

Nieuwsbrief april 2024

Gehandicapten Platform Best

info@gpbest.nl

www.gpbest.nl



- Voorwoord voorzitter
- Nieuwe voorzitter
- Nieuw bestuurslid
- Website Best-Toegankelijk
- Fantasties Best!
- Scholenvoorlichting
- 60 plus markt 25 mei
- Thema Autorijden
- Nieuw voorlichtingsfilm

Voorwoord voorzitter. (Frans Robers)



Marijke Smits heeft het bestuur van het GPB na 27 jaar verlaten. In al die jaren heeft ze zich onafgebroken ingezet voor mensen met een beperking. Een drijvende kracht gaat weg.

Voor het bestuur de vraag hoe dit afscheid vorm te geven. We hebben gemeend dit te doen in de vorm van een speciale gekleurde nieuwsbrief waarin diverse personen hun licht nog eens over Marijke laten schijnen. Op 12 januari werd het speciale exemplaar aan haar aangeboden, en met alle auteurs met een feestelijke lunch gehouden.

Uit de reacties van deze auteurs werd nog eens bevestigd dat we te maken hebben met een krachtige persoonlijkheid vol optimisme, humor, zo nodig zelfspot, daadkracht en een onafgebroken hang naar zelfstandigheid.

Wie belangstelling heeft voor de extra uitgave kan die digitaal ontvangen via secretariaat@gpbest.nl.

Marijke het ga je goed!

Frans Robers, voorzitter GPB.



Nieuwe voorzitter.

Een juni zal ik de voorzittershamer van Frans Robers overnemen. Toen mij gevraagd werd of ik deze functie wilde invullen, kon ik geen serieus argument bedenken om het niet te doen.

Heb ervaring als voorzitter. Ben net afgetreden na twaalf jaren voorzitter te zijn geweest van het IVN Best.

Heb voorheen ook verschillende voorzittershamers in mijn beroepsleven mogen hanteren. Echter doorslaggevend was mijn affectie met de medemens met een beperking of beperkingen. In mijn beroepsleven was ik huisarts. Ben dat 33 jaren in Best geweest. Heb in die functie regelmatig te maken gehad met mensen die vastliepen in een wereld die niet voorbereid of ingericht is om ook mensen met een beperking optimale kansen te bieden. Die ervaring en oud-werker in de zorg motiveert mij om me in te spannen voor de medemens met een beperking.

Gelukkig is er al veel verbeterd mede door de inspanningen van de diverse gehandicaptenplatforms. In mijn persoonlijke omgeving zijn er geen personen met een serieuze beperking.

Nog enkele feiten. Mijn leeftijd is 72 jaren. Sinds 1979 woonachtig in Best. Samen met mijn echtgenote ouder van twee zonen en vier kleinkinderen.

Wat zijn mijn voornemens als nieuwe voorzitter.

Handhaven en uitbreiden van wat al goed is.

Vanuit mijn achtergrond nieuwe impulsen inbrengen en helpen uitvoeren ten behoeve van de mensen met een beperking.

De goede sfeer in het gehandicaptenplatform Best koesteren en bewaken.

Jan Ackermans

Nieuw bestuurslid.

Onlangs ben ik bij het bestuur van het Gehandicaptenplatform gekomen, dus ik zal me hier aan u voorstellen: Susanne Gondrie, getrouwd, trotse moeder van drie dochters en oma van drie kleinzoons.

In Nijmegen heb ik rechten gestudeerd en in 1977 zijn we in Best komen wonen. Na mijn afstuderen heb ik op verschillende terreinen gewerkt: even in de advocatuur, later voor ondernemingsraden, voor klachtencommissies en tot aan mijn pensioen als juridisch beleidsmedewerker voor een grote zorginstelling.

Nu ben ik nog steeds actief, en als ZZP'er ben ik ondersteuner van klachtencommissies in de zorg en geef ik juridisch advies.

Hier in Best zit ik in het bestuur van de stichting Vrijwillige Mantelzorg en de stichting behoud Odulphuskerk.

Verder kent u me misschien van mijn jaarlijkse kerstverhalen en mijn medewerking aan Muzikale Oktober Best en Bevrijdingsdag.

Het Gehandicaptenplatform ken ik al lang, vanuit de activiteiten en de nieuwsbrief. De doelstelling dat iedere Bestenaar, ongeacht de situatie, gewoon moet kunnen meedoen, is van groot belang en ik wil daar graag mijn steentje aan bijdragen.

Susanne Gondrie-Belt.



Afscheid van Best Toegankelijk maar niet van de Superduim.

Het Gehandicapten Platform Best (GPB) heeft ooit een website Best toegankelijk opgezet. Deze website was bedoeld om zicht te krijgen welke winkeliers en horeca in Best toegankelijk zijn voor mensen met een beperking. Leden van het platform en leerlingen van het Heerbeekcollege gingen met een schouwlijst op pad om diverse zaken te bezoeken. In het verleden werden alle bedrijven vermeld op de website Best-toegankelijk. Het onderhouden van deze website is echter een probleem geworden doordat we een tekort aan mensen binnen onze stichting hebben en er veel mutaties in de bedrijven plaatsvinden. Besloten is om de website op te heffen. We vinden wel dat we bedrijven moeten blijven stimuleren om hun zaak toegankelijk te maken voor iedereen. We willen bedrijven er op attent maken dat het is aangetoond dat de aanwezigheid van goede voorzieningen voor mensen met een beperking, zoals in de horeca een gehandicapten toilet of in de middenstand goede vrije gangpaden en een toegankelijk afrekenpunt, een positieve omzetverhoging van 17% kan betekenen. Als dit in orde is bieden wij een Superduim aan. Op de website www.gpbest.nl vindt u de punten waarop wij beoordelen om in aanmerking voor de uitreiking van een superduim te komen. Als dit zo is kunt u contact opnemen met Secretariaat@gpbest.nl. Ons team neemt dan z.s.m. contact met u op.



Wat is er fantastisch veel te doen in Best! Een terugblik op enkele maanden genieten...

Wat waren er veel prachtige gratis concerten van Muzikale Oktober Best, alle complimenten voor Olga van der Pennen!, ze kreeg zó veel topmusici in Best! Maar ook de Lidwinaconcerten , op de 2e zaterdag van de maand zijn geweldig mooi, de Lidwinakerk heeft een prachtige akoestiek. Dan hebben we de Soepconcerten, mooi en met heerlijke soep en broodjes na afloop, voorstellingen in ons Tejaterke, geweldig dat we dat hebben! alle films in Biobest, met zeker ook de Filmliga op dinsdagavond. Verder alle toneelvoorstellingen van Ons Eygen Land, nu onlangs weer met King Lear, volgend jaar bij Museum Bevrijdende Vleugels, en de Narrekap. Er was een Sinterklaasvoorstelling...mijn man noemt dat: "Er is méér leuks dan jij kunt doen!" en zo is dat! Ik ga nauwelijks meer naar het Muziektheater of het Parktheater in Eindhoven met al het parkeergedoe, ik kan gewoon met de fiets, in mijn geval mijn handbike, en ik geniet met volle teugen. Leuke ontmoetingen en vooral veel cultuur. Natuurlijk is de bibliotheek er ook nog, ik ben heel benieuwd hoe die er uit gaat zien, en we hebben natuurlijk veel cursussen bij De Bank.

Afgelopen zaterdagavond ben ik naar "Lang en Gelukkig" van de Narrekap geweest, dat was weer heerlijk lachen. Binnenkort komen er lezingen over de geschiedenis van Best van en in het Wilhelminadorp gaat het binnenkort bruisen van de activiteiten, geweldig!

Ik hoor zo nu en dan wel eens zuchtende geluiden uit enkele buurgemeentes, die komen hier genieten. Onlangs zat ik in de BioBest naast 2 mensen uit Nederwetten, daarvoor naast mensen uit St Oedenrode, ik ontmoet mensen uit Oirschot in onze bioscoop en in ons Tejaterke! Het zou alleen wel fijn zijn als je als rolstoelgebruiker in BioBest naar het toilet kon, dat is nu erg moeilijk. Ook de toegangsdeur van het Tejaterke is niet zelfstandig te openen, gewoon een elektrische deur wellicht?

Maar verder: ik geniet, dank je wel, alle mensen van alle organisaties, en alle vrijwilligers die dit allemaal mogelijk maken! Het is goed toeven in ONS BEST!!

Marijke Smits.



Scholen voorlichting aan de taalklas van de Heijdonck Naestenbest.

Tot onze verrassing vroeg juf Sanne van de Taalklas ons of we op de Heijdonck aan de taalklas scholenvoorlichting konden komen geven.

We kwamen op 26 januari. Het was een groepje van 11 kinderen, variërend van 6 tot 10 jaar. De kinderen waren uit heel verschillende landen afkomstig. Onze taak was de workshops te houden en daarbij zoveel mogelijk de Nederlandse woorden voor blind, rolstoel, slechtziend te gebruiken.



Een jongen verstond nog amper Nederlands, zijn voertaal was Frans. Waar nodig vertaalde ik voor hem.

De leerlingen deden erg goed mee met onze workshops. Bij het rolstoelrijden waren ze heel vrij in het bewegen. Lèneke en Marijke gaven deze workshop. Door het mindere weer moesten we de workshop binnen doen, helaas.

De andere workshops waren slechthorendheid door Rita, slechtziendheid werd door Ilse en Beppie gegeven met hulphond Lenja en assistentie van Jannes. Over MS deed Rolien haar workshop met hulp van een leerkracht, omdat er gewichten om armen of benen gaan waar je veel kracht voor nodig hebt.



De kinderen hebben na afloop leuke tekeningen gemaakt die hun ervaringen weergeven. Behalve ons bewust langzame taalgebruik en herhaling van Nederlandse woorden, was er verder niet zo veel verschil met een workshop op een andere school.

Het was boeiend en ging goed.

En de kinderen? Zij waren erg enthousiast. Bij het GPB op Facebook staan foto's van deze scholenvoorlichting.



60Plus Markt in Best

We staan op het punt de deuren te openen naar een spetterende 60Plus Markt in Best en we willen jou erbij hebben!

Benieuwd naar wat je nu al kunt doen om gezond en gelukkig ouder te worden?

Deze dag wordt georganiseerd om jou als 60Plusser te inspireren om lekker actief te blijven en op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van wonen, welzijn, zorg en vrije tijd. Dompel jezelf onder in de wereld van mogelijkheden, want tijdens de 60Plus Markt zullen ruim 45 organisaties aanwezig zijn die alles weten over wonen, welzijn, zorg en vrije tijd. **De zaal van het Tejaterke zal vol staan met marktkramen waar je in gesprek kan met de organisaties.** Tegelijkertijd zijn er ook boeiende lezingen en workshops waar je aan kunt deelnemen.

Het programma:

10.45-11.30 uur | Workshop 'Positieve Gezondheid'

10.45-11.30 uur | Lezing 'Goed en gezond eten 60+'

10.45-11.15 uur | Aquarel workshop

12.00-12.45 | Lezing 'Omgaan met verlies'

12.00-12.45 | Lezing 'Goed en gezond eten 60+'

12.00-12.45 | Workshop Aquarel

13.30-14.15 | Workshop 'Positieve Gezondheid'

13.30-14.15 | Lezing 'Informatie over je pensioeninkomen'

13.30-14.15 | Bewegen op Muziek

14.45-15:30 uur | Lezing 'Omgaan met verlies'

14.45-15.30 uur | Lezing 'Informatie over je pensioeninkomen'

14.45-15.30 uur | Bewegen op muziek

Meer informatie over het programma

Lezing | Informatie over je pensioeninkomen - Frank van der Heijden

Weet jij wat straks jouw netto inkomen is op het moment dat je wilt stoppen met werken? Is dit voldoende om je vaste lasten te kunnen blijven betalen? En blijft er dan ook nog geld over om leuke dingen te ondernemen? Frank van der Heijden vertelt je over de mogelijkheden van jouw pensioen.

Lezing | Goed en gezond eten 60+ - Suzanne Blom

Wil je zo fit en vitaal mogelijk ouder worden? Een gezond voedingspatroon en voldoende beweging blijven ook na je 60e belangrijk om zo lang mogelijk gezond en actief te blijven. Tijdens deze lezing leer je hoeveel en wat je het beste kunt eten, of je extra vitamines nodig hebt en hoe je je spiermassa op peil kan houden als je ouder wordt. Verder geeft diëtiste Suzanne Blom je tips over wat je moet doen bij minder eetlust en wat je kunt doen als zelf koken minder goed lukt.

Lezing | Omgaan met verlies – Jan Ackermans

Deze lezing zal gaan over verlies. Verlies kent vele vormen: verlies van gezondheid, een geliefde of de angst voor verlies. Wat is verlies en hoe ga je er mee om?

Thema's die aan de orde komen zijn:

- Verlies van lichamelijke en geestelijke kwaliteit en hoe gaan we daarmee om;
- Wat is de samenhang tussen gezondheid en verlies;
- Wat kun je zelf doen om verlies tegen te gaan, welke invloed hebben we zelf;
- Wie heeft de regie bij gezondheidsproblemen en sterven;
- Welke rol spelen angst voor verlies en het daadwerkelijk verlies;
- Als je verlies lijdt, hoe ga je daarmee om?

Jan Ackermans oud-huisarts te Best wil je graag op een interactieve manier deelgenoot maken van zijn visie op verlies en verlieservaring in combinatie met gezondheid.

Workshop | Positieve Gezondheid - Wilma Hartman

Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden. Wil je bijvoorbeeld gezonder eten, fitter zijn, lekker slapen, meer kunnen ontspannen of verlang je naar meer gezelligheid? In deze workshop laat ik je kennis maken met hoe je kunt kiezen voor iets wat je belangrijk vindt. Je leert ontdekken wat dat is en hoe het lukt om dat ook echt te gaan doen. Je bent van harte welkom!

Workshop | Klaprozen tekenen in aquarel - Anna Ponomareva

Tijdens de workshop maak je met slechts 3 kleuren een originele ansichtkaart met klaprozen. Eenvoudig, stap voor stap. De workshop zal in twee fasen plaatsvinden:

1. Kennismaking met aquarelverf. Je gaat verschillende oefening doen.
2. Creëren van een unieke ansichtkaart met een klaproos in een losse schilderstijl.

Deze workshop is geschikt voor jou als je van bloemen houdt en wilt proberen te schilderen met aquarelverf.

Duur: 30 minuten. Alle materialen zijn aanwezig.

Aanmelden voor een lezing of workshop?

Dat kan via een mail naar 60plusmarktbest@levgroep.nl of door te bellen naar 0499 77 01 10.

Thema-avond

“Autorijden met een cognitieve of lichamelijke beperking”

Je hoort het vast vaker om je heen dat als je iets gaat mankeren je een hoop gedoe krijgt met het CBR om je rijbewijs te kunnen behouden. Frustrerend is het als je een belangrijk deel van je mobiliteit dreigt kwijt te raken.

En dan nog maar te zwijgen over de omgeving die vindt dat jij niet meer zou kunnen autorijden. Veel wordt hier over gekletst, gemopperd, geleuterd. Weten wij zelf wel hoe het zit?

Als ik het aan mezelf vraag, rijzen mij toch heel wat vragen. Hoe zit het als je minder kunt zien maar nog net genoeg kunt zien? Hoe zit het als je één been of arm zou missen? Wat als je een herseninfarct zou hebben gehad of af en toe niet meer weet waar je bent? Wat als iemand een licht verstandelijke beperking heeft?

WAT ALS IK VERLAMD ZOU RAKEN. AAAAAHHH, MOET ER NIET AAN DENKEN.



Gelukkig zijn er nog genoeg mogelijkheden om met diverse aanpassingen toch rijdend door het leven te gaan. We willen immers allemaal gewoon mee kunnen doen. Reden genoeg voor ons, om hier eens wat aandacht aan te geven. Op wo 5 juni organiseert het GPB in samenwerking met de Seniorenraad en Veilig Verkeer Nederland een thema-avond.

Er komen 2 sprekers: Marleen van Aartrijk of een collega van expertisecentrum Viso gaat iets vertellen over de mogelijkheden auto te rijden/ reizen met een visuele beperking.

Rijschoolhouder Rudy van Esch gaat iets vertellen over zijn ervaringen met mensen die een beperking hebben en toch willen (blijven) autorijden.

Deze avond wordt geleid door Jan Ackermans, oud-huisarts. Hij heeft een goede kijk op dit alles vanuit zijn praktijkervaring en medische kennis.

Wanneer: Woe 5 juni 2024.

Waar: Prinsenhof, Hoofdstraat 43.

Hoe laat: Zaal open om 18.30.

Start: 19.00 tot 21.00-21.30u.

Entree: 2 euro.

U krijgt hier een lekker kopje koffie of thee voor. Hopelijk tot ziens!

Voorlichtingsfilm (Anita van Hoof)

Na een periode van brainstormen, zoeken naar sponsors, voorbereidingen gaan we er voor.

We gaan een voorlichtingsfilm maken. De film laat de kijker zien wat er allemaal nog wel mogelijk is als je een beperking hebt maar laat ook zien waar je tegenaan loopt. In een soort vlog gaan 2 jonge kinderen op onderzoek uit.

Hoe ga je door het leven met een beperking. Ik ga natuurlijk de inhoud nog niet verklappen. Dat gaan jullie zien als de film gepresenteerd gaat worden.

Binnen het GPB hebben we een zeer actieve groep mensen die voorlichting geeft op basisscholen en het voortgezet. "Hoe ga je door het leven met een beperking".

Hier wordt de film ingezet als inleiding van het voorlichtingsverhaal. Mochten jullie graag volgen hoe deze film wordt gemaakt/gefilmd?

Volg ons dan op facebook.

We gaan op 29 en 30 mei filmen. U kunt ons team dan tegenkomen in het centrum van Best.

Op deze dagen plaatsen wij leuke foto's/ervaringen op onze facebookpagina.

We houden jullie op de hoogte.

Bekijk ook onze website gpbest.nl. Daar is ons laatste nieuws en onze activiteiten te vinden.



Wat weet u nou eigenlijk van
invaliden af?
Ik heb dagelijks met tien-
tallen invaliden te maken



165

