

## Nieuwsbrief 1, 2019

### Voorwoord (Frans Robers)

Het jaar 2018 ligt achter ons. Van een echte winter is nog geen sprake, wel van een heleboel nattigheid. Maar de grondwaterstand is nog niet op het gewenste peil, dus er kunnen nog wel een paar buitjes bij. Liever niet, maar voor de natuur en voor boer en tuinder is dat wel zo plezierig. Het bestuur van het platform trekt zich van al die regen weinig aan en gaat ook in 2019 onverdroten door met het opkomen voor de belangen van de mensen met een beperking.

Eind 2018 heeft de gemeenteraad van Best ons standpunt met betrekking tot het heffen van legesgelden voor een gehandicaptenparkeerkaart helaas niet overgenomen en dus moet er met ingang van dit jaar fors voor zo'n kaart betaald worden.

Het platform viert dit jaar zijn 25-jarig jubileum en zal daar uiteraard de nodige aandacht aan besteden. Het bestuur is al met bepaalde ideeën bezig maar het is nu nog te vroeg om daar publiciteit aan te geven. Wellicht kan ik u in de volgende nieuwsbrief daarover meer details geven.

Zoals u weet gaat een enthousiast groepje leerlingen van het Heerbeekcollege een bedrijfsopdracht uitvoeren over de toegankelijkheid van stembureaus, het stemmen op zich, de mogelijkheden voor mensen met een beperking. De eindrapportage verwachten wij in het voorjaar.

Al geruime tijd is het platform in overleg met het woonbedrijf over het realiseren van een stallingsmogelijkheid voor scootmobielen ten behoeve van bewoners van de Achterom. Verderop vindt u een verslag van de ontwikkelingen.

Met wethouder Dijkhoff is ruim een maand geleden een rondgang gemaakt door het centrum waarbij hij is geweest op de obstakels welke de doorgang voor mensen met een beperking ernstig belemmeren. (Denk aan verkeerd geplaatste rijwielen, reclameborden op geleidelijnen, reclameborden buiten het Bests stuupke etc.) Zie hiervoor elders in deze nieuwsbrief.

*we vonden het heel interessant*

*en wij zijn er achter gekomen dat het heel irritant is als mensen niet duidelijk praten en hun hand voor hun mond hebben*

*er zat een leuke / moeilijke cursus bij waarbij je een koptelefoon op had en de mevrouw zij dan woorden en wij moesten raden wat ze zij en ze zij zinnen die we ook moesten raden*

## Onze scholenvoorlichting (Marijke Smits)

Dit is al het 13e jaar van onze scholenvoorlichting in Best. We hebben veel kinderen mogen laten ervaren dat het krijgen van een beperking niet het einde van de wereld betekent. Na de rouw om het verlies van bepaalde mogelijkheden zijn er oplossingen voor ontstane problemen. De voorlichting ruimt vooroordelen op en vooral de mening dat je zielig bent als je een beperking krijgt. Mensen denken vaak dat je dan niets meer kunt, maar gelukkig is dat niet zo!

Ook onze nieuwste workshop over autisme slaat aan bij de oudere kinderen. Het leidt tot meer begrip voor kinderen met autisme.

### **AUTISME**

#### **Wat is autisme?**

**Iets in je brein.**

**En in je geest.**

**Kinderen met autisme krijgen veel prikkels binnen.**

**En ze houden veel geheim.**

**En ze willen alles goed doen.**

**En nemen alles letterlijk.**

**En denken heel anders dan andere mensen zonder autisme.**

We komen inmiddels op alle basisscholen in Best. Dat gaat van groep 3 tot en met groep 8. Bij de oudere leerlingen kunnen we dieper op de lesstof ingaan. De leerkrachten vinden het unaniem een prachtig project. De leerlingen mogen zelf ervaren hoe het is om niets te zien, in een rolstoel de stoep op en af te gaan, met één hand je veters te strikken of niets te kunnen horen.

Ik had onlangs nog een mooie ervaring hier in het Wilhelminadorp.

Mijn boodschappentas was zwaar. Een jongeman zag het, bood meteen hulp aan en bracht mijn tas naar mijn huis. Terwijl we samen die kant op gingen, vertelde hij dat hij mij kende van de scholenvoorlichting en daarom bedacht had om mij hulp aan te bieden!

Nog een mooie vraag uit groep 5 van de Kiezel: wonen jullie allemaal bij elkaar in één huis? Nou nee, gewoon met onze eigen partners, of alleen, in onze eigen mooie huizen. Grappig toch?

We: dat zijn 8 vrijwilligers, met en zonder handicap, die 5 verschillende workshops kunnen geven, 3 mensen die assisteren en daarnaast nog 2 chauffeurs voor het vervoer van alle rolstoelen en materialen. Een mooi team!

Dit najaar waren alle data snel bezet. We kwamen 3 keer bij de Kiezel, en wel op 2 locaties en nog bij de Zevensprong.

In het voorjaar komt het Heerbeekproject Mavo 2 nog. Kortom, we zitten niet stil, het blijft prachtig werk. Er staan nu al drie scholen te op de wachtlijst om met ons af te spreken. Verspreid in deze nieuwsbrief zijn een aantal tekeningen geplaatst die leerlingen hebben gemaakt voor ons als dank. Dat doet je goed.

Wilt u meer weten over dit project? Mail dan naar [marijke.smits@gmail.com](mailto:marijke.smits@gmail.com).

## Scootmobiel stalling Achterom deel 1 (Anita van Hoof)

Al enkele jaren is het GPB bezig met Integrale Toegankelijkheid. Mensen die hier raad over willen of iets hebben te melden kunnen bij ons terecht.

Een aantal jaren geleden is een aantal bewoners van de appartementen in Achterom bij ons gekomen met de vraag hoe zij de toegankelijkheid van het gebouw verbeterd en een scootmobielstalling gerealiseerd kunnen krijgen.

Het toenmalige verhuurbedrijf stuurde de bewoners steeds met een kluitje in het riet. Het gebouw had zwaar achterstallig onderhoud.

Het gebouw is intussen verkocht aan Woonbedrijf. We besloten de zaak maar eens weer opnieuw op te pakken: nieuwe gezichten, nieuwe kansen.

Na veel overleg en samenwerking met de betreffende ambtenaar van de gemeente werden de toegangsdeuren en de lift aangepast. Ja, zelfs de schilder kwam langs.

'Opgelost' zul je denken. Niet dus. Er moet nog steeds een goede opstalmogelijkheid voor scootmobielen komen. Woonbedrijf vindt dat de Gemeente Best verantwoordelijk is en de Gemeente Best vindt dat zij op particuliere grond niks kunnen doen.

Wie is hiervan de dupe?

In de Achterom wonen veel ouderen. Momenteel maken er vier personen gebruik van een scootmobiel. Een aantal mensen heeft zijn of haar mobiel binnen staan of op plaatsen waar dit niet veilig en/of praktisch is. Dit kan gewoon niet. Er is zelfs een aantal bewoners die geen scootmobiel aanvragen omdat ze deze toch niet kwijt kunnen. Gedwongen binnen blijven dus.

We willen er allemaal op uit kunnen. We worden geacht zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen, zoveel mogelijk zelfredzaam. Dan moeten hiervoor ook de mogelijkheden worden geboden.

Na jaren van geduld en veel overleg zijn we nu op het punt aangekomen dat Woonbedrijf (verhuurder), de gemeente Best, de bewoners en wij samen aan tafel zitten en het e.e.a. besproken gaat worden. Dit overleg heeft onlangs plaatsgevonden

We hopen dat Woonbedrijf en de Gemeente Best samen tot een oplossing komen waarin geld niet de hoofdrol gaat spelen maar het woongenot en vrijheid van de mensen.

Wordt vervolgd.....



## Rondgang centrum met wethouder Dijkhoff (Marijke Smits)

Op 16 november hebben enkele bestuursleden met wethouder Dijkhoff een rondgang door het centrum gemaakt. We hebben laten zien dat de afspraken in de Boterhoek over het ruimtegebruik deels niet nagekomen worden. Op de grijze gidslijn (voor mensen die slechtziend zijn), worden toch uitstallingen geplaatst. Een hardnekkig voorbeeld is Zeeman, ofschoon we hier al meerdere keren op gewezen hebben. Je zal er maar over struikelen, over die zware blokken waar de vlaggen in zitten.

Ook het vrijhouden van het looppad in de Boterhoek is deels niet het geval. Als het goed is, moeten winkeliers mensen erop wijzen dat ze hun fiets niet zomaar ergens neer mogen zetten, het zijn onnodige obstakels voor mensen met een beperking. Bij de AH en Stompetoren gaat het nu goed: de bedrijfsleider heeft daar, op ons verzoek, bordjes opgehangen.

Deze bocht blijft nu vrijwel altijd vrij, heel mooi.

Verder gaat het bij een kapper, een juwelier en een reisbureau niet goed, de reclame staat op looppaden. In het kader van het VN Verdrag is het belangrijk, dat de gemeente de afspraken over het Best Stuupke, waar de uitstallingen mogen staan, het looppad en de plaatsen waar fietsen mogen staan goed duidelijk blijft maken aan ondernemers en dat ook gaat handhaven.

De fietsen is een ander belangrijk punt. De wethouder overweegt om schuine nieten bij AH te plaatsen. Alleen aan de nieten mogen dan nog fietsen komen staan.

En daarna volgt de handhaving.

Wethouder Dijkhoff wil de Boa's hierop laten controleren en de mensen hierop aanspreken. De fiets moet in de niet! De fietsnieten op het Dorpsplein tegenover Jola hebben geen kleurcontrast en zijn dus erg lastig te zien voor slechtzienden.

De wethouder zegde toe hier een oplossing voor te gaan zoeken.

Het was een prettig gesprek tijdens de wandeling, omdat we de knelpunten goed duidelijk konden maken. Hopelijk volgt er nu snel actie! Daarmee is het centrum dan een veilige en prettige plaats voor ons allemaal.



## Problemen in de bestrating (Marijke Smits)

In het centrum wonen veel oudere mensen, die deels ook gebruik maken van een rollator of rolstoel. Vanaf het Nazarethplein tot aan Cultuurspoor is de bestrating erg slecht aan beide zijden van de weg. De rolstoel of rollator komt erg scheef te hangen en dat kost veel kruim of kan tot ongelukken leiden, als je je rolstoel niet op het trottoir kunt houden. Het zou goed zijn als daar op korte termijn betere trottoirs worden aangelegd. We hebben de klachten van meerdere kanten ontvangen en nodigen de gemeente dan ook uit, om daar een rondje rolstoel met ons te maken. Spierballen een vereiste!!

In een rolstoel zitten is heel zwaar.

Het is heel moeilijk in een rolstoel te blijven zitten zonder om op te staan.

en het was wel voor een keer en in te zitten, maar vooral tijd niet leuk.

toen we het rondje om de school deden werden je armen heel-erg moe.

je mocht ook van rolstoel ruilen met iemand. we deden ook wedstrijdjes dat was super leuk. het was heel gezellig en leerzaam. soms stapte kinderen er ook uit maar iemand die in een rolstoel kan dat niet die zou op de grond liggen.

We snappen niet hoe je het kan volhouden in zo'n rolstoel.

Veel Geluk!!

groetjes, groep 7/8

## Oogcongres (Ilse Stamps)

Op zaterdag 10 november 2018 kwamen weer bijna 600 oogpatiënten en andere geïnteresseerden bijeen om bijgepraat te worden over de nieuwste oogwetenschappelijke ontwikkelingen, met dit jaar als thema Communicatie & Innovatie.

Dr. Van Charlsdorp is onderzoeker en docent Taal & Communicatie aan Universiteit Utrecht. Ze doet onderzoek naar gesprekken in allerlei domeinen, zoals bij de politie, banken en in ziekenhuizen. Ze is expert op het gebied van conversatie-analyse en ze geeft les over mondelinge communicatie en interculturele communicatie.

In haar lezing ging zij in op de wetenschappelijke methode conversatie-analyse, hoe deze kan bijdragen aan de kennis over hoe we gesprekken voeren en hoe we binnen gesprekken zaken voor elkaar krijgen. Aan de hand van audiofragmenten illustreerde zij hoe je in het gesprek met de oogarts het voor elkaar kunt krijgen het gesprek naar je eigen hand te zetten en de juiste informatie in kunt winnen, of juist je zorgen te uiten. Dit was zowel voor de patiënt als voor de professional zeer interessant.

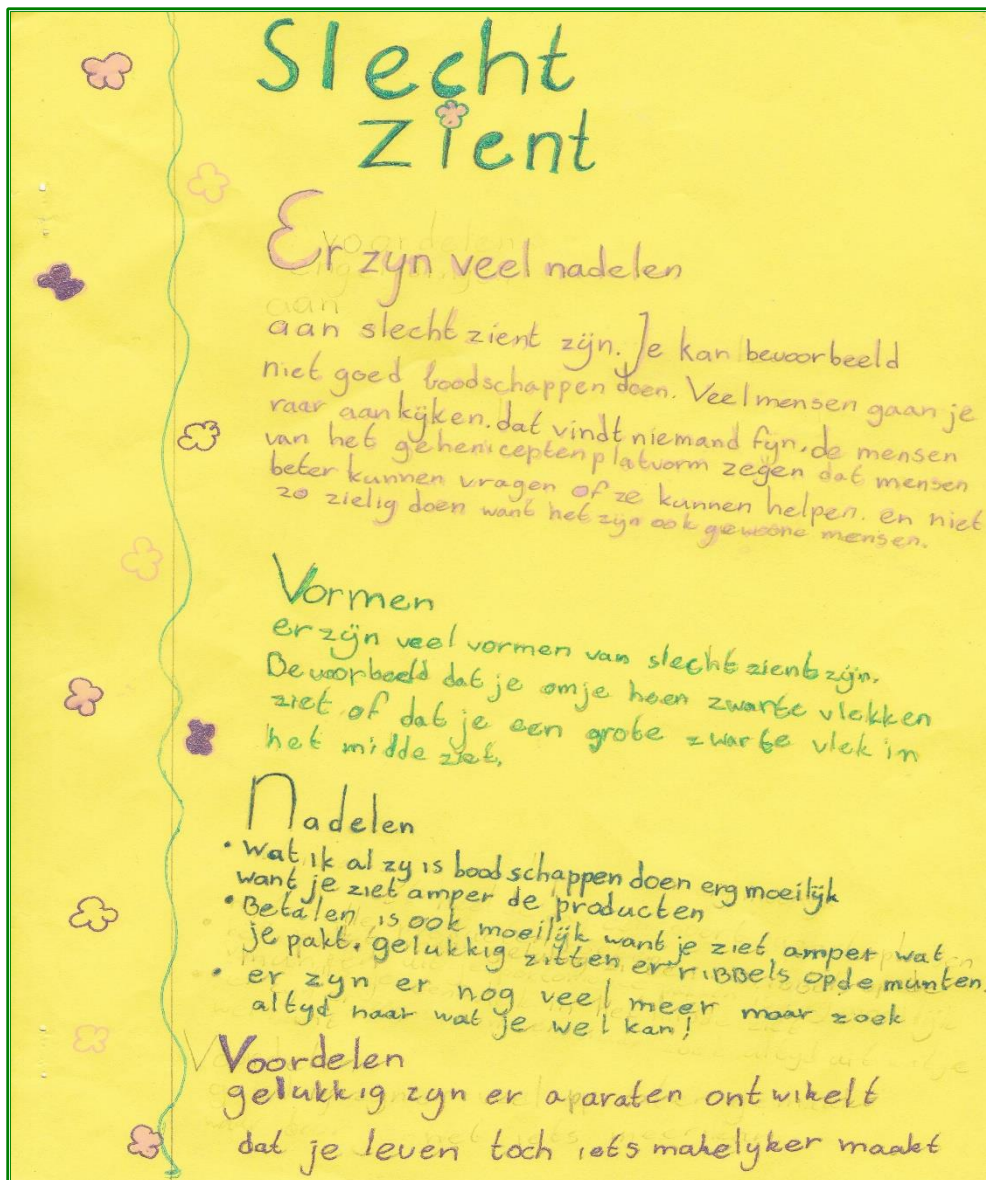
Een aantal tips die ze meegaf:

- Probeer de regie te houden in het gesprek met je arts, antwoord niet alleen op vragen van de arts, maar stel zelf ook vragen;
- Bereid het gesprek goed voor: schrijf van tevoren je vragen op en oefen met je vragen, door ze al een keer aan bijvoorbeeld je partner te stellen;
- Neem iemand mee naar het gesprek: zorg dat deze persoon ook op de hoogte is van wat je wilt met dit gesprek;
- Probeer je niet op te laten jagen door de beperkte tijd die de arts heeft;
- Stel duidelijke vragen, ook als je deze moeilijk vindt om te stellen: Mensen zijn bijv. geneigd om vragen af te zwakken, ze zeggen dan: "ik ben de laatste tijd zo moe, het is niet heel erg hoor, maar ik heb er wel last van", je kunt beter zeggen: "ik ben zo moe de laatste tijd en maak me daar zorgen om".

Het tweede deel van het ochtendprogramma bestond uit een carrousel van vier sprekers die ingingen op innovaties in de oogheelkunde. Zo was er een lezing over de ontwikkelingen op het gebied van hersenschorsprotheses, een chirurgische oogrobot met OCT-sensor voor netvliesoperaties, eye-on-a-chip om oogaandoeningen te onderzoeken en de laatste ontwikkelingen op het gebied van genterapie.

In het middagprogramma waren er weer verschillende workshops waar je aan deel kon nemen. Voor meer informatie kunt u onderstaande website bekijken.

<https://www.oogcongres.nl/nieuws/>



## Kosten gehandicaptenparkeerkaart

De gemeenteraad heeft besloten om per 1 januari 2019 leges te gaan heffen voor het aanvragen en verlengen van een gehandicaptenparkeerkaart. Hieronder leest u een overzicht de kosten:

- |                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| - eerste aanvraag                  | 125 euro |
| - verlenging zonder medisch advies | 50 euro  |
| - verlenging met medisch advies    | 125 euro |

De kosten dienen direct bij de aanvraag te worden betaald, ongeacht of de aanvraag wordt gehonoreerd.

Meer info vindt u [www.gemeentebest.nl](http://www.gemeentebest.nl)

## Oorsuizen of tinnitus (Rita Blom)

Als iemand last heeft van tinnitus hoort hij geluiden die niet uit de omgeving afkomstig zijn. Alleen hij kan ze horen. De geluiden kunnen klinken als gefluit, gezoem of gegons. Tinnitus komt veel voor, zo'n 10 tot 15 procent van de mensen heeft er last van. Veel mensen verdragen het en leren er mee omgaan. Voor 1-2 procent van de mensen wordt het een dusdanig probleem dat het de kwaliteit van leven ernstig aantast.

Tinnitus is een symptoom. Het kan veroorzaakt worden door blootstelling aan hard lawaai, maar het kan meerdere oorzaken hebben. Het kan ontstaan door gebruik van bepaalde medicijnen, het kan ook een gevolg zijn van het natuurlijke verouderingsproces.

Hoe komt het dat het geluid ineens hoorbaar is in het hoofd?

Het is waarschijnlijk een reactie op het verlies van haarcellen in het binnenoor.

De haarcellen zijn een belangrijke schakel tussen het oor dat het geluid opvangt en dat deel van de hersenen dat de geluidsgolven betekenis geeft. Als de haarcellen door wat voor oorzaak ook beschadigd zijn, kan dit tinnitus of gehoorverlies geven.

Gehoorverlies en tinnitus gaan hand in hand. 90 procent van de mensen met gehoorverlies heeft ook tinnitus. De mate waarin men last heeft van de tinnitus is per persoon verschillend. Behandeling vergt een persoonlijk behandelplan. Een KNO-arts kan dit samen met de patiënt opstellen.

Het doel van het behandelplan is strategieën te ontwikkelen die helpen de tinnitus naar de achtergrond te dringen. Een onderdeel van het behandelplan kan geluidstherapie zijn. Hierin luistert men naar muziek die afleidt van de tinnitus en ontspanning of verlichting kan geven en de tinnitus naar de achtergrond dringt.

Andere mogelijkheden zijn:

- een gehoorapparaat dat het omgevingsgeluid versterkt.
- een combinatietoestel, dit is een hoortoestel met speciale programma's voor tinnitusverlichting.
- een geluidsgenerator. Een apparaat voor naast het bed dat verschillende geluiden kan afspelen om het geluid van de tinnitus te verminderen. Dit kan kalmerende muziek zijn of geluiden uit de natuur.
- aanpassen van de levensstijl, zodat men beter op de tinnitus kan reageren.
- ontspanning en oefeningen; yoga en meditatie kunnen helpen om de intensiteit van de tinnitus te verminderen.
- draag gehoorbescherming in een omgeving met harde geluiden.
- luister naar muziek op normaal (of gemiddeld) geluidsniveau.
- denk positief. Negatieve of boze gevoelens kunnen de tinnitus erger doen lijken.

Waarschijnlijk zal een combinatie van deze technieken kunnen helpen de gevolgen van de tinnitus te verminderen. De behandelaar zal kunnen helpen om een zo optimaal mogelijk resultaat te bereiken.

Meer informatie over deze aandoening is te vinden op het internet.

[www.hoorzaken.nl](http://www.hoorzaken.nl) en [www.stichtinghoormij.nl](http://www.stichtinghoormij.nl).



## Wist u dat? (Anita van Hoof)

Wanneer u denkt dat een bepaald gebouw niet toegankelijk is, dit kunt melden bij ons?

Wanneer u ziet dat er een opritje ontbreekt in een straat u dit ook kunt melden bij ons?

Wij bovenstaande problemen meteen oppikken en bespreken bij de gemeente?

Wij daar onze vaste contactpersoon voor hebben?

Wij evenementen toetsen op hun toegankelijkheid door er heen te gaan?

Goed toegankelijke evenementen aandacht krijgen op onze website [www.best-toegankelijk.nl](http://www.best-toegankelijk.nl)?

U de toegankelijkheid van winkels, horeca en openbare gebouwen van tevoren kunt toetsen op eigen beperking, op de website [www.best-toegankelijk.nl](http://www.best-toegankelijk.nl)?

Op de website [www.best-toegankelijk.nl](http://www.best-toegankelijk.nl) mooie toegankelijke plekken van Best te vinden zijn?

Op de website [www.best-toegankelijk.nl](http://www.best-toegankelijk.nl) te vinden is welke ondernemer een superduim heeft?

Wij regelmatig interessante themamiddagen en of -avonden hebben?

Deze goed bezocht worden?

Onze website [www.gpbest.nl](http://www.gpbest.nl) laat zien waarmee wij allemaal bezig zijn?

U altijd een reactie of vraag kunt stellen via onze website [www.gpbest.nl](http://www.gpbest.nl)?

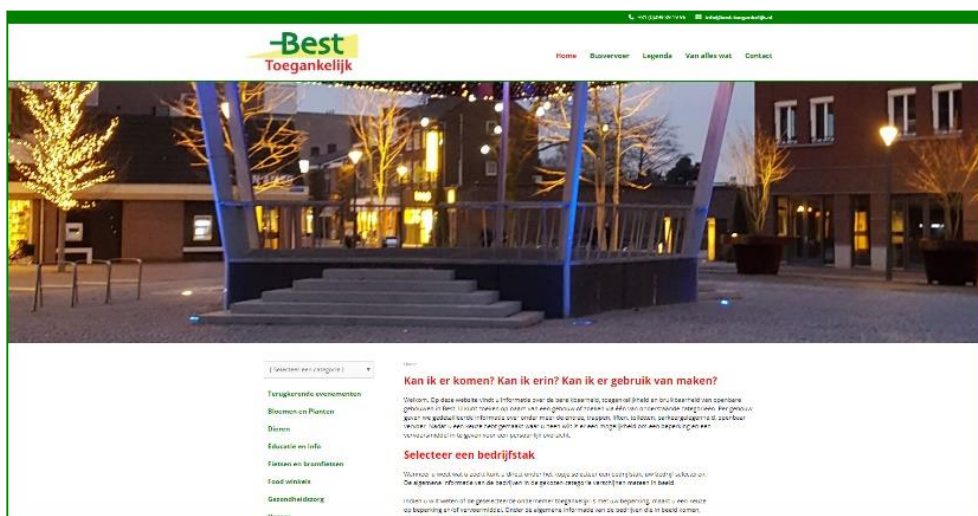
Wij eens per maand een bestuursvergadering hebben en alle lopende zaken besproken worden, zodat niks blijft liggen?

Wij regelmatig gesprekken hebben met de diverse wethouders?

Wij helaas nog niet overbodig zijn?

Wij blij zijn met ons toegankelijk centrum?

Wij zonder uw inbreng niets kunnen verbeteren?





## Nieuws uit de media:

Support Magazine, nr.1 februari 2018

- Maak zelf uw persoonlijk plan, over de Powerkaart.
- Cure en cope, het kan allebei.

lederin.nl/nieuws

- 3 jan. 2019: 10 vragen over het wmo abonnementstarief.
- 5 dec. 2018: Breda wint Europese prijs als meest toegankelijke stad.

[www.stichtinghoormij.nl](http://www.stichtinghoormij.nl), Nieuwsbrief 9 januari 2019

- Kunstmatig evenwichtsorgaan
- Balance-belt, hulpmiddel bij een evenwichtsandoening.

Mocht er een thema zijn waar u wat meer over wilt weten, stuur een mail naar [secretariaat@gpbest.nl](mailto:secretariaat@gpbest.nl)

