

## Nieuwsbrief 3 2022

### Voorwoord (Frans Robers)

Wat gaat de tijd toch snel. Wij zijn net bekomen van de covidperiode en ontsnapt aan de Griepaanvallen. Wellicht nu nog aan het vuurwerk.

Hopelijk doet u daar niet aan mee, want het brengt vaak nog meer handicaps.

Aan het einde van 2022 is het logisch om even terug te blikken.

Het afgelopen jaar is een goed jaar gebleken voor het GPB.

Hoogtepunt hierin was toch wel de Week van de Toegankelijkheid begin oktober.

Samen met de gemeente hebben we winkels in het centrum bezocht.

Hoe dit in zijn werk ging leest u in een artikel van Marijke Smits.

Zonder andere medewerkers van de gemeente tekort te doen, zij waren immers allen enthousiast in de samenwerking, wil ik hier toch aandacht vragen voor Astrid Schoneveld. Zij zorgde voor de bezoekschema's, de samenstelling van de teams en het gemotiveerd houden ervan. Kortom een prima coördinator.

We hebben haar daarom een SUPERDUIM uitgereikt.

Verder komt in de nieuwsbrief het reizen met de trein aan de orde. De perrons zijn verbeterd waardoor mensen in een rolstoel gemakkelijker kunnen instappen. Ervaringsdeskundige en oud bestuurslid Ina Schottert schrijft over haar bevindingen.

Nu ik haar naam type krijg ik een rood hoofd van schaamte. Ik had beloofd samen met haar de nieuwe wethouder te bezoeken om te pleiten voor verbetering van de accu's van de scootmobielen van de deelnemers aan de tochten van Best on Wheels. De actieradius van de accu's zou vergroot moeten worden om niet stil te komen staan tijdens de uitgezette ritten. Ik kom daar in het nieuwe jaar op terug!

Ilse Verhagen geeft een interessante uiteenzetting over het aanbod van het van Abbemuseum in Eindhoven voor de diverse doelgroepen met een beperking.

Zeer de moeite waard om daar eens een bezoek te brengen.

Ook heeft het GPB op het Heerbeekcollege voor de leerlingen van Havo 4 weer een stage gepresenteerd. Fred Hermans vertelt de ins en outs.

Greetje Suetens schrijft uitgebreid over de beperkingen van haar ziekte en geeft daarbij aan hoe de medemens daar het beste mee om kan gaan.

Lèneke van der Velde gaat uitgebreid in op de wereld van mensen met een NAH diagnose. Dat zijn mensen die als gevolg van een ongeluk, een val of een hersenaandoening moeite hebben om goed te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Vaak is dit onzichtbaar. Zij geeft niet alleen aan welke beperkingen zich zoal voordoen, maar ook hoe daarmee om te gaan.

Tot slot nog een mooi kerstgedicht geschreven door Anita van Hoof.

Kortom, een zeer lezenswaardige nieuwsbrief. Ik mag u namens het GPB een mooie kerst en een gelukkig en gezond 2023 toewensen.



## Wat een mooie actie! (Marijke Smits)

In de loop van de jaren is in Best het overleg tussen de gemeente en het Gehandicapten Platform mooi gegroeid. We hebben duidelijk kunnen maken waar onze problemen liggen en we hebben steeds vaker samen naar oplossingen kunnen zoeken.

Mooie voorbeelden hiervan zijn de aanpassingen in de Hoofdstraat indertijd, en vooral het grote project Boterhoek en Centrumplan. Over veel zaken konden we meedenken, over de looplijnen en de gidslijnen voor mensen die slechtziend zijn en over de diverse bestratingen. Even voor de duidelijkheid: gidslijnen zijn die grote en kleine grijze lijnen in het centrum, die duidelijk aangeven waar bijvoorbeeld een plein ophoudt en waar bijvoorbeeld de straat begint.

Ook rondom het nieuwe station in Best is het mee kunnen doen van mensen met een beperking duidelijk verbeterd. Na jaren van gedoe met busjes van Taxbus en Valys en onnozele ritten in een busje naar Eindhoven kunnen we nu gewoon zelfstandig met alle Sprinters in Best mee. Dit is ook mede het resultaat van de aandacht die de gemeente Best bij de NS hiervoor is blijven vragen.

In de NS app kun je verder zelf zien of de trein die je wilt nemen een Sprinter is. Natuurlijk is er nog steeds reisassistentie mogelijk, dat blijft ook zo.

En nu onze laatste actie: we hebben in tweetallen in de Week van de Toegankelijkheid van 3 tot 8 oktober zo'n 30 non-food winkels in het Centrum bezocht.

Het bijzondere was, dat we dat in tweetallen hebben gedaan: iemand van de gemeente én iemand van het Platform. Samen keken we of de winkel goed te bereiken en goed toegankelijk was voor mensen in een rolstoel, blinden en slechtzienden. De samenwerking was mooi en we werden goed ontvangen door de winkeliers. Uiteindelijk verdienden zo'n 30 winkels de sticker: toegankelijk voor rollator, rolstoel, slechthorende mensen en slechtziende mensen. Een mooi resultaat!

Ik vond het allermooiste het gezicht van veel winkeliers, toen we bij binnenkomst konden vertellen dat we een compliment kwamen brengen!

Eén zaak sprong er uit, Maxim's in de Hoofdstraat. Daar werd de sticker dan ook door wethouder Veronique Zeeman overhandigd. Het Groeiend Best heeft hiervan verslag gedaan.

Het Wilhelminaplein en Heuveleind vergeten we niet. Daar zullen we ook een goed plan voor bedenken.



Veronique (L) en Milly

## Scholenvoorlichting (Marijke Smits)

We zijn weer gestart! Ondanks de niet zo florissante voorspellingen over de ontwikkeling van het coronavirus hebben we in september toch een brief naar alle basisscholen laten uitgaan. Er kwam de nodige respons, onze voorlichting is inmiddels behoorlijk bekend.

Op 11 november bezochten we groep 7/8 van Kindcentrum Bricks (de vroegere Paersacker) aan de Koningin Julianaweg. In groep 7/8 zitten 21 leerlingen en ze hebben enthousiast deelgenomen aan onze workshops.

Ze hebben veel geleerd over:  
autisme - de workshop van Rosie;  
slechtziendheid - de workshop van Ilse samen met Chantal;  
slechthorendheid - de workshop van Rita;  
rolstoel rijden - de workshop van Marijke en Freek.

De rolstoel nodigt natuurlijk uit tot beweging. We zijn naar een grasveld gegaan om daar wheelies te maken. Ook hebben de leerlingen ervaren hoe je op stoepen kunt komen. Op het laatst hebben we de behoorlijk steile helling naar de brug genomen.

Na afloop van deze laatste workshop maak ik de leerlingen wel duidelijk dat in de rolstoel zitten geen geintje is: "Wat kunnen jullie nu, wat ik nooit meer kan?" Oh ja, dan valt het kwartje.

25 november en 16 december gaan we naar de twee scholen van de Heijdonck, voor de groepen 4/5.  
Er liggen al verzoeken van vier andere scholen klaar. Die komen in het voorjaar aan bod.  
Wat blijft voor mij het allermooiste aan dit project? Gewoon omgaan met elkaar!  
En dat lukt, gezien de reacties in de wijk!!



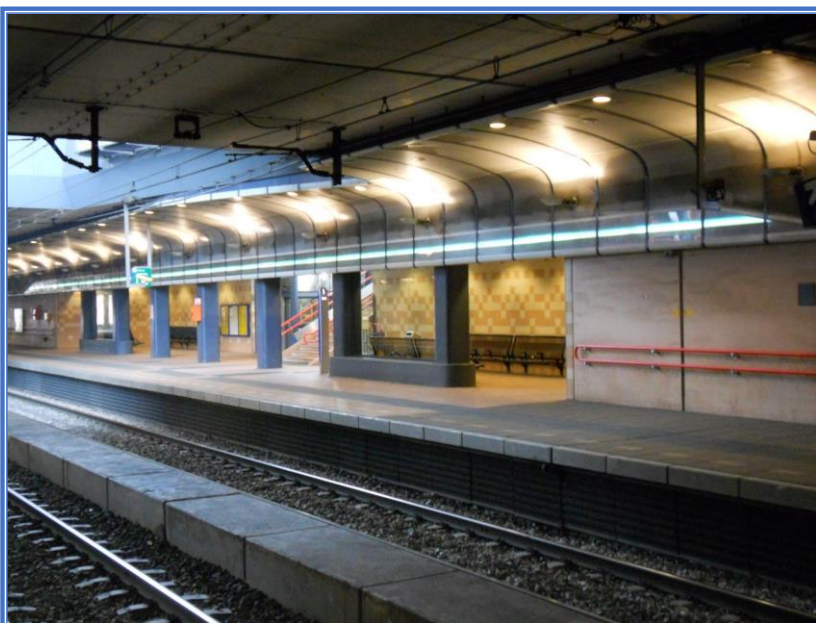
## Heerlijk ontspannen even de trein nemen! (Ina Schottert)

Mensenlief, wat geniet ik ervan dat we sinds enige tijd zonder 'reisassistentie' de trein kunnen nemen vanaf ons station in Best. De perrons zijn aangepast aan de hoogte van de uitschuifbare drempels van de Sprinters en daardoor kun je zelf zonder hulp een trein in- of uitrijden. Met een duwrolstoel zijn er nog steeds enkele centimeters te overbruggen, niet ideaal, maar, naar ik gehoord heb valt het met wat goede wil wel te doen.

Ik heb zelf een scootmobiel en reisde al met enige regelmaat met de trein richting één van de drie grote steden in onze buurt. Voor de heenreis vond ik het meestal niet zo'n probleem een treinreis op uur en tijd aan te vragen, omdat ik in de meeste gevallen dan ergens heen ga waar ik op een bepaalde tijd moet zijn. Maar bepalen hoe laat ik terug wilde vond ik altijd maar lastig.

Voorbeeld: ik zit op een heel leuke leeskring in Tilburg. We komen altijd op een ochtend bij elkaar en becommentariëren het boek van die dag tot 12.00 uur. Nou, dan kun je uitrekenen met welke trein je terug wilt, toch? Nou nee, want na het officiële gedeelte kletsen we nog wat na en als ik dan toch in Tilburg ben ga ik ook altijd naar de geweldige bibliotheek in de karakteristieke Lochal. Die ligt direct aan de spoorlijn richting Best, pal naast het station. De ene keer heb ik mijn stapeltje boeken zo bij elkaar gezocht, de andere keer doe ik er veel langer over. Geen idee dus wanneer ik klaar ben om weer naar Best te gaan. Het gevolg was dat ik tot voor kort mijn terugreis maar behoorlijk ruim plande en heel vaak tijden in de stad of op het station rondhing voordat ik de door mij aangevraagde thuisreis eindelijk eens kon maken.

Omdat ik geen rekening meer met vertrektijden hoeft te houden, zit ik veel vaker in de trein. Niet alleen naar afspraken, maar ook gewoon 'voor de leuk!'. Fantastisch dat het GPB de aanpassing van de perronhoogtes er door heeft gekregen bij de NS! Dat heeft jaren van stug volhouden gekost, zoals ik heel goed weet. Deze reizigster is er in ieder geval heel blij mee en ik kan het iedereen alleen maar van harte aanbevelen ook eens vaker de trein te nemen. Eens gezellig winkelen, familiebezoek, naar een museum, wat u maar wilt, met de trein ben je er zo!



Treinstation Best

## **Reizen met aangepast vervoer, vaak zit het mee maar soms zit het tegen... (Ina Schottert)**

Ik schreef al in een ander artikeltje voor deze Nieuwsbrief dat ik zo blij ben met de aangepaste perrons op ons station in Best. Als je een langere reis wilt maken waarvoor je ook nog een Intercity nodig hebt, moeten we helaas nog wel 'reisassistentie' aanvragen, aangezien deze treinen nog geen instapmogelijkheden op perronhoogtes hebben. Nou gaat dat in de meeste gevallen prima; de gebruikelijke gang van zaken is echt dat op elk vertrek- en aankomststation iemand klaarstaat met een brug om je de trein uit te laten rijden met je voertuig. En hetzelfde geldt voor stations waar u eventueel moet overstappen.

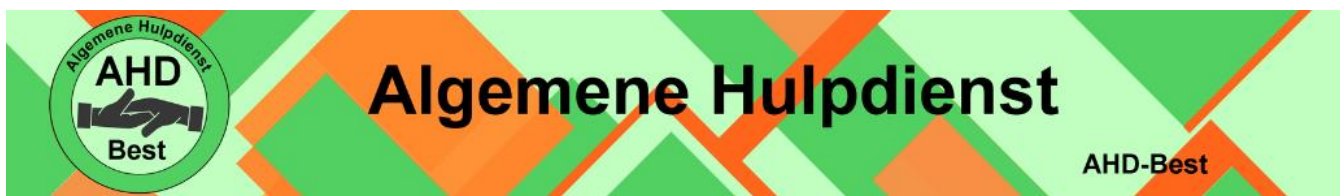
Maar het kan soms ook gruwelijk tegen zitten. Afgelopen zomer reisde ik van Coevorden naar Best, een reis die volgens planning drie uur zou moeten duren. Ik deed er 7 uur over... Het begon met het traject Zwolle – Den Bosch. Normaal gesproken een rit zonder overstappen. Te elfder ure werd me verteld dat ik die dag in Nijmegen zou moeten overstappen. Nou, dan doen we dat toch, dacht ik toen nog optimistisch. Toch niet, er was een storing aan de liften in Nijmegen en ik kon daardoor niet bij het perron komen dat ik nodig had voor de verdere reis. In Arnhem werd ik de trein uitgehaald en er zou al een rolstoelbus klaar staan. Klopte niet helemaal, die bus kwam pas na drie kwartier. Daarna heb ik tussen Arnhem en Den Bosch een bijna eindeloze rij mensen zien ophalen en weer terugbrengen en zat ik al met al bijna vier uur (!) in het busje voor een afstand van ongeveer 60 kilometer.

Op dat moment waren de perrons in Best nog niet aangepast en moest ik in Den Bosch ook nog eens een uurtje wachten voor ik verder kon. Ruim zeven uur na vertrek in Coevorden kwam ik eindelijk volkomen gaar aan in Best.

Nou wil ik absoluut niet op de NS afgeven, want zoals ik al schreef gaan verreweg de meeste reizen helemaal volgens planning. Maar het is wel zinnig goed op te letten als u op reis wilt. Nu er minder treinen rijden, is het zeker zaak vooraf goed te kijken of er geen storingen of werkzaamheden zijn.

Want het vervoer met busjes, of het nu Taxbus of Valys is, loopt de laatste tijd nou niet echt gestroomlijnd. Ritten moeten het liefst 48 uur van tevoren worden aangevraagd en we moeten er rekening mee houden dat de reistijden flink uit de hand kunnen lopen, zoals in een brief van de Taxbus aan alle pashouders stond.

Een tijdje geleden maakte ik het zelf nog mee. Ik was bij vrienden in Oirschot op bezoek en had een terugreis met de Taxbus voor 22.00 uur aangevraagd. De taxi kwam rond 23.30 uur voorrijden. De chauffeuse vond het heel vervelend, maar moest ook om 22.00 uur iemand uit Eindhoven ophalen, op dezelfde tijd bij mensen in Son voor de deur staan en ten slotte, nog steeds om 22.00 uur, ook nog iemand uit Best ophalen... Dat ging uiteraard niet lukken... Nou was het in dit geval niet echt een ramp, maar als u echt ergens op tijd moet zijn is de Algemene Hulpdienst misschien een goed alternatief.



## **Onbeperkt van Abbe (Ilse Verhagen)**

Onbeperkt Van Abbe is hét programma waarin de bezoeker centraal staat. Het Van Abbemuseum is toegankelijk voor iedereen die nieuwsgierig is, of je nu blind of slechtziend bent, doof of slechthorend. Zelfs als je niet in staat bent om zelf naar het museum te komen, komt het museum naar jou toe.

Het ervaren van het museum en de kunstwerken met alle zintuigen is niet alleen een meerwaarde voor doelgroepen met speciale behoeften, maar levert een bijzondere bijdrage aan de museumbeleving van iedere bezoeker.

### **Programma**

Er zijn verschillende aanpassingen gedaan om de toegankelijkheid van het museum te verbeteren en iedere maand vinden er terugkerende activiteiten plaats voor diverse doelgroepen. Het Onbeperkt van Abbe programma blijft zich steeds verder ontwikkelen en verbeteren, altijd in nauwe samenwerking met de doelgroepen en belangenorganisaties. Hieronder vind je meer informatie voor elke Onbeperkt van Abbe-doelgroep:

### **Multi-zintuiglijke rondleiding**

Tijdens de multi-zintuiglijke rondleiding voor blinden en slechtzienden kunnen deelnemers kunstwerken aanraken door middel van voelreplica's en kleine reproducties van schilderijen en sculpturen. Kunst komt daarnaast ook tot leven met geur, smaak, muziek, literatuur en poëzie. Het Van Abbemuseum ontwikkelde deze methode van rondleiden samen met de doelgroep en testte deze uitvoerig

### **Programma Rondleidingen**

De multi-zintuiglijke rondleiding vindt iedere tweede zondag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur plaats (onder voorbehoud). Iedere maand is de rondleiding door een ander deel van het museum, zodat je elke keer iets nieuws ontdekt. De rondleiding is gratis, maar een museumticket is vereist.

### **Rondleiding in gebarentaal**

Een aantal keren per jaar geeft een van onze dove rondleiders een gratis rondleiding in gebarentaal door een van tentoonstellingen. We bezoeken elke keer een ander deel van het museum.

### **Programma rondleidingen**

De rondleiding is gratis, maar een museumticket is vereist.

### **Onvergetelijk van Abbe**

Onvergetelijk Van Abbe bestaat uit interactieve rondleidingen voor mensen met dementie en de ziekte van Alzheimer. De rondleiding biedt hen de mogelijkheid om zich te uiten en een dialoog aan te gaan met hun omgeving. Tijdens het programma ligt de focus op het positieve, creatieve en inspirerende; niet op de ziekte. Tijdens een Onvergetelijk-rondleiding bekijken de deelnemers samen een aantal werken waarover zij met elkaar in gesprek gaan. Door verhalen, herinneringen, associaties en ideeën te delen, brengen de deelnemers met elkaar de kunstwerken tot leven.

### **Programma rondleidingen**

De Onvergetelijk Van Abbe rondleiding vindt iedere tweede maandag van de maand van 14.00 tot 15.30 uur plaats (onder voorbehoud). De rondleiding is gratis, maar een museumticket is vereist.

## Spraakmakend van Abbe

Ieder mens gebruikt taal. Praten, zoeken naar de juiste woorden, begrijpen, lezen en zelfs gebaren maken, zijn onderdeel van ons taalgebruik. Wanneer als gevolg van hersenletsel één of meer onderdelen van het taalspectrum niet meer goed functioneren, noemt men dat afasie. Met Spraakmakend Van Abbe bieden we interactieve rondleidingen aan voor mensen met afasie.

### Programma rondleidingen

De rondleiding voor mensen met afasie vindt iedere twee maanden op maandag plaats van 13.00 tot 15.00 uur (onder voorbehoud). De rondleiding is gratis, maar een museumticket is vereist. Eén begeleider per persoon mag gratis naar binnen.

### Een prikkelarm museumbezoek

Een museumbezoek kan enorm vermoeiend zijn door de vele indrukken die je in korte tijd te verwerken krijgt. Dit geldt zeker voor mensen die bijvoorbeeld door autisme, ziekte of beperking op een andere manier prikkels verwerken. Hierdoor hebben zij soms minder energie, waardoor een museumbezoek als slopend ervaren kan worden.

### Programma

Het Van Abbemuseum biedt als eerste museum in Nederland prikkelarme museumbezoeken aan. We zijn daarvoor in 2017 een samenwerking aangegaan met de **Stichting Onbeperkt Genieten**. Een prikkelarm museumbezoek komt tegemoet aan de specifieke wensen van deze diverse groep bezoekers.

### Dwarsverbanden: Multi-zintuiglijke Collectiepresentatie

De tentoonstelling **Dwarsverbanden**, te zien van september 2021 t/m eind 2024, is de eerste volledig multizintuiglijke collectiepresentatie van Nederland. Met ruim 25 multizintuiglijke tools, waaronder teksten in braille, geurinterpretaties, voeltekeningen en sound scapes maakt Dwarsverbanden kunstwerken toegankelijk voor een grotere diversiteit aan bezoekers, waaronder rolstoelgebruikers en blinde en dove bezoekers.

Voor de agenda en laatste nieuwtjes ga naar: [www.vanabbemuseum.nl](http://www.vanabbemuseum.nl)



Foto van Abbemuseum

## Brainport-stage-opdracht studenten Havo 4. (Fred Hermans)

### Onderzoek visuele beperkingen in de openbare ruimtes in Best.



Foto Blindengeleidenstok

#### **Achtergrond:**

De Stichting Gehandicapten Platform Best (GPB) is een belangenorganisatie die opkomt voor alle burgers in Best met een beperking. Wij werken voor mensen met een zichtbare of een onzichtbare handicap, van jong tot oud. Ons streven is dat elke inwoner van Best, ongeacht zijn of haar situatie, gewoon mee kan doen in Best en omgeving. Toegankelijkheid is een voorwaarde om mee te kunnen doen.

#### **Toelichting op de opdracht:**

##### **Veiligheid**

Kun je als persoon met een visuele beperking veilig door de openbare ruimte bewegen. Hoe zit dat met oversteken? Zijn er vrije looppaden? Zijn hier regels voor en zijn deze bekend bij iedereen? Hoe zou je hier eventueel meer bekendheid aan kunnen geven?

##### **Oriëntatie**

Kun je met een visuele beperking makkelijk de weg vinden in Best? Kun je vanaf het station bijvoorbeeld het centrum vinden? Kun je openbare gebouwen vinden? Zijn er genoeg geleidelijnen en gidslijnen?

##### **Opdracht:**

Ga mensen met een beperking interviewen. Waar lopen zij tegen aan.

Contacten krijg je van het GPB of misschien is er iemand in je eigen netwerk, bijv een medestudent.

De leerlingen worden gecoacht door 2/3 mensen van het bestuur van het Gehandicapten Platform Best, maar functioneren zelfstandig.

Ga met een camera op jacht naar situaties, die in jouw ogen een belemmering voor de toegankelijkheid vormt. Film of fotografeer de situatie zodanig dat het als voorbeeld kan gelden hoe het niet (of wel) moet en leg uit wat er aan gedaan kan (moet) worden. Dus geen beschuldigende vinger richting bedrijf of persoon, die voor de ongewenste toestand verantwoordelijk is.

##### **Eindproduct:**

Een rapport met bevindingen en verbeterpunten (adviezen) die gepresenteerd wordt aan het bestuur van het Gehandicapten Platform Best, het van College van B en W, de raad van de Gemeente Best en de stuurgroep Toegankelijkheid.



## Leven met spierziekte IBM (Greetje Suetens)

Ik ben Greetje, 53 jaar, en heb sinds 5 jaar de diagnose IBM.

IBM staat voor Inclusion Body Myositis

Deze spierziekte zorgt ervoor dat alle spieren van het skelet ontstoken zijn en er komen veel meer verouderingscellen in voor dan zou moeten. Het breekt de spieren af. Het is een auto-immuunziekte en het valt je lichaam aan. Tot nu toe is er helaas geen behandelingsmethode mogelijk. De ziekte is langzaam progressief, dus ik ga elke dag wat achteruit.

Wat merk ik er nu van in mijn dagelijkse leven:

- Weinig kracht in handen, armen en benen.
- Ik draag splints aan mijn vingers om te voorkomen dat ze overstrekken.
- Ik draag een beenbeugel aan mijn linkerbeen want hier is zwakte van de voetheffer.
- Ik heb moeite met traplopen en helling lopen.
- Ook kan ik slecht opstaan uit een lage stoel of bank.
- Moeite met verpakkingen en potten open maken.
- Groente snijden of aardappels schillen.
- In de winkel is een zware toegangsdeur vervelend, ook deuren van koelingen krijg ik slecht of niet open.
- Door de ziekte kan ik slechter slikken en is er meer kans om me te verslikken.
- Ook heb ik wat minder longinhoud, omdat de ademhalingspiers wat verzwakt zijn.
- Geen wonder dat er dan ook vaak vermoeidheid is.
- Al met al elke dag weer nieuwe uitdagingen om mee om te gaan, maar ik sta er positief in en probeer te zoeken naar oplossingen.

Hoe kun jij me helpen:

Naar me luisteren en geen dingen invullen of overnemen van me als ik je dit niet vraag.

Vraag hoe ik zelf vind dat het met me gaat in plaats van te zeggen "wat zie je er goed uit"!

Dit vind ik de ergste doodoener. Als ik er goed uitzie wil het niet zeggen dat het dan ook werkelijk goed met me gaat. Dat zijn toch wel twee verschillende dingen Interesse om meer te weten kijk dan op [ibmexpertisecentrum.nl](http://ibmexpertisecentrum.nl).

Iedereen alvast fijne feestdagen en een goed 2023!



Vingersplints

## Hoe om te gaan met mensen met NAH met onzichtbare gevolgen (Lèneke van der Velde, Ervaringsdeskundige NAH en slechthorendheid)

**Niet A**angeboren **H**ersenletsel (na herseninfarct, hersenbloeding, ongeval, val enz.

- Een van de gevolgen is een trage informatieverwerking, **dan** niet te snel spreken.
- Beperkt geheugen, vooral korte termijn, **dan** belangrijke dingen bv afspraak op een briefje meegeven, wordt snel vergeten.
- Overprikkeling door licht of geluid, **dan** geen fel licht en liefst in aparte 'saaie' ruimte gaan zitten, sowieso geen hard achtergrondgeluid, geen drukte.
- Grotere afleidbaarheid, **dan** 'saaie' ruimte, geen voorbijgangers zichtbaar.
- Onverstaanbaar door slechte articulatie, **dan** vragen om langzaam te herhalen.
- Mensen die afasie hebben, **dan** de tijd geven om woorden te zoeken.
- Beperkt concentratievermogen, **dan** korte duidelijk informatie geven of schrijven.
- Agressieve gedragsverandering, **dan** bij een kort lontje niet persoonlijk aantrekken, diegene reageert mogelijk erg impulsief en heeft er daarna spijt van, kan er niets aan doen dus niet verwijten.
- Niet kunnen multitasken, **dan** alles na elkaar afwerken, niet met twee dingen tegelijk bezig zijn.
- In paniek raken bij stress of tijdsdruk, **dan** vooral zelf rustig blijven en rust uitstralen.

1. Mensen met NAH overschatten zichzelf vaak, beseffen kort na het hersenletsel niet dat zij niet meer kunnen wat zij korte tijd daarvoor wel konden.
2. NAH is blijvend, ook als je het niet ziet.
3. Mensen met NAH hebben zelf de verantwoordelijkheid te vertellen waar zij problemen mee hebben als het door hun NAH komt.
4. Het beste is natuurlijk dat er iemand meegaat als het fout kan gaan.

### Hoe om te gaan met mensen die slechthorend zijn:

- Belangrijk is om iemand aan te kijken die slechthorend is, zodat diegene lippen als ondersteuning kan gebruiken.
- Praat langzaam en duidelijk tegen een slechthorende
- Veel slechthorenden willen geen hoortoestellen gebruiken, dat is gemiddeld pas 10 jaar nadat zij daarvoor in aanmerking komen.

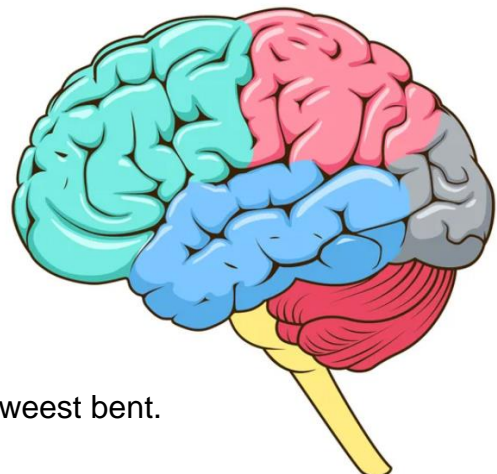
**Vraag bij NAH als slechthorendheid of andere beperkingen, of mensen begrijpen wat je verteld hebt. Dat is een belangrijke boodschap die ik wil meegeven.**

### Inloopspreekuur NAH

Heeft u vragen met betrekking tot NAH of behoefte aan een luisterend oor? Dan kunt u in gesprek met getrainde ervaringsdeskundigen NAH.

**Elke tweede en vierde dinsdag van de maand** is er een inloopspreekuur van 10.30-12.00 uur in Blixembosch, Toledolaan 2, 5629 CC Eindhoven. Aanmelden is niet nodig.

Iedereen is welkom, ook als u nooit in Blixembosch geweest bent.





## Lichtpuntje

Kerstboom opgetuigd en een mooi plekje gegeven  
De lichtjes fonkelen door huizen en straten  
We staan weer even stil bij ons leven  
Want we hebben genoeg om over te praten

Wensen, dromen, passeren de revue  
We laten ons door alles inspireren  
Een moment om te leven, in het nu  
En alle mooie dingen te waarderen

We zijn weer een jaar verder in ons leven  
Een nieuw jaar staat weer voor de deur  
Herinneringen die aan ons blijven kleven  
vier jaargetijden met ieder zijn eigen kleur

Nieuwe herinneringen liggen in het vizier  
Wie zal het zeggen hoe komend jaar verloopt  
Voor ieder veel geluk, gezondheid en veel plezier  
Dat is toch waar iedereen op hoopt.

Fijne dagen en een sprankelend 2023

Anita van Hoof

## **Nieuws uit de media:**

### **Gelukkig oud worden met een dwarslaesie**

Hoe doe je dat? In dit kleurrijke boek vind je alles wat je daarbij kan helpen.

Aan de hand van verschillende thema's geven behandelsspecialisten verbonden aan de Sint Maartenskliniek informatie, richtlijnen en tips.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn: voeding, beweging, kwalen, zorg en ontspanning. Daarnaast bevat het boek openhartige verhalen van lotgenoten en hun partners.

Dit boek is een initiatief van de Sint Maartenskliniek.

Mocht er een thema zijn waar u wat meer over wilt weten stuur dan een mail naar [secretariaat@gpbest.nl](mailto:secretariaat@gpbest.nl). Zou u zelf een artikel willen plaatsen over bijv. een handicap waar niet zoveel over bekend is, dan kan dat door uw verhaal te sturen naar eerder genoemd mailadres.



