlinge contacten.

De datum is: dinsdagmiddag 2 november, aanvang 14.00 uur, vanaf 13,30 uur bent u welkom.

Plaats: De Meander aan de Bospolderstraat in Nieuwerkerk.

De toegang is vrij.

Het PGZ nodigt u van harte uit voor deze middag!



## Ondanks donkere wolken, een mooie tocht!

Na een week van veel regen en overstromingen, was het spannend of we het zaterdag 28 augustus droog zouden houden. Dan zou immers de 8 ste scootmobieltocht gereden worden, georganiseerd door het Platform Gehandicapten Zuidplas. Lang van te voren wordt er al naar uitgekeken. Vaak komt men dan op plekjes waar jezelf niet zo gauw zal rijden. Slechts 3 mensen hadden zich afgemeld vanwege de buien. Maar gelukkig viel het weer reuze mee. 28 mensen met een scootmobiel, twee elektrische fietsen en een Canta reden mee en 17 partners of vrienden. Goed voorbeeld hoe een activiteit gedaan kan

worden door mensen met en zonder handicap.

Iedereen was mooi op tijd om met elkaar koffie te drinken in de Batavier alvorens te vertrekken. De zon scheen toen we vertrokken, we reden over de Zuidplaspolder tot de rotonde, langs het laagste punt en weer de polder in.

Een mooie landelijke tocht met een mooie lucht met wolken, waar iedereen van genoot.

Er werden tenminste volop foto's gemaakt.



Tot slot kwam een bedrijf nog een demonstratie geven van een scootwagen. Dit is een wagentje dat men achter de auto aan de trekhaak hangt en waarop een scootmobiel vervoerd kan worden. Handig als men een dagje uitgaat of met vakantie gaat.

Stichting Evenement werd hartelijk bedankt, want met hun hulp was de tocht weer prima en veilig verlopen. Ook de firma. Beenhakker, die met een grote servicewagen meereed werd hartelijk bedankt.



En de deelnemers...., die rekenen alweer op een negende tocht.

Ook de mensen uit Moordrecht konden zich opgeven en we zouden elkaar met koffie drinken, natuurlijk met appelpunt, in de Zespunt ontmoeten.

Helaas werd het donkerder en begon het te regenen. Toch kwamen er nog 4 mensen om kennis te maken met de Nieuwerkerkers.

Na drie kwartier regende het nog een beetje, maar we moesten terug. Twee mensen uit Moordrecht durfden het niet aan en gingen naar huis, de andere twee reden mee terug naar Nieuwerkerk.

De rest zette de tocht voort en had nu de wind tegen, wel droog maar geen zon meer, dat viel tegen. Jassen en regenjacks werden goed dichtgeknoopt en poncho's aangetrokken, maar niemand mopperde. In de Batavier stond de koffie klaar en kreeg iedereen een lunchpakket. Zo zaten we nog gezellig bijeen.



Voor meer foto's zie ook <http://picasaweb.google.com/dickbelt/stichtingevenementscootmobieltocht#>

## **Slechtziendheid.....Wat is dat?**

### **Is iemand blind, slechtziend of visueel gehandicapt?**

Visueel gehandicapt is een algemeen woord voor mensen die iets hebben aan hun ogen.

Die mensen kunnen dus blind of slechtziend zijn

Volgens de World Health Organisation (WHO) is iemand met een gezichtsvermogen van 0 tot 5 % blind.

### **Wie zijn visueel gehandicapt?**

Iedereen die iets aan zijn ogen mankeert waar hij last van heeft. Als je niet zonder je bril kunt, ben je eigenlijk een beetje visueel gehandicapt.

### **Hoe kan dat komen?**

Gezichtsscherpte is niet goed, delen van het gezichtsveld zijn uitgevallen, de twee ogen werken niet goed samen of overmatige gevoeligheid voor licht als gevolg van een oogziekte. Daarnaast kan een storing van dat deel van de hersenen die de visuele waarneming verzorgen een oorzaak zijn van de slechtziendheid.

### **Een aantal oorzaken.**

De oogafwijking kan al bij de geboorte aanwezig zijn. Er is dan bij de foetusontwikkeling een storing opgetreden. Er zijn ook afwijkingen die in de familie bij meerdere personen voorkomen (familiaal).

Ook oogziektes kunnen in de loop van het leven ontstaan. Tevens kan er tijdens/na ongevallen een oogafwijking optreden.

### **Een paar gevolgen....**

Voor veel **praktische ongemakken** zijn in de loop van de jaren wel hulpmiddelen ontwikkeld.

Enkele voorbeelden zijn: de rood/witte stok, een reader voor het opnemen/afspelen van het gesproken boek, vele vormen van vergroot apparaat met verschillende contrasten, hulpmiddel bij het inschenken van vloeistoffen, de blindengeleidehond is

voor veel mensen een essentiële kameraad!

Ook is er een scala van **emotionele problemen** met als voorbeeld tijdens een gesprek de gezichtsuitdrukking van de gesprekspartner niet (goed) kunnen zien, de handicap van buitenaf onzichtbaar is, zodat het vaak niet serieus genomen wordt. Ook krijgen de mensen met een visuele handicap te maken met problemen op het werk. Dit kan in enkele gevallen wel wat aangepast worden, maar meestal lukt dit niet. Ook brengt het slecht zien vaak onzekerheid met zich mee, doordat men het overzicht in letterlijke en figuurlijke zin kwijt kan raken.

### **Toegankelijkheid.**

Wanneer je niet meer (goed) kan zien waar je loopt is elke oneffenheid een probleem. Elk stoepje, trapje of hobbel zijn essentieel geworden en kosten extra oplettendheid en kunnen problemen opleveren. Ook de toegang van gebouwen, winkels e.d. zijn vaak niet goed toegankelijk voor mensen met deze handicap. (Hoe vind ik de deur in een glazen pui, het niet kunnen vinden/lezen niet alleen van bewegwijzering, maar ook prijzen en bv houdbaarheidsdatum van producten in winkels). Ook reizen met het OV levert vaak problemen op, voor sommigen is daardoor aangepast vervoer, Groene Hart Hopper (CVV), Valys, een uitkomst.

### **Tenslotte.**

Sinds kort is er een nationale oogcollecte die in de week van 29 november tot 4 december 2010 collecteert.

Het geld wordt besteed aan het verbeteren van bestaande, en het zoeken naar nieuwe behandelmethoden. Erg belangrijk voor mensen met een visuele handicap. Voor meer informatie kunt u kijken op : [www.oogcollecte.nl](http://www.oogcollecte.nl).

Voor deze belangrijke collecte kunnen we nog wel collectanten gebruiken! Voor meer info en opgeven om bv. maar twee straten te collecteren kunt U contact opnemen met Marion Brouwer tel.0180 399284 of

[allure.voetzorg@casema.nl](mailto:allure.voetzorg@casema.nl). Veel

mensen zullen u hun hele leven dankbaar zijn!

**Van vrijdag 8 tot en met vrijdag 15 oktober vindt de 11e Week van de Toegankelijkheid plaats.**

In die week vragen mensen met een beperking extra aandacht voor een toegankelijke samenleving. Dit betekent gelijke behandeling van mensen met en zonder beperking. Ieder jaar wordt voor een ander thema gekozen, dit jaar is het thema:

***sport en bewegen voor iedereen***

Mensen met beperkingen willen sporten en bewegen. Graag samen met mensen zonder beperkingen, bij reguliere sportverenigingen en op gewone sportscholen.

Sportverenigingen en sportbonden staan tegenwoordig veel meer open voor sporters met een beperking. Dat is een zeer positieve ontwikkeling, maar desondanks loopt de sportparticipatie van mensen met een beperking nog ver achter op de rest van de bevolking. Er valt dus nog veel te verbeteren op dit gebied. Tandem Support wil, als onderdeel van de MEE Plus Groep, de brug tussen vraag en aanbod verkleinen voor mensen met een beperking.

**Tandem Support** wil alle mensen met een beperking en/of chronische aandoening en hun (directe) omgeving in beweging zetten. Dit doen zij door verschillende organisaties en doelgroep aan elkaar te verbinden, sport- en vrijetijdsactiviteiten te ondersteunen en zo toe te passen dat de activiteit later zonder Tandem Support verder kan gaan.

Erbij Horen is een dienst waarbij de Sportcoach mensen met een beperking helpt bij het zoeken naar een passende sport of andere beweegactiviteit.

In het project Erbij Horen geeft de Sportcoach begeleiding in 5 stappen:

1. Huisbezoek;
2. Vraagverduidelijking;
3. Contact leggen met de sportorganisatie voor een kennismaking;
4. Samen kennismaken bij de sportorganisatie;

5. Begeleiden naar een evt. lidmaatschap.

Meer informatie over Tandem Support op de website [www.tandemsupport.nl](http://www.tandemsupport.nl)

Voorwaarden om te kunnen sporten is natuurlijk dat er een toegankelijke en bereikbare sportaccommodatie is.

Trainers en begeleiders kennis en vaardigheden hebben om hun programma af te stemmen op mensen met een beperking.

Het bestuur heeft verschillende verhalen verzameld van mensen met een beperking die sporten. Deze komen misschien in de plaatselijke kranten, afhankelijk van de ruimte, anders in de volgende nieuwsbrief.

***ISV GOUDA Vereniging voor aangepast sporten***

Tafeltennis was de eerste sport binnen ISV Gouda en opgericht 0- 4 november 1964.

In 1976 heeft de vereniging zich aangesloten bij de Nederlandse Tafeltennis Bond en sinds dien actief in de reguliere tafeltenniscompetitie van de NTTB. De teams bestaan uit zowel mensen met-en zonder lichamelijke beperking. Deze integratie binnen het sportgebeuren past geheel de maatschappelijke integratie. Momenteel komt de ISV Gouda met 7 teams uit in de competitie, de teams zijn regionaal ongedeeld waardoor zij o.a. uitkomen tegen teams uit Alphen a/d Rijn, Zoetermeer, Waddinxveen, Haastrecht Rotterdam, Moordrecht, Nieuwerkerk a/d IJssel, Krimpen a/d IJssel e.d.

*Wekelijks wordt er op de maandag en vrijdagavond getraind. Op deze avonden wordt in de competitieperiode ook de wedstrijden verspeeld. Een ieder is van harte welkom, en mag 4 avonden gratis meedoen om te kijken of de klik er is om lid te worden. Wie eenmaal geweest is en de gezelligheid heeft geproefd wordt zeker lid. Dus probeer het een keertje uit. Kijk ook op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) of neem contact op met Walther Donk, tel: 0182-530497 of 06 16396577 of per e-mail [wdonk42@caimway.nl](mailto:wdonk42@caimway.nl)*

## **/Invalidenparkeerplaatsen (IPP**

Weet u alle algemene invalidenparkeerplaatsen te vinden in de gemeente Zuidplas? Rob uit Moordrecht heeft ze opgezocht en vermeld op de website van PGZ, [www.pgzuidplas.nl](http://www.pgzuidplas.nl) Reden om daar eens een kijkje te nemen. Mist u nog iets of is er iets veranderd, dan kunt u dat aan ons doorgeven.

## **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 het 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](mailto:bestuur@pgzuidplas.nl)

Els Stortenbeker      tel. 0180-399385  
Jeanne van der Leek    tel. 0180-319729  
Elly van der Kruijt    tel. 0180-317515

## **Spreekuur**

Het PGZ houdt regelmatig een spreekuur in de Batavier, gelijktijdig met de koffiemiddag van de ouderenadviseur. Op dit spreekuur kunt u terecht met al uw vragen en opmerkingen bij een van onze bestuursleden. Het spreekuur is elke eerste donderdag van de maand en duurt van 14.30 tot 15.30 uur.

## **Adreswijzigingen**

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

## **E-mail**

Hebt 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](mailto:bestuur@pgzuidplas.nl)

De puzzel wordt gemaakt door : Piet Veenstra

Uitslag vorige puzzel: ervaringsdeskundige

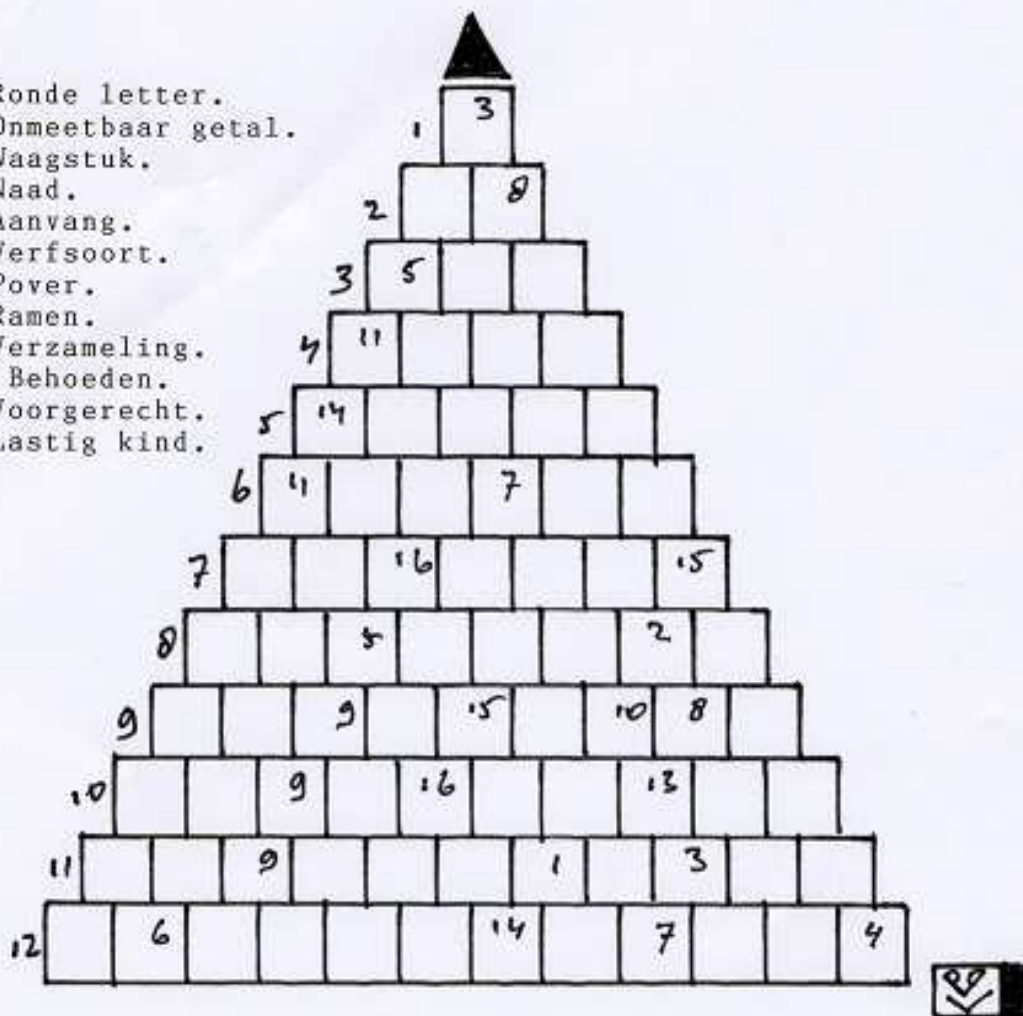
1.stelen 2.graaf 3.vink 4.eerste vrouw 5.ut 6.k 7.as 8.pil 9.duur 10. erven 11. donker

Winnaar mevr. Van Eijck, zij heeft de prijs, een puzzelboek, reeds ontvangen.

P.G.Z.-Puzzeltje: Piramide.

Vul de piramide in met gebruikmaking van de gegeven omschrijvingen. De letters uit de genummerde vakjes geeft u een plaatsje in de gelijkgenummerde vakjes in het balkje onder de opgave. Bij juiste invulling ontstaat daar dan de oplossing waar heel wat mensen blij mee zijn! Wat zoeken we hier?

1. Ronde letter.
2. Onmeetbaar getal.
3. Waagstuk.
4. Naad.
5. Aanvang.
6. Verfsoort.
7. Pover.
8. Ramen.
9. Verzameling.
10. Behoeden.
11. Voorgerecht.
12. Lastig kind.



Oplossing:

1	2		3	4	5	6	7	8	9	6	10	8	2		
	11	6	7		1	2									
9	12	3	3	10	13	3	14	8	2	15	10	3	12	16	10

