

## Bestuur PGZ

Narcisveld 9  
2914 PE Nieuwerkerk a/d IJssel  
tel. 0180-319729  
e-mail: bestuur@pgzuidplas.nl



## Nieuwsbrief mei 2012

van en voor mensen met een beperking of chronische ziekte

### **Van de voorzitter.**

De afgelopen maanden heeft het PGZ bepaald niet stilgezeten.

Zo lanceerden we op 1 april onze nieuwe website. Een website met informatie over uiteenlopende zaken die voor u van belang (kunnen) zijn. Ook kunt u foto's bekijken van door het PGZ gehouden activiteiten en het jaarverslag 2011. Afijn, een website die de moeite van het bekijken meer dan waard is. En als u er dan toch op gaat snuffelen, laat ons dan eens weten wat u ervan vindt. Dat kan d.m.v het contactformulier dat u ook op de website vindt. Het adres is: [www.pgzuidplas.nl](http://www.pgzuidplas.nl).

Daarnaast zijn we begonnen met het houden van openbare bijeenkomsten in de Meander. Op deze bijeenkomsten worden ervaringen uitgewisseld en informatie gedeeld. Ook nodigen we soms organisaties uit die voor ons van belang zijn. Zo heeft Nel Wakker van het Mantelzorgsteunpunt het één en ander verteld over wat dat Mantelzorgsteunpunt voor u kan betekenen. Op 4 april was Ellen van Wilpen in ons midden, zij is van de organisatie MEE. En ooit van een opruimcoach gehoord? Wij nu wel, Pamela van Deenen kwam erover vertellen.

Voor meer informatie over genoemde organisaties kunt u kijken op onze website via link.

Voorts krom het PGZ in de pen en schreef een brief aan wethouder Hazelebach. Dit naar aanleiding van de invoering van het nieuwe afvalbeleid wat onder de verantwoording valt van genoemde wethouder. De bedoeling is, dat er op diverse plaatsen betaalpaaltjes zullen worden geplaatst. Hier kunnen de burgers hun pasje voor de (ondergrondse) afvalcontainers opladen. Het PGZ vraagt zich o.a. af of deze paaltjes dusdanig toegankelijk zijn dat ook mensen in een rolstoel of mensen met een beperkt gezichtsvermogen hier zelfstandig gebruik van kunnen maken. Hoe minder je namelijk een beroep hoeft te doen op anderen (mantelzorger, burens) hoe beter. Je mag van de gemeente verwachten dat er bij nieuwe plannen en projecten rekening wordt gehouden met optimale toegankelijkheid voor mensen met een beperking. Dat vergroot de mogelijkheid om zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren.

We wachten een reactie van de wethouder af.

Tot slot hebben we de de jaarlijkse scootmobieltocht eens goed onder de loep genomen. Wat daar het resultaat van is, leest u verderop.

Gedurende de zomermaanden zetten we onze activiteiten een beetje op een laag pitje. In ieder geval wat onze bijeenkomsten betreft. De data hiervan vindt u trouwens in Het Kanaal, Hart van Holland én op onze website.

Wél blijven we alert op ontwikkelingen en zijn we altijd bereikbaar voor vragen van uw kant.

Ik wens u veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief.

En natuurlijk wens ik u ook een goede zomer toe!

Els Stortenbeker

## Steunpunt Mantelzorg Zuidplas

Op 1 juni 2011 is in de Meidoorn 1a te Nieuwerkerk het informatiepunt voor ouderenadvisering en mantelzorgondersteuning Zuidplas gevestigd.

Voor ouderenadvisering zijn daar werkzaam Mattanja van Oudenaarden voor Nieuwerkerk en Tessa Roos voor de andere dorpen in Zuidplas. Tevens is er een ontmoetingsruimte waar men van ma t/m do 's morgens van 10.00 tot 12.00 kan komen koffie drinken.

De NPV is gevraagd om voor het Steunpunt Mantelzorg werkzaam te zijn. Zij hebben in Zuidplas een groot aantal vrijwilligers die Vrijwillige Thuishulp verlenen en dus ook ervaring hebben met praktische ondersteuning aan mantelzorgers. Nel Wakker, overkoepelend coördinator van de Thuishulp is daarom ook coördinator geworden van het mantelzorgsteunpunt.

Mantelzorgers zijn mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronische zieke, dementerende, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind, of ander familielid, vriend of kennis. Kenmerkend daarbij is dat zij zorgen voor iemand vanuit een persoonlijke band. Deze zorg kies je meestal niet zoals vrijwilligerswerk, maar het overkomt je. Veelal wordt deze zorg met veel liefde gegeven. Toch kan er een situatie ontstaan waarbij de draaglast en draagkracht uit evenwicht raakt en men zich overbelast kan gaan voelen. Maar een mantelzorger kan ook tegen andere vragen of problemen aanlopen bijvoorbeeld op het gebied van zorg, financiën of andere praktische zaken. Vaak heeft een mantelzorger de tijd en energie niet om deze dingen ook nog uit te zoeken of op te pakken. Het Steunpunt wil hierbij graag helpen en kan soms ook door haar onafhankelijkheid meer bereiken bij instanties.

Een vraag van een mantelzorger kan bijvoorbeeld zijn:

- Wat zijn de mogelijkheden om samen of alleen op vakantie te gaan.
- Wat zijn de voorwaarden om het mantelzorgcompliment te ontvangen.
- Is het in mijn situatie financieel aantrekkelijker als ik een baantje er bij neem i.v.m. de eigen bijdrage.

Als de zorg teveel van iemand vraagt en men niet meer toekomt aan ontspanning, kunnen we met elkaar kijken of er een mogelijkheid is voor praktische ondersteuning en gaan we op zoek naar een vrijwilliger of netwerk die de mantelzorger die ondersteuning kan bieden. Dit kan bijvoorbeeld zijn:

- De begeleiding naar controles in het ziekenhuis of andere activiteiten overnemen.

Dat de mantelzorger even kan gaan winkelen of bij een vriendin ongestoord koffie kan gaan drinken, zonder dat hij/zij zich zorgen hoeft te maken omdat er een vrijwilliger thuis even de zorg overneemt.

- Met een cliënt gaan wandelen of ergens anders mee naar toe nemen, zodat de mantelzorger thuis juist even rust heeft.

Het zijn vaak geen grote dingen, maar regelmatig een stuk ontspanning zorgt ervoor dat een mantelzorger het langer volhoudt. Dat kan zelfs betekenen dat iemand het heerlijk vindt om alleen maar een boek te lezen of een kast schoon te maken waar men anders nooit aan toekomt.

Soms is het genoeg als een mantelzorger alleen maar even zijn verhaal kwijt kan of even de zorgen met iemand kan delen. Eenzaamheid, onbegrip of **zelf** geen aandacht meer krijgen van familie of vrienden kan de last ook verzwaren. Ook schuldgevoelens omdat men het even niet meer ziet zitten of de zorg niet meer aan kan.

We vinden het erg belangrijk dat de mantelzorgers het Steunpunt weten te vinden en binnenkort zullen dus ook overal folders komen te liggen met onze contactgegevens. Ook belangrijk voor ons is om te weten **wie** de mantelzorgers in Zuidplas zijn en **waar** ze behoefte aan hebben.

Op dit moment is er al een lotgenotencontact gestart voor mantelzorgers die zorgen voor een dementerende partner of ouder. Tijdens deze bijeenkomst was er veel herkenning bij elkaar en leerde men ook weer van elkaar en dat kan tot grote steun zijn. Ook is er het afgelopen jaar een gezellige “high tea” georganiseerd voor mantelzorgers. Er zouden misschien nog veel meer mogelijkheden zijn voor andere activiteiten of lotgenotencontacten als we weten wat de behoefte hieromtrent is. Ook aan de jongere mantelzorger en hun wensen willen we graag aandacht geven. Dit kan wellicht ook samen met andere aanverwante organisaties vorm gegeven worden, want het is alleen maar goed als er samenwerking mogelijk is.

Wilt u graag over bovenstaande dingen het één en ander kwijt of wilt u door ons over onze activiteiten op de hoogte gehouden worden omdat u mantelzorger bent, bel of mail dan naar het Steunpunt Mantelzorg: 0180 310050 of [info@mantelzorgzuidplas.nl](mailto:info@mantelzorgzuidplas.nl) Binnen lopen kan natuurlijk ook altijd. Onze administratieve medewerkster Tine Kortekaas is van ma t/m do aanwezig van 8.30 tot 13.30



## Vakantie

### Stichting Groen en Handicap

Toegankelijkheid van straat en natuur

Een uitstapje naar het park of naar de markt of gewoon even bijkomen op een pleintje. Naar het bos of strand. Vaak laat de toegankelijkheid van deze openbare ruimtes te wensen over. Dit begint al in de straat of op de route naar de plaats van bestemming toe. Naar buiten gaan is een belangrijke voorwaarde om deel te kunnen nemen aan de maatschappij.

Voor degenen die internet hebben kunnen toegankelijke gebieden zelf opzoeken.

De stichting heeft het Handboek 'Samen op pad, zelfstandig en drempelvrij genieten van de natuur' uitgebracht. Dit handboek is te downloaden vanaf de website [www.natuurzonderdrempels.nl](http://www.natuurzonderdrempels.nl)

## **Beperkt en toch onbeperkt het strand op.**

### **Rolstoelen op het strand**

Om het strand beter toegankelijk te maken voor mensen met een functiebeperking zijn er het gehele jaar door strandrolstoelen en strandrollators kosteloos beschikbaar. Van april tot september via diverse strandpaviljoens. Onder andere bij Alexander Beach, De koele Costa en Take 2. De locatie van deze en de andere paviljoens waar deze zogenaamde 'Jutter' strandrolstoelen en strandrollators beschikbaar zijn, worden aangegeven met een (strandrolstoel) Juttervlag.

De rollator



de rolstoel



Nabij de strandafgangen zijn ook invalidenparkeerplaatsen beschikbaar. Gedurende de winterperiode zijn deze strandrolstoelen te reserveren bij de heer C. Imthorn (t) +31 (0)6 - 20 43 11 18. 'Jutter' strandstoelen en strandrollators zijn geheel van kunststof. Door de zachte en brede luchtbanden zijn deze uitermate geschikt voor het zandstrand. Bovendien zijn ze bestand tegen zeewater zodat u er een klein stukje mee het water in kunt rijden.

Voor mensen met een beperking worden door Stichting Outdoor4disabled strandritten langs de vloedlijn georganiseerd. Ritten zijn mogelijk op maandagen, dinsdagen en donderdagen. Een rit duurt ongeveer een uur. Per rit kunnen acht personen die zelf kunnen lopen of vijf rolstoelen mee. Voor prijsinformatie of voor het reserveren van een rit belt u naar (t) +31 (0)6 - 46 37 22 08 of kijkt u op de site [www.outdoor4disabled.nl](http://www.outdoor4disabled.nl)



## **Scootmobieltocht nieuwe stijl**

Het Platform Gehandicapten Zuidplas gaat over naar een scootmobieltocht nieuwe stijl. Dat is niet omdat de “oude stijl” niet goed was. Integendeel, het was altijd reuze gezellig samen met st. Evenement. Maar er waren ook een paar nadelen. We konden niet kiezen op welke datum we reden, er werd één datum vastgezet. We waren afhankelijk van het weer, ook eind augustus kan het koud en nat zijn. Dat zagen we vorig jaar, een week regen, dus ging de hele tocht niet door. In september hebben we nog wel op verschillende dagen in kleine groepjes gereden als het mooi weer was en dat is goed bevallen.

Andere redenen zijn: het is moeilijk om met zo'n grote groep waaronder 25 scootmobielen ergens koffie te drinken. Er zijn ook mensen die maar een korte rit willen maken. Kortom, genoeg redenen om eens iets anders te proberen.

12 april zijn een aantal mensen bijeen gekomen in de Batavier en met elkaar hebben we plannen gemaakt voor de komende zomer. Iedereen die verleden jaar is mee geweest is één deze dagen gebeld door Elly en om zijn/haar wensen kenbaar maken.

Als het mooi weer is en de weersverwachting is goed dan worden zo'n 6 mensen een paar dagen van tevoren gebeld die allemaal gekozen hebben voor b.v. een lange rit. Ook de bestemming is in onderling overleg.

Er gaat wel altijd een vrijwilliger(s) mee die het verkeer regelt

Vanaf heden kunt u zich aanmelden bij Elly tel.0180-31 7515



### **Enkele adviezen als u mee gaat:**

Rijdt niet te dicht achter elkaar in verband met het plotseling stoppen van de persoon die voor u rijdt, stopt **niet** onverwachts, maar doe dit langzaam zodat degene die achter u rijdt op tijd gewaarschuwd wordt, rijdt zoveel mogelijk rechts en haal niet in.

Vergeet niet uw verzekeringsbewijs mee te nemen en het telefoonnummer van de leverancier die u moet bellen als u pech heeft.

Controleer of uw scootmobiel is opgeladen en de banden voldoende op druk zijn, een zachte band **vraagt meer stroom dus minder kilometers.**

Vergeet niet om uw mobiele telefoon mee te nemen.

Aanmelden via het contactformulier via de website [www.pg Zuidplas.nl](http://www.pg Zuidplas.nl) of via email: [bestuur@pg Zuidplas.nl](mailto:bestuur@pg Zuidplas.nl) of per telefoon naar Elly v.d. Kruijt **0180-317515**.

### **altijd vermelden:**

**Naam:**

**Adres:**

**Telefoonnummer:**

**wilt u een kleine of grote tocht maken? Klein/groot**

## VVN organiseert theoriecursus scootmobiel

Veilig Verkeer Nederland (VVN), afdeling Zuidplas organiseert op diverse data in de dorpen van de gemeente Zuidplas een theoriecursus voor (aanstaande) bestuurders van een scootmobiel. In deze cursus worden specifiek de verkeersregels voor scootmobielbestuurders besproken.

Ook als u nog geen scootmobiel heeft, maar deze wel hebt aangevraagd, kunt u aan deze cursus deelnemen.

Bijvoorbeeld wordt uitgelegd, dat een scootmobielbestuurder van de rijbaan gebruik mag maken, als een voet- of fietspad ontbreken of slecht berijdbaar zijn.

Elke cursus start om 13.30 uur (s.v.p. 13:15 aanwezig zijn) en duurt tot 16:30 uur:

Cursusleider is Piet Molenaar. Er zijn geen kosten aan deelname verbonden.

Opgeven kan via email ([scootmobiel@vvn-zuidplas.nl](mailto:scootmobiel@vvn-zuidplas.nl)) of telefonisch (0180-316000) met vermelding van de gewenste cursusdatum.

### Nieuwerkerk aan den IJssel

<b>Locatie</b>	<b>Datum</b>	<b>Tijd</b>
Batavier <u>Batavierlaan 4 2912SG Nieuwerkerk</u>	<b>Vrijdag 29 juni</b>	<b>13.30 – 16.30</b>

### Moordrecht

<b>Locatie</b>	<b>Datum</b>	<b>Tijd</b>
Zespunt <u>Molenlaan1a 2841 XE Moordrecht</u>	<b>vrijdag 13 juli</b>	<b>13.30 – 16.30</b>

### Zevenhuizen

<b>Locatie</b>	<b>Datum</b>	<b>Tijd</b>
Zevenster <u>Leliestraat 3 2761HD Zevenhuizen</u>	<b>donderdag 26 juli</b>	<b>13.30 – 16.30</b>

### Moerkapelle

<b>Locatie</b>	<b>Datum</b>	<b>Tijd</b>
Beth-San <u>Kerkplein 1 2751EA Moerkapelle</u>	<b>donderdag 9 augustus</b>	<b>13.30 – 16.30</b>

U kunt voor informatie en om u op te geven contact opnemen met:  
Piet Molenaar, VVN afd. Zuidplas tel.0180-316000

# **Scootmobieldag** voor de Zuidplas

zaterdag 25 augustus 2012  
van 11 tot 16 uur

bij De Batavier in Nieuwerkerk aan den IJssel

Op zaterdag 25 augustus organiseert Lionsclub Nieuwerkerk a/d IJssel in en rondom de Batavier een dag voor alle inwoners van gemeente Zuidplas die voor hun mobiliteit zijn aangewezen op een scootmobiel.

Doel: u een gezellige dag aanbieden, met een hapje en een drankje, muziek, informatie, en met activiteiten om zelf te doen.

Het programma moet nog definitief vastgesteld worden.

Aan alle deelnemers wordt door de Lionsclub consumptiebonnen verstrekt, waarmee zij u een gratis lunch en consumpties aanbieden, en bij de opening koffie/thee met gebak. Consumpties voor bezoekers en belangstellenden kunnen door hen gekocht worden bij de Batavier.

## **Schrijf u in door:**

vul het formulier in op de website van dit evenement:

**[www.scootmobieldagzuidplas.nl](http://www.scootmobieldagzuidplas.nl)**

scheur het strookje af en lever dit in bij, of stuur het op naar:

Eric van Nierop, Mozartstraat 26, 2912 XJ Nieuwerkerk aan den IJssel

Naam: Dhr-Mevr. voorletters

Adres: huisnummer

Woonplaats: postcode

Telefoon: e-mail

Gegevens voor indeling in bezit (geweest) van rijbewijs Aantal jaren ervaring met scootmobiel

-  
Leeftijd

## Is PG Zuidplas iets voor u?

Heeft 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 Zuidplas?

Dan bent u van harte welkom bij het PG Zuidplas!

We kunnen altijd nieuwe, enthousiaste mensen gebruiken, vooral uit Zevenhuizen zoeken we mensen!

Meldt u aan met het contactformulier op de website. Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met u op. Natuurlijk kunt u ook één van onze bestuursleden bellen.

Bezoek ook eens onze bijeenkomsten !

Het PGZ houdt regelmatig openbare bijeenkomsten waar zaken op tafel komen die mensen met een beperking aangaan. Bent u zelf zo iemand of bent u geïnteresseerd in de materie, dan bent u van harte welkom om mee te denken en te praten. De vergaderingen worden aangekondigd in de streekbladen en op de kabelkrant.

De volgende bijeenkomst is 9 mei om 09.30 uur in de Meander

Reageren

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

Telefoonnummers bestuur:

Els Stortenbeker (voorzitter)	tel. 0180-399385
Jeanne van der Leek (secretaris)	tel. 0180-319729
Elly van der Kruijt (penningmeester)	tel. 0180-317515
Joke Verdoold (Moordrecht)	tel:0182-373396.

## Adreswijziging

Wilt u bij verhuizing de nieuwsbrief blijven ontvangen?

Geef dan uw nieuwe huisadres aan het secretariaat door.

Heeft u een nieuw email adres, vergeet dan ook niet om dit aan ons door te geven.

Als u een computer heeft, wilt u dan uw email-adres doorgeven, zodat wij in het vervolg de nieuwsbrief per e-mail kunnen versturen. Dat scheelt ons veel geld en werk, ook wij moeten bezuinigen. Bovendien kunnen wij u vaker een e-mail sturen als er nieuws is.

Bezoek ook eens onze website <http://www.pgzuidplas.nl>

