

[Beperkte] Oplage

#iedereendoetmee

“We willen er zijn voor iedereen.”

Sybrand Buma
Burgemeester Leeuwarden

PAGINA 3

**BEWAAR-
EXEMPLAAR**



We moeten laten zien dat we er zijn

PARTICIPATIE MET EEN BEPERKING

PAGINA 5

Wat is een telescooploepbril?

BIJZONDERE HULPMIDDELEN

PAGINA 9

Sporten en bewegen met een beperking

ONTDEK DE MOGELIJKHEDEN

PAGINA 12

BEPERKTE OPLAGE!

intro

Deze krant is speciaal voor jou bedoeld. Een unieke krant, die niet eerder in je brievenbus is gevallen.

Een krant vol verhalen. Het gaat over Carola van Onbeperkt aan de Slag. Zij brengt werknemers met een arbeidsbeperking en werkgevers bij elkaar.

En over Baukje, die droomt van een eigen rolstoelrugbyteam in Leeuwarden. Of lees het artikel

De Pot Op. Ja, dit gaat over toiletten en het belang van een toegankelijke stad.

Deze krant geeft een inkijkje in het leven van inwoners die niet altijd vanzelfsprekend mee kunnen doen. We willen samen werken aan een gemeente waar iedereen kan meedoen:

'Samen waar het kan, apart waar gewenst!'

De leden van de WGTL (van links naar rechts):
Bovenste rij: Pauline, Theo, Gert-Jan, Pieter
Middelste rij: Lenja, Hein, Hilda, Marjan, Wouter
Onderste rij: Anne, Carla, Gerlof, Ritske, Imre, Judith, Ymkje



illustratie piet voordes 2021

Werkgroep Toegankelijkheid Gemeente Leeuwarden

Wij zijn al jarenlang actief om de toegankelijkheid te verbeteren voor mensen met een beperking. Dit doen we zowel in de stad als in de dorpen. Wij zijn er voor én door mensen die vanwege een beperking problemen hebben. Als het over toegankelijkheid gaat, zijn wij dé onafhankelijke adviespartner voor mensen met een beperking, ondernemers, culturele instellingen en maatschappelijke organisaties. De WGTL maakt ook deel uit van de gemeentelijke Taskforce Toegankelijkheid 2028. Deze groep stelt zich voor op pagina 3.

Waarom is toegankelijkheid belangrijk?

Het is belangrijk dat de leefomgeving voor iedereen bereikbaar, toegankelijk én bruikbaar is. Dit geldt voor de fysieke, sociale en digitale (leef)omgeving. Ook doven en slechthorenden, blinden en slechtzienden, mensen met een fysieke beperking en mensen met een licht verstandelijke beperking moeten zich prettig voelen in de leefomgeving. Toegankelijkheid vergroot de onafhankelijkheid en de gelijkwaardigheid voor deze mensen. De manier waarop we met elkaar omgaan, is hierbij ook erg belangrijk.

Onderwerpen

Enkele onderwerpen waar de WGTL gevraagd en ongevraagd advies geeft over de bereikbaarheid, toegankelijkheid én de bruikbaarheid: het openbaar vervoer, verkeerssituaties, sporten, voorstellingen, musea, festivals, ondertiteling, aangepaste winkel-

Pieter Licht is ambassadeur van het VN-verdrag Handicap en ervaringsdeskundige.

“25 jaar geleden ben ik chronisch ziek geworden. Ook heb ik een beperking, waarmee gelukkig goed te leven valt. Sinds ik ziek ben, merk ik dat mensen met een beperking of chronische ziekte tegen veel obstakels in de maatschappij aanlopen. En de gezondheidszorg is gebaseerd op herstel in plaats van de schade beperken en het voorkomen ervan. Ik wilde me hiertegen verzetten. Maar hoe?

Ik werd ambassadeur. Eerst vooral om de bewustwording in mijn omgeving te vergroten. Om de boodschap ‘wij bestaan, we horen erbij en we hebben óók rechten’ te verspreiden.”

In 2009 tekende Nederland als koploper het VN-verdrag Handicap. Dit is sinds 2016 geldig. Het doel is om de positie van chronisch zieke mensen en mensen met een beperking te verbeteren. De overheid en maatschappelijke partijen voeren het verdrag uit.

“Ik vond dat veel gemeenten meer moesten doen om het VN-verdrag uit te voeren. Dus ging ik in gesprek met ambtenaren. Zo heb ik mij hard gemaakt om in de gemeente Leeuwarden een Lokale Inclusie Agenda in te voeren. Hierin staan de plannen die Leeuwarden gaat uitvoeren om de toegankelijkheid te verbeteren. Met de hulp van een aantal raadsleden is deze er gekomen. Leeuwarden loopt hierin voorop in Friesland.

“Wij bestaan, wij horen erbij en we hebben óók rechten.”

Ik ben lid van de Werkgroep Toegankelijkheid, maar ben vooral bezig met het provinciale ambassadeurschap.

Zo heb ik veel gemeenten en ervaringsdeskundigen samenbracht tijdens een bijeenkomst. Hieruit is de Fryske Netwurksirkel ontstaan. Dit is één van de meest geslaagde acties van mijn ambassadeurschap.

Nog een hoogtepunt was dat we een paragraaf over mensen met een beperking hebben laten opnemen bij de aanbesteding van het openbaar vervoer bij de provincie. Woorden als handicap, beperking of rolstoel kwamen niet eens in het plan voor.”

Respect

Pieter heeft het liefst telefonisch contact met mensen die hij niet kent. Omdat hij weet dat ze hem anders gaan behandelen zodra ze zijn rolstoel zien.

“Ik loop soms tegen een muur van onbegrip aan bij mensen zonder een beperking. Vaak krijg ik na mijn uitleg nauwelijks reactie. Men-

sen doen vaak alsof je ook verstandelijk beperkt bent als je een lichamelijke beperking hebt. Vroeger gebeurde het wel dat mensen aan mijn vrouw vroegen: ‘Hoe is het met hem?’ Terwijl ik er zelf naast zat in mijn rolstoel!

Als ambassadeur hoop ik dat we elkaar gaan respecteren voor wie we zijn. En uit respecteren volgt accepteren vanzelf.”



wagens, inrichting van de openbare ruimte, horeca, de anderhalvemetersamenleving en nog veel meer.

Bewustwording

Het is belangrijk dat overal in de maatschappij mensen zich gaan realiseren hoe belangrijk toegankelijkheid is. Het laten ervaren van een beperking kan hierbij helpen, door bijvoorbeeld eens een stuk te lopen met een blinddoek voor of boodschappen te doen in een rolstoel. Maar ook het gesprek aangaan met elkaar en vragen aan iemand met een beperking wat hij of zij nodig heeft, maakt het vaak al gemakkelijker.

Informatie

Voor vragen en opmerkingen of om u aan te melden voor onze werkgroep, kunt u terecht bij:

Hilda Snippe (voorzitter)

e-mail: toegankelijkleeuwarden@gmail.com

telefoon: 06 30417233



Gert-Jan Bouma met hond Nore

De provincie Fryslân als toegankelijke werkgever

Gert-Jan Bouma, blind vanaf zijn geboorte, is adviseur circulariteit en duurzaamheid bij provincie Fryslân. Hij woont met zijn vrouw en zoon in Leeuwarden. Collega's omschrijven hem als optimistisch, enthousiast, resultaatgericht en soms een tikje ongeduldig. Wij spraken Gert-Jan over werken met een visuele beperking.

Na een studie in de ICT kwam Gert-Jan via een traineeship terecht bij de provincie Fryslân. Er worden hem vaak nieuwe klussen aangeboden, waar Gert-Jan dankbaar gebruik van maakt. Het is voor hem een compliment als mensen zijn beperking vergeten en als mensen er niet teveel rekening mee houden. "Natuurlijk heb ik bij sommige dingen wat hulp nodig, maar in principe kan ik alles zelf."

Gert-Jan is de enige blinde persoon bij de provincie. "Het zou heel soms fijn zijn om iemand te hebben waarmee ik ervaringen kan delen." Hij klopt nu weleens aan bij collega's, bijvoorbeeld voor het invullen van zijn verlofuren. "Het is jammer dat nog niet alle systemen met een brailleleesregel te lezen zijn. Van enkele systemen kan ik daarvoor niet (goed) gebruikmaken."

Gert-Jan doet ook vrijwilligerswerk. Zo coacht hij een slechtziende jongeman. "Ik stel vragen, ik luister en deel mijn eigen ervaringen. Dit is iets dat ik in het begin van m'n loopbaan ook wel had kunnen gebruiken."

Hij zet zich graag in voor een betere beeldvorming van mensen met een beperking: "Ik werk hier omdat ik geschikt ben. En het is fijn dat ik kan bijdragen aan inclusie voor mensen met een arbeidsbeperking."

Hij heeft ook nog een aantal tips voor mensen met een beperking. "Solliciteer vooral binnen het reguliere arbeidsproces, als dat kan. Bij grote organisaties zijn er veel verschillende werkzaamheden, dus die zijn het meest geschikt. Benoem dan wel je beperking. Dat voorkomt een ongemakkelijke situatie wanneer je binnenkomt. Wacht niet op de perfecte baan, ga ervaring opdoen, vertrouw op jezelf en durf dingen uit te proberen!"

Avine Fokkens-Kelder is sinds 2019 bestuurder van de provincie Fryslân op het gebied van personeel en organisatie. Toegankelijkheid is voor haar als persoon en als werkgever enorm belangrijk. Daarover spraken wij haar.

"Iedereen moet kunnen meedoen in de samenleving. Of dat nu in de winkel, de kroeg of het provinciehuis is", zegt de gedeputeerde.

De provincie Fryslân wil bij vacatures ook mensen met een beperking een volwaardige baan kunnen aanbieden. "Iedereen doet ertoe, dus we zorgen dat mensen met een beperking bij ons kunnen werken."



Avine en Gert-Jan

Gedeputeerde Fokkens vindt het interview met werknemer Gert-Jan Bouma een compliment voor de provincie Fryslân. "Er werken ongeveer 18 mensen met een doelgroepverklaring bij ons. Voor hen proberen we de werkomgeving natuurlijk zo toegankelijk mogelijk te maken."

Ook voor inwoners wordt de digitale en fysieke toegankelijkheid zoveel mogelijk verbeterd. Denk hierbij aan gebouwen die rolstoelvriendelijk zijn, braillesystemen, voorleesfuncties en een toegankelijke website voor mensen van ieder taalniveau. "Ik wil een organisatie die altijd toegankelijk is. Een subsidie aanvragen, bellen, mailen of langskomen, iedereen moet de weg naar de provincie kunnen vinden."

Gedeputeerde Fokkens sluit zich aan bij de oproep van Gert-Jan Bouma. "Iedereen mag zich veilig voelen om te solliciteren bij de provincie Fryslân. Dus ook als je een beperking hebt. Mensen zijn niet gelijk, maar iedereen is wél gelijkwaardig."

Een jaar geleden deed ik mee aan het televisieprogramma De Publieke Tribune van omroep Human, samen met inwoners die een licht verstandelijke beperking (LVB) hebben. We hebben met hen al veel bedacht om zaken in de gemeente duidelijker en begrijpelijker te maken. En we zijn nog lang niet klaar.

In 2020 zijn er afspraken gemaakt in de Lokale Inclusie Agenda. Daarin staat wat we de komende jaren doen om te bereiken dat er meer gelijkheid is voor alle inwoners. Of je nu een lichamelijke of psychische beperking hebt of niet, we willen er zijn voor iedereen.

Scholen, bibliotheken, openbaar vervoer, winkels, sportverenigingen, horeca, we maken er allemaal gebruik van. Of tenminste, dat zouden we allemaal moeten kunnen. Dat daar nog heel wat werk te verrichten valt, mag duidelijk zijn.

Daarom willen wij voor iedereen de dienstverlening en voorzieningen toegankelijker maken. Als door het beleid iedereen kan meedoen, ontstaat er meer verbondenheid in onze samenleving.

Daarbij stellen we onszelf regelmatig de volgende vragen: maken wij beleid met gelijke rechten voor iedereen? Zorgt het beleid voor meer zelfstandigheid bij inwoners, ook als ze een beperking hebben?

Dit doen wij niet alleen, maar samen met mensen met een beperking. Zij ervaren drempels en weten hoe we die drempels kunnen slechten. De kern is: 'niet over ons maar met ons'. We streven samen naar een samenleving waarin iedereen meedoet.

Ik hoop dat u veel informatie en inspiratie opdoet in deze speciale Beperkte Oplage.

Sybrand Buma
Burgemeester Leeuwarden



De Taskforce Toegankelijkheid 2028

Dit zijn we dan: de Taskforce Toegankelijkheid (TT2028)! Onze taskforce bestaat uit: ambtenaren van de gemeente Leeuwarden, ervaringsdeskundigen uit de WTGL én experts op het gebied van toegankelijkheid uit andere Leeuwarder organisaties.

Wij werken actief aan een inclusief en toegankelijk gemeente Leeuwarden. We geven advies aan alle afdelingen binnen de gemeente en werken samen om iedereen bewuster te maken. Bewuster van toegankelijkheid, van het belang van een inclusieve samenleving en vooral: bewuster van de mogelijkheden van mensen met een beperking.



Op school met een handicap

Hoe is het om een opleiding te volgen als je slechtziend bent of in een rolstoel zit?

Anne Leverink, 19 jaar

Anne woont in Leeuwarden op kamers en volgt de studie Diermanagement. Vanaf haar geboorte is ze slechtziend. Lezen is voor haar extra moeilijk. Daardoor is school een flinke worsteling. Vaak is ze meer bezig met het organiseren van haar studie dan de studie zelf. In moeilijke tijden haalt Anne kracht uit haar vrijwilligerswerk bij de schaapskooi in lammerentijd. Haar droom: abseilen of aan een teamsport mee kunnen doen.

Baukje Salverda, 32 jaar

Baukje heeft verschillende opleidingen gevolgd en werkt nu bij de gemeente Leeuwarden als secretariaal medewerkster. Er is door zuurstofgebrek bij haar geboorte een kink in de kabel gekomen, zoals zij het noemt, waardoor ze in een rolstoel zit. Ook voor haar was studeren geen vanzelfsprekendheid. Voor gym kreeg ze vrijstelling, terwijl haar motto juist is om alles



Anne

uit te proberen. Haar droom: een team 'rolstoelrugby' opzetten in Leeuwarden!

Beiden zijn zich ervan bewust wat hun beperkt, maar juist ook nieuwsgierig naar welke mogelijkheden er wel zijn. Anne zegt: "Ik weet zelf het beste wat wel of niet kan, maar school kijkt vanuit problemen. Soms is er te weinig ruimte om af te wijken van de eisen." Voor Anne is deze coronatijd extra lastig door het online onderwijs. Samen met haar mentor heeft ze een plan gemaakt om toch aan alle competenties van haar opleiding te kunnen voldoen. Baukje heeft haar opleiding afgerond en een fijne baan gevonden. Ze wil graag uitgedaagd worden, zodat ze haar grenzen kan verleggen.

Inclusief onderwijs

Doordat Baukje en Anne ook speciaal onderwijs hebben gevolgd, hebben ze hun mogelijkheden beter leren kennen. Daar hebben ze geleerd hun grenzen aan te geven. Toch pleiten zij ervoor dat iedereen op een 'gewone' school moet kunnen zitten. Hun ideaal is een inclusieve samenleving. Baukje zegt: "Ons startpunt is anders en daarvoor moeten wij harder werken. Houd vol! Blijf dromen!"



Baukje

"Houd vol!

Blijf dromen!"

"Ons ideaal: een inclusieve samenleving."



Studeren met een functiebeperking aan NHL Stenden

Communicatie en samenwerking zijn de sleutelwoorden als het gaat om studeren met een functiebeperking aan NHL Stenden.

Al vanaf het begin is de organisatie vooruitstrevend als het gaat om studeren met een functiebeperking en inclusief onderwijs. In het hoger onderwijs hebben steeds meer instellingen de intentieverklaring voor de rechten van de mens ondertekend. Deze instellingen gaan voor inclusief onderwijs, onder andere voor studenten met een functiebeperking.

Oplossingen in plaats van problemen

Zo'n 10 tot 15 procent van de studenten heeft een functiebeperking. Dit kan een leerstoornis zijn of een fysieke of psychische beperking.

Dyslexie, AD(H)D, chronische ziektes en psychische aandoeningen komen bijvoorbeeld vaak voor. De hogeschool speelt vooral in op de communicatie: wat is belangrijk voor de student en krijgt dit voldoende aandacht? Er wordt gekeken hoe NHL Stenden het zo gemakkelijk mogelijk kan maken voor de student.

Een belangrijk onderdeel van inclusiviteit is dat de gebouwen goed toegankelijk zijn voor iedereen. Als je niet goed ter been bent of je hebt een visuele beperking, moet je zonder problemen je weg kunnen vinden op het terrein van NHL Stenden en in de gebouwen. Hiervoor is jaren geleden al een meerjarenplan opgesteld.

Inclusiviteit

In het verleden lag Stenden voor op het gebied van beleidsontwikkeling rondom studeren met een functiebeperking en deed mee aan een aantal landelijke projecten om studeren met een functiebeperking op de kaart te zetten. De aanpak was op het Stenden daarom duidelijker voor alle opleidingen. Nu de hogescholen zijn samengevoegd, geldt dit beleid voor de hele school. En daar is het werken naar inclusief onderwijs bij gekomen.

De school vindt de gesprekken met de studenten met een functiebeperking heel belangrijk. Het geeft deze studenten erkenning en de school blijft goed op de hoogte van wat er speelt.



TALENTENCAMPUS EIGEN WIJS BRENGT LEERLINGEN BIJ ELKAAR

Talentencampus Eigen Wijs is het samengaan van de eerdere basisscholen 'De Wester' en 'De Trilker' op een nieuwe locatie in de Leeuwarder wijk Valeriuskwartier. De Wester is een reguliere basisschool en op de Trilker wordt speciaal basisonderwijs gegeven. Het zijn nog steeds twee aparte scholen, maar nu onder één dak. Niet meer tegenover elkaar, maar mét elkaar. Het hek dat de grens markeerde is verdwenen en er is ingezet op gezamenlijke ontwikkeling.

Talentencampus Eigen Wijs is een IKC (Integraal Kind Centrum). Met dit IKC wordt een serieuze stap gezet naar meer inclusief onderwijs. Eigen Wijs is voor kinderen van 0-13 jaar. De scholen werken intensief samen, ook met de kinderopvang. Dit alles vanuit hetzelfde idee: ieder kind is anders en heeft eigen kwaliteiten en mogelijkheden. Het doel is om deze verder te ontwikkelen en ze op de best mogelijke manier een kans te bieden.

Eigen Wijs vindt het heel belangrijk dat iedereen leert met en van elkaar, erbij hoort en ertoe doet. Daarnaast mogen er zeker ook verschillen zijn. Het IKC heeft een brede kijk op ontwikkeling: is een kind bijvoorbeeld heel goed in een vak? Dan mag hij of zij kijken of een hoger niveau ook lukt. Ook wordt er ingezet op ateliers; meer praktijkgerichte lessen. Voor de hele school, met zo'n 240 leerlingen, geldt: **samenwerking waar het kan en apart waar nodig.**



ZORG INNOVATIE FORUM

HET ZORG INNOVATIE FORUM & TOEGANKELIJKHEID

Toegankelijkheid betekent voor iedereen iets anders. Hoe zorg je dat alle mensen vrij zijn om te gaan en staan waar ze willen? Het is één van de onderwerpen waar het Zorg Innovatie Forum (ZIF) zich sinds 2007 mee bezighoudt.

Het ZIF is een forum voor ontmoeting, kennisdeling en samenwerking in Noord-Nederland. Het forum richt zich op lastige maatschappelijke vragen die op dat moment spelen, rond onderwerpen als: inclusie, veiligheid, publieke ruimte en vernieuwing. Dat het ZIF zich op verschillende, brede thema's richt is ook terug te zien in de partners van het forum. Want bij dit soort onderwerpen heb je elkaar nodig om je er echt goed in te kunnen verdiepen.

In 2019 bracht het ZIF met samenwerkingspartners het 'Dagblad van het Horen' uit. Deze krant richtte zich op bewustwording rond mensen met een auditieve beperking in Groningen en omgeving. In deze krant was veel ruimte voor verhalen van ervaringsdeskundigen. De stem van ervaringsdeskundigen helpt verschillende organisaties en vakgebieden samen te werken aan gezondheid.

Het ZIF draagt bij aan inclusie in Noord-Nederland: aan een samenleving waarin iedereen vanuit eigen (veer)kracht en mogelijkheden een goede kwaliteit van leven heeft én ertoe doet. Meer weten over het ZIF? Neem dan een kijkje op www.zorginnovatieforum.nl

Van elkaar leren

STUDENTEN MET ÉN ZONDER VERSTANDELIJKE BEPERKING ONTWIKKELEN ZICH SAMEN OP ROC FRIESE POORT

Op ROC Friese Poort delen studenten met een verstandelijke beperking en studenten van de sociale opleidingen hun ervaringen. Hier leren zij veel van.

STERK-opleiding

Sinds september 2016 kunnen mensen met een verstandelijke beperking een STERK-opleiding volgen op ROC Friese Poort. Dit is een opleiding tot ervaringsdeskundige voor mensen met een verstandelijke beperking. De opleiding duurt gemiddeld drie jaar en wordt verzorgd door de vereniging LFB. Hier leren ze wat hun talenten, wensen en ontwikkelpunten zijn.

Ervaringen delen

Ze delen hun ervaringen met studenten die een sociale opleiding volgen. Zo geven de STERK-studenten gastlessen aan de anderen. Hierdoor ontstaat een win-winsituatie. De STERK-studenten leren onder andere hoe ze moeten samenwerken, feedback geven en hoe ze zichzelf kunnen presenteren. Tegelijk leren de andere studenten wat er speelt in het leven van iemand met een verstandelijke beperking.



Marjan Faber

Speeddates

Een mooi voorbeeld van gastlessen zijn de 'speeddates'. Tijdens deze speeddates gaan STERK-studenten voor tien minuten in gesprek met studenten Maatschappelijke Zorg. Tijdens dit gesprek leren STERK-studenten hun verhaal te vertellen en de andere studenten leren hoe het is om te leven met een verstandelijke beperking.

STERK-student Marjan Faber is blij met de speeddates: "Ik vind de speeddates hartstikke leuk om te doen. Ze luisteren goed en je krijgt beter contact met de studenten. Je leert veel van elkaar en wordt bewust van elkaars situatie. Hierdoor kan ik beter meedoen."

Participatie in de praktijk



Peter Boonstra werkt via een participatietraject bij de gemeente Leeuwarden. Ook had hij al mooie vrijwilligersbanen, waarvan een aantal geregeld door organisatie Wil. Peter heeft een licht verstandelijke beperking (LVB).

Peter werkt als hovenier bij de gemeente. "Ik had daar al de papieren voor. Van de 23 zijn er 8 met een LVB, dus er is wel een begeleider. Maar die heb ik nog nooit nodig gehad", vertelt hij nuchter. Hij vindt het belangrijk dat mensen zoals hij voor zichzelf opkomen. "We moeten laten zien dat we er zijn, ertoe doen. We hoeven niet stil in een hoekje te zitten. Wij kunnen ook heel goed werken. Ik stop nooit voordat het werk af is."

Dit is ook te zien aan al het vrijwilligerswerk dat hij doet, dat hij meestal zelf online vindt: "Het vrijwilligerswerk dat ik heb gedaan is te veel om op te noemen. Ik heb bijvoorbeeld veel gedaan tijdens Culturele Hoofdstad 2018 (LF2018) maar ik doe ook al zes jaar de afvalverwerking bij Welcome To The Village. Het mooiste vrijwilligerswerk was lintendrager zijn bij 'de reuzen'; metershoge poppen die door het centrum liepen tijdens LF2018. Ik mocht naast die reuzen lopen, dat kunnen niet veel mensen zeggen!" Peter vindt vrijwilligerswerk belangrijk. Zo kan hij iets terugdoen voor de maatschappij, is hij lekker bezig en onder de mensen: "Ik heb er veel vrienden aan overgehouden die ik ook buiten het werk zie, dus dat is heel leuk!"

Hij heeft een boodschap voor alle mensen, met én zonder beperking, die twijfelen om te gaan werken of vrijwilligerswerk te doen: "Het maakt niet uit wie je bent of waar je staat in de maatschappij: meld je aan, denk 'ik kan het!' en zie waar het schip strandt. Gewoon doen!"



Peter Boonstra

Titia Hooghiemstra is manager bij Wil, een klein onderdeel van Zorggroep Alliade. Bij Wil richten ze zich op participatie, dagbesteding en ondersteuning aan huis, voor mensen die hier extra hulp bij nodig hebben.

Bij Wil geloven ze dat iedereen mee moet kunnen doen. Er wordt gekeken naar wat de cliënt nodig heeft en kan. "Iedereen wil iets betekenen voor de maatschappij en dat kan vaak ook. Wij prikkelen, helpen mee om passend werk te vinden en daarna met de samenwerking tussen de werkgever en cliënt. De cliënt blijft wel altijd de baas over zijn of haar keuzes", legt Titia uit.



Eep Jan van Sijen

"We moeten laten zien dat we er zijn."

De kunst is om werk te zoeken dat echt goed bij een cliënt past: "Als iemand fan is van vliegtuigen, kan hij of zij natuurlijk niet zomaar piloot worden. Maar er is misschien wel werk in de catering op de vliegbasis." Het werken wordt langzaam opgebouwd: "Cliënten mogen ervaring opdoen en leren om op tijd te komen, te luisteren naar instructies, niet eigenwijs te zijn en zich aan afspraken te houden. Fouten maken mag, daar leer je ook van."

Peter geeft aan dat hij het meeste werk zelf vindt. Titia legt uit waarom Wil dan toch belangrijk kan zijn: "Onze jobcoach heeft een rol in de communicatie tussen de werkgever, de collega's en de cliënt. Daar gaat het namelijk vaak mis. Ook hebben we veel contacten, waardoor we vaak al vroeg weten waar leuke vrijwilligersfuncties of mooie banen zijn en bij wie dit het beste past."

Het zijn de kleine dingen die een succesverhaal maken: "Toen we telramen maakten voor kinderen zei een cliënt beretrots: 'Door mij leren al die kinderen straks tellen!'. En toen een groep cliënten bedrijfskleding kreeg, straalden ze van trots. Nu werden ze écht op waarde geschat."

Onbeperkt aan de slag

WERK VINDEN MET EEN ARBEIDSBEPERKING

Heb jij een arbeidsbeperking en ben je op zoek naar een leuke baan? Bij Onbeperkt aan de Slag helpen we met je zoektocht!

Het maakt niet uit of je een uitkering of doelgroepenregistratie hebt. Wij vinden het belangrijk dat je gemotiveerd bent en openstaat voor een leuke baan. Natuurlijk in een functie die jou het beste past.

Wij organiseren (digitale) ontmoetingen met werkgevers. Al meer dan 100 werkgevers zijn bij ons aangesloten. Ook zijn er webinars en werkcafés. Het is allemaal gratis voor mensen die werk zoeken.

Wil jij dat werkgevers jou kunnen vinden? Ga voor meer informatie en gratis inschrijven naar: www.onbeperktaandeslag.nl

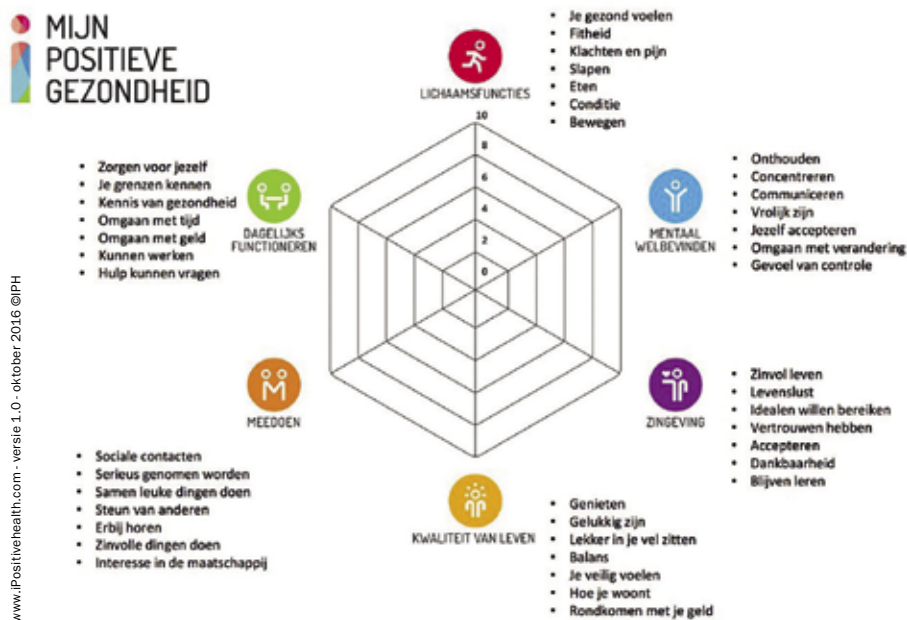


Een toegankelijke leefomgeving

In de Omgevingsvisie die momenteel wordt opgesteld, staat dat de gemeente een aantrekkelijke, gezonde en veilige gemeente wil zijn voor alle inwoners én gasten.

Positieve gezondheid

Positieve gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk zelf de regie te voeren (Institute for Positive Health, 2020).



www.ipositivehealth.com - versie 1.0 - oktober 2016 ©IPH

Toegankelijkheid

Een toegankelijke woon-, recreatie- en sportomgeving is belangrijk om volwaardig te kunnen meedoen. Dit geldt extra voor mensen met een lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke beperking, maar ook voor ouderen, chronisch zieken en laaggeletterden. Een toegankelijke leefomgeving nodigt uit tot sociale contacten, bevordert bewegen en bevordert zo de gezondheid.

Samenwerking

Voor o.a. wijk- en dorpenpanels en (sport)verenigingen ligt er een kans om samen met de met de bewoners of leden, hiervoor goede ideeën te bedenken. Zoals een toegankelijke speeltuin, buurttuin of buurtsportveldje. Maar ook voor het organiseren van activiteiten waar mensen met een beperking aan kunnen meedoen. Met ondersteuning van de gemeente en andere organisaties kunnen deze ideeën verder worden uitgewerkt.

Het gaat over bereikbaarheid, toegankelijkheid én bruikbaarheid van de activiteit!

Voor meer informatie over de Omgevingsvisie: www.omgevingsvisie-leeuwarden.org

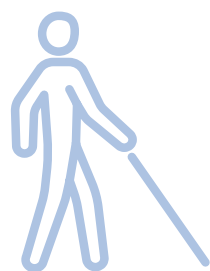


Foto: Riesjard Schroppe



Architect Ed. Bijman is sinds 2010 rolstoel gebonden en zet zich in voor rolstoelarchitectuur. “Vroeger dacht ik: Een beetje onpraktisch is niet erg, als het maar mooi is. Zo leerden we dat op de architectenopleiding.”

Nu ontwerpt Ed. woningaanpassingen die naast functioneel ook mooi zijn. Dit combineert hij met een slimme inrichting en (nieuwe) techniek. Zo wordt de zelfstandigheid en daarmee de gelijkwaardigheid vergroot. Ook voor mantelzorgers is dit van belang.

Bewustwording

“Niemand is gehandicapt, maar het gebouw waarin men zich bevindt, dat is gehandicapt”, is een uitspraak van de visueel gehandicapte cabaretier Vincent Bijlo. Ed. Bijman wil dat het opnemen van toegankelijk bouwen vanzelfsprekend wordt in

opdrachten. Ook zijn vakgenoten wil hij laten zien dat mooi en functioneel kunnen samengaan. “Een handboek met regeltjes zegt zo weinig. Ik heb gemerkt dat een persoonlijk verhaal veel meer indruk maakt.” De regering heeft in 2018 een actieplan opgesteld om de regels voor toegankelijkheid van (openbare) gebouwen en woningen te verbeteren. Ed. werkt mee aan het formuleren van toegankelijkheidseisen voor het Bouwbesluit.

Ed.: “De overheid geeft een goed voorbeeld door het Binnenhof zo toegankelijk mogelijk te maken. Zij doen dit voor mensen met een fysieke-, visuele-, auditieve en licht verstandelijke beperking. Niet alles is haalbaar want het Binnenhof is een monument.” Inmiddels is Ed. gevraagd hierin mee te denken.

Voor meer informatie: zie www.edbijman.nl

Ontoegankelijke situatie gezien? Meld het!



Samen houden we de gemeente Leeuwarden veilig en leefbaar.

Zie jij iets in jouw omgeving dat kapot is of minder goed werkt? Bijvoorbeeld een kapotte stoeptegels of schade aan een verkeersbord?



Geef het door:

1. Digitaal: meld het met behulp van je DigiD via leeuwarden.nl/melding-woon-werk-en-leefomgeving
2. Telefonisch: bel naar 14058. Dit telefoonnummer is beschikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur.
3. Via WhatsApp: stuur een bericht naar 06-43365223. Bellen en sms'en naar dit nummer is niet mogelijk.

Zodra jouw melding binnen is, gaat de gemeente ermee aan de slag!

De pot op!

Voldoende openbare, opengestelde en toegankelijke toiletten is van belang voor een toegankelijke stad.

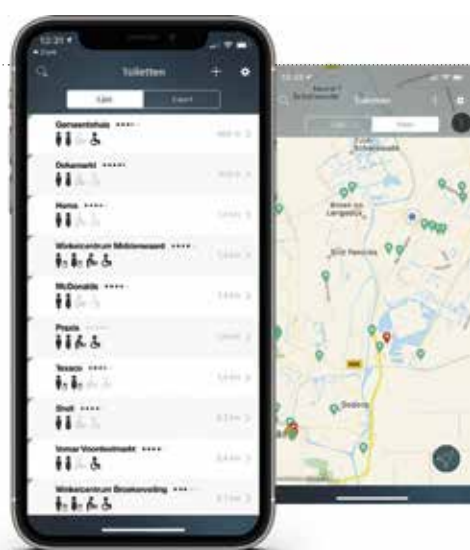
Waar zijn die toiletten te vinden? Download de Hoge Nood App of kijk op www.hogenood.nl

Op de HogeNood App en -site kun je zowel openbare als opengestelde toiletten vinden. Inwoners, winkeliers, horeca-ondernemers, organisaties én de gemeente kunnen toiletten aanmelden.

Je kunt zoeken op plaats en soort toilet. Er staat ook bij of een locatie open is.

Een sticker om de beschikbaarheid van een toilet herkenbaar te maken, is aan te vragen via toegankelijkleeuwarden@gmail.com

De gemeente Leeuwarden wil zich samen met de Werkgroep Toegankelijkheid Gemeente Leeuwarden inzetten voor een goede beschikbaarheid van voldoende toiletvoorzieningen.





Geleidelijnen en markeringen

Je hebt ze vast al eens gezien: de geribbelde lijnen en markeringen op straat en op het station. Maar waar zijn die eigenlijk voor? Slechtzienden en blinden volgen deze lijnen met hun taststok of voeten om veilig hun weg te vinden.

Obstakels

Omdat veel mensen dit niet weten, zetten ze regelmatig spullen op deze lijnen en markeringen. Dit kan iets zijn dat makkelijk verplaatsbaar is, zoals een tas of een fiets. Maar het gebeurt ook dat er een reclamebord of zelfs een heel terras op

staat. Al deze obstakels leveren lastige en soms ook gevaarlijke situaties op.

Opvallende tegels

In de Week van de Toegankelijkheid 2020 plaatste wethouder Bert Wassink twee opvallende stoeptegels bij Centraal Station Leeuwarden. Hiermee wordt aandacht gevraagd voor het vrijhouden van de geleidelijnen en markeringen. Dit gebeurde in samenwerking met de Oogvereniging, WTGL en Visio. Visio ondersteunt, adviseert en begeleidt slechtziende en blinde mensen. Het uitgangspunt is een zo onafhankelijk en zelfstandig mogelijk leven.



GESPOT: ONTOEGANKELIJKHEID

Ontoegankelijke situaties ontstaan vaak door onwetendheid. Met andere woorden: iemand heeft simpelweg niet gedacht aan de gevolgen voor mensen met een beperking. Met deze krant willen we jou aanmoedigen om dit juist

wél te doen. Kijk eens om je heen: is jouw straat, werk of hobby toegankelijk voor iedereen? Ervaringsdeskundigen gingen je voor en zagen wel héél bijzondere situaties.



Stel je eens voor dat je als slechtziende of blinde met een taststok recht door over de stoep loopt. De borderrand wordt dan als natuurlijke gidslijn gebruikt. Plotseling hangt er een trapleuning over de stoep. Hoe denk jij dat dit afloopt?



Uit de bus stappen op de Nieuwestad is niet altijd makkelijk. Al helemaal niet als je slecht ter been bent of niet (goed) kunt zien. En wat als je met een rolstoel of rollator de bus wilt verlaten? Misschien klim jij nog tussen de fietsen door, maar met een beperking levert deze volgebouwde, drukke en luide omgeving lastige situaties op.



De elektrische scooters in de gemeente Leeuwarden zijn een succes. Een nadeel; de scooters worden vaak op de stoep geplaatst. En het zijn natuurlijk niet alleen de scooters; regelmatig staan er objecten of voertuigen op de stoep. Let jij hierop, als je je fiets, scooter of auto parkeert?



Kun jij niet wachten tot je weer het terras op kan? Dat snappen we maar al te goed. Maar zou je hier ook plaatsnemen? Ondernemers, denk er alsjeblieft om: gehandicaptenparkeerplaatsen zijn er niet voor niets.



Dat iemand hier heel hard gewerkt heeft, dat is duidelijk te zien. Of deze harde werker zich er ook bewust van is hoe belangrijk een gehandicaptenparkeerplaats is? Wij denken van niet!



Toegankelijk bouwen gaat gelukkig steeds beter. Toch komen we ook nog wel eens dit soort situaties tegen. Durf jij je auto hier te parkeren? Of zal het gewoon bedoeld zijn als rolstoelparkeerplaats?

DEELNEMERS MET EEN AUDITIEVE BEPERKING GEZOCHT

Ben jij 18+, woon je in Friesland én heb je een auditieve beperking en/of tinnitus klachten? Dan zoeken we jou! Wij willen van jou weten waar mensen met een gehoorbeperking in het dagelijks leven tegenaan lopen en wat er beter kan. Doe je mee?

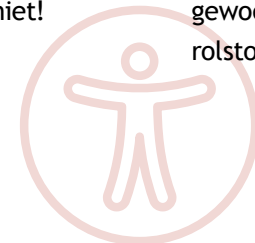
Het onderzoek

Een auditieve beperking heeft veel invloed op je leven. Horende mensen weten vaak niet goed wat een gehoorbeperking inhoudt, wat voor een invloed dit

heeft en hoe het toegankelijker kan. Hier willen we verandering in brengen.

Wie wij zijn

Wij, Elly, Susan en Esther, studeren Social Work aan de Hanzehogeschool en NHLStenden Hogeschool. We doen onderzoek voor GGMD. GGMD biedt geestelijke gezondheidszorg en maatschappelijke dienstverlening aan dove en slechthorende mensen.



Deelnemen

Wil jij ons meer vertellen over jouw ervaringen? Of meedenken over oplossingen?

Stuur dan een e-mail naar: e.kolenberg@ggmd.nl, met daarin je naam, leeftijd en welke auditieve beperking je hebt.

**Natuurlijk zorgen we dat de manier van communiceren prettig is voor jou. We hebben de mogelijkheid om een gebarentaalk of schrijftolk in te zetten.*

SPECIALE ONTMOETINGSPLEKKEN

Gebarencafé Leeuwarden

Dit is een ontmoetingsplaats voor auditief beperkten. Eén keer per maand gezellig samen zijn in ons café (of online). Lekker wapperen!



Kijk voor meer informatie op de Facebookpagina van Gebarencafé Leeuwarden of ga naar: www.gebarencafe-leeuwarden.nl

Oogcafé Drachten Oogvereniging

Een oogcafé is een ontmoetingsplek voor mensen met een oogandoening.

Heb je vragen of wil je meer informatie?

Contact: friesland@oogvereniging.nl

Website: www.oogvereniging.nl/oogcafe

Iets Drinken Leeuwarden



Iets Drinken is een landelijke netwerkborrel voor normaal tot hoogbegaafde volwassenen met een vorm van autisme (bijvoorbeeld Asperger syndroom, hoog-functionerend autisme (HFA) of PDD-NOS.)

Kijk voor meer informatie op onze Facebookpagina 'Iets Drinken' of stuur een e-mail naar: organisatie@ietsdrinken.nl

Eenzaamheid in de gemeente Leeuwarden

Eenzaamheid hoort bij het leven. In onze gemeente voelt 45% van de inwoners zich weleens eenzaam. De ene groep mensen heeft hier vaker last van dan anderen. Vooral laagopgeleiden, mensen met gezondheidsproblemen en mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking hebben vaker dit gevoel.

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID

Over de drempel

De gemeente heeft een programma om eenzaamheid te doorbreken. Dit heet 'Over de Drempel'. Met dit programma gebruiken we cultuur om eenzaamheid bespreekbaar te maken en mogelijk te verminderen in Leeuwarden en de dorpen eromheen. Over de Drempel is actief onder de vlag van LF2028 (de opvolger van Culturele Hoofdstad 2018). En is onderdeel van de nationale aanpak 'Eén tegen Eenzaamheid' van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport (of VWS). Het programma is vooral gericht op samen dingen doen. We kijken op een positieve manier naar oplossingen in plaats van naar de problemen die bij eenzaamheid horen.

Projecten

Eén van de projecten van het afgelopen jaar was de Karavaan Van De Vrienderschap. Een jaar lang fietste Simon Vuyk elke eerste vrijdag van de maand een ronde op zijn bakfiets. Op de 60 openbare ontmoetingsplekken waar hij kwam, organiseerde hij een gezellig, laagdrempelig feestje. Dit was altijd rond het ontbijt, koffietijd, de lunch, theetijd of het avondeten. Met zijn bakfiets als podium 'zaaide' hij vriendschap in de stad en 35 dorpen van de gemeente Leeuwarden. Door de ontmoetingen die rondom zijn bakfiets ontstaan, brengt Simon mensen samen die elkaar anders misschien niet hadden leren kennen.



Met subsidie helpen we initiatieven en cultuurmakers die een project hebben dat eenzaamheid bespreekbaar maakt en doorbreekt. Heb je ook een idee of project? Dit kun je indienen tot 17 april 2021.

Samenwerken

Wij werken als gemeente ook samen met anderen en brengen anderen met elkaar in verbinding. Zo doen studenten van NHL Stenden Hogeschool voor ons onderzoek naar jongeren en eenzaamheid. En brengen we initiatieven en organisaties samen die eenzaamheid willen doorbreken. Dit doen we door het organiseren van trainingen en workshops. En door onze nieuwsbrief.

Eenzaam met een beperking

Voor het vinden van vriendschap zijn er in de gemeente Leeuwarden meerdere vriendschapsprojecten voor mensen met een beperking, zoals:

- Buddies van www.handicap.nl
- Humaantjes van Humanitas Leeuwarden.

Ook zijn er de activiteiten van 'Zonder Stempel' van het COC. Dit is voor LHBT+ mensen met een licht verstandelijke beperking. Meer informatie kun je vinden op: www.zonderstempel.coc.nl

Coronamaatregelen en een beperking. Hoe gaat dat?

Nynke Duijff

Leeft met een spraakbeperking

"De anderhalvemeter-samenleving brengt voor mij extra hindernissen met zich mee. Anderhalve meter is niet te overbruggen met mijn stem. En al helemaal niet met een scherm ertussen. Een tekstje op een telefoon of een briefje laten lezen op die afstand valt ook niet mee. Een mondkapje dempt het geluid, bedekt de gezichtsuitdrukking en maakt lip-lezen onmogelijk. Als het echt nodig is, trek ik het mondkapje dus toch maar weg.

Sinds afgelopen zomer wordt er trouwens heel toeschietelijk en hulpvaardig op mij gereageerd. Dat heeft vast te maken met dat ik nu met een rollator loop. Nu is het zichtbaar dat ik iemand ben met beperkingen, waardoor verstoorde spraak beter in iemands verwachtingspatroon past. Daar wordt het wel wat makkelijker van."



Ymkje Ytsma

Door zuurstofgebrek tijdens haar geboorte is Ymkje spastisch. Ze zit sinds haar derde in een elektrische rolstoel.

"Ik ben helemaal niet negatief ingesteld, zo zit ik niet in elkaar. Ik zoek altijd naar dingen die ik wél kan doen. Toch vind ik het leven met de coronamaatregelen lastig. Er gebeurt weinig. Ook mijn vrijwilligerswerk staat al een tijd stil. Ik gaf Nederlandse les aan mensen die net in ons land waren.

Het mondkapje is voor mij behoorlijk onhandig. Omdoen lukt wel, maar het zakt heel snel af. Iemand moet mij dan helpen het weer goed te doen, want dat lukt niet met mijn spasmes. Dit aan een onbekende vragen is vervelend, zeker in een tijd dat we afstand moeten houden.

Ik ben heel blij dat ik mijn eerste vaccinatie heb gehad. Nu kan ik voorzichtig gaan bedenken hoe ik mijn leven weer op wil pakken. Ik geloof echt wel dat het vaccin zijn werk doet, maar ik merk dat ik aan die gedachte moet wennen. Erop leren vertrouwen dat het veilig is om straks weer normaal te gaan leven. Niet alleen voor mezelf, maar ook omdat ik het virus echt niet mee wil nemen naar de woonvorm."

Gerlof Dijk

Gerlof is geboren met een open ruggetje, waardoor hij nu in een handbewogen rolstoel zit. Ook is hij astmatisch.

"Ik zit in een risicogroep, onder andere omdat ik astma heb. Het is dus oppassen met waar ik heen ga en hoe druk het daar is. Ik denk dat mijn ervaring met de maatregelen daardoor wel anders is dan die van mensen zonder verhoogd risico.

Tijdens de eerste lockdown heb ik vier maanden thuisgezeten. Mijn werk lag stil en de woonvorm ging 'op slot'. Ik kon in deze periode gelukkig naar mijn

ouders, waar ik gewoon mijn gang kon gaan.

Het was wel goed om het eens wat rustiger te hebben. Normaal werk ik drie dagen in de week bij Caparis en sport ik drie keer per week. Ik doe aan prik-sleeën, fitness en zwemmen. Het werk is gelukkig weer gestart. Met minder collega's, zodat we afstand kunnen houden.

Welke maatregel ik lastig vind? Afstand houden, in de winkel bijvoorbeeld. Ik ben in mijn rolstoel minder wendbaar, waardoor dit soms niet direct lukt. Het zou fijn zijn als anderen hier rekening mee houden en echt op afstand blijven."



ÉCHT TOEGANKELIJKE KUNST EN CULTUUR

Kunst en cultuur zorgen voor verbinding en vergroten je creativiteit en persoonlijke ontwikkeling. Het is dus belangrijk. Maar is het ook beschikbaar voor iedereen?

Niet voor iedereen

Een grote groep cultuurbezoekers met een beperking kan om uiteenlopende redenen regelmatig niet naar het theater, museum of naar een concert. Hierdoor kunnen zij minder kunst en cultuur meemaken dan anderen. En dat is natuurlijk zonde. Gelukkig komt er steeds meer aanbod dat wél inclusief en toegankelijk is!

Wél inclusief aanbod

Hieronder zie je een aantal virtuele rondleidingen die voor zoveel mogelijk mensen geschikt zijn gemaakt:

- Krijg een virtuele tour door het Fries Verzetsmuseum: www.virtueletoer.friesverzetsmuseum.nl
- Kijken, kijken, niet lopen: word online rondgeleid door cultuurvloggers: www.thuismuseum.nl/rondleidingen
- Onbeperkt van Abbe. Het programma waarin de bezoeker centraal staat: www.vanabbemuseum.nl/educatie/inclusie



Rijksmuseum

- De nachtwacht on tour. Krijg een virtuele rondleiding door het Rijksmuseum: www.rijksmuseum.nl/nachtwacht-on-tour
- Kijk (online) theatervoorstellingen met blindentolk. Waan je bijvoorbeeld in de Efteling met Sprookjessprokkelaar de musical: www.komthetzien.nl/thuis
- Bekijk prikkelarm culturaanbod via: www.onbeperkt-genieten.nl
- Beleef theater voor doven en slechthorenden: www.theatermettolk.nl/voorstellingen

Hulpmiddelen

Als hulpmiddelen goed gekozen en juist aangemeten worden, geven ze vrijheid. Het kan zelfs zorgen dat iemand niet of nauwelijks meer beperkt is door het gebruik ervan. Hulpmiddelen zijn er in allerlei soorten en maten. Van prothesen tot een aanpassing voor de computer. Of van een verdikking van een pen tot een communicatiehulpmiddel. We laten hier een aantal voorbeelden zien van bijzondere hulpmiddelen.

Spraaksynthese-programma en spraakcomputer



Communicatie is lastig als je je spraakvermogen nagenoeg kwijt bent. Dit is ook bij Nynke het geval. Door de ziekte ALS kan ze zich bijna niet meer verstaanbaar maken. "Familie en vrienden begrijpen me nog, maar bij onbekenden ben ik afhankelijk van hun geduld en inlevingsvermogen. In rustige omstandigheden kan ik met een paar lettergrepen, mimiek en geïmproviseerde gebaren wel duidelijk maken wat ik wil."

Toen haar spraak nog redelijk was, heeft ze zelf teksten ingesproken in een spraaksynthese-programma. Nu kan ze deze teksten op haar tablet of laptop typen en dan wordt het door de spraakcomputer met haar eigen stem uitgesproken. "Daar heb ik heel veel aan. Zo mocht ik in het ziekenhuis laatst mijn laptop mee naar alle onderzoeken, tot aan de operatietafel toe. Ik weet niet of ik me zonder had gered. Toch kan het nooit mijn eigen spraak vervangen. Ik blijf afhankelijk van het geduld en begrip van anderen. Het is blijft een hulpmiddel."



De laptop toont het tekstvenster van het spraakprogramma. Hier typt Nynke wat ze wil zeggen. Ook kan ze standaard zinnen instellen en uit laten spreken. Op de tablet is de symboolcommunicatie geopend. Dit deel richt ze zelf in voor later, als ze de computer met haar ogen zal moeten besturen. Op de smartphone gebruikt ze de handige app Spraakassistent (met Google-stem).

Driewieligfiets met rollator

Pauline: "Mijn USVA-fiets vergroot mijn onafhankelijkheid en houdt mij in beweging! Twee dingen die heel belangrijk voor mij zijn. Doordat ik half lig op de fiets kan ik het fietsen langer volhouden. De elektrische ondersteuning zorgt er ook voor dat ik in het buitenland zelfs in de bergen kan fietsen."

De IJzer Shop uit Leeuwarden heeft meegedacht en een aanpassing gemaakt om mijn lichtgewicht rollator van carbon ook mee te kunnen nemen. Zo kom ik (bijna) overal!"



Telescooploepbril



Hilda: "Telescooploepbrillen zijn brillen waarop kleine telescoopjes zijn geplaatst. De 'verrekijker' zorgt voor de vergroting. Met de lensjes ervoor kan ik op verschillende afstanden bijvoorbeeld tv kijken of op de laptop werken. Welke bril het meest geschikt is, hangt af van de oogaandoening, de restvisus en de activiteiten waarvoor de bril gebruikt wordt. Elke bril is maatwerk."



De ComPilot

De ComPilot is bedoeld om een draadloze verbinding te maken tussen verschillende Bluetooth®-apparaten en een hoortoestel. Bijvoorbeeld in combinatie met de Rogerpen (een draadloze microfoon).

Gretha: "Een nadeel van het gebruik is dat de afstand tot ongeveer 12 meter reikt. Het geluid is niet altijd even goed. Maar in combinatie met een kabel werkt het erg goed en is er geen storing."



"Zo kom ik (bijna) overal!"



Blinden kunnen theater zien!

Is theater leuk als je het niet of slecht ziet? "Zeker weten", zegt Arlette Hanson. Zij introduceerde blindentolken en live audiodescriptie in Nederland én bij Culturele Hoofdstad 2018. Haar stichting Komt het Zien! maakt met blindentolken theaterbezoek voor blinden en slechtzienden mogelijk.

KOMT HET ZIEN!

Een blindentolk beschrijft alles wat er te zien is. De slechtziende en blinde bezoekers zitten gewoon in de zaal en kunnen via een draadloze koptelefoon de extra info van de tolk horen. Ook mag men al eerder de zaal in om tijdens een meet & feel inleiding kennis te maken met het decor, kostuums en de artiesten. Hierdoor wordt de theaterbeleving voor mensen die visueel niet alles meekrijgen helemaal compleet en kunnen ze na afloop zeggen 'ik heb het gezien'. Zo kan iedereen hetzelfde beleven, naar dezelfde voorstellingen en uitjes als familie en vrienden en achteraf gezellig napraten over wat er te zien was.

Een blinde theaterliefhebster vertelt: "Ik ben ook gewoon een mens. Ik woon in een gewoon huis, ik heb kinderen die gewoon naar school moeten. Dan wil ik ook wel eens gewoon naar het theater kunnen. Vroeger ging ik nog wel eens. Ik hoorde dan anderen lachen, maar ik had geen idee waarom, want ik kon de voorstelling niet volgen. Maar nu ga ik weer en kan ik meelachen, want dankzij de blindentolken kan ik alles gewoon zien, terwijl ik geen steek zie."

www.komthetzien.nl



VeloType

Een VeloType is een speciaal toetsenbord dat gebruikt wordt door een schrijftolk. Als er gesproken wordt, typt de schrijftolk mee op dit toetsenbord, zodat de tekst voor iedereen zichtbaar wordt. Dit is bijvoorbeeld handig bij een vergadering of presentatie. Het bijzondere is dat er met dit toetsenbord in lettergrepen wordt getypt, zodat het de spreektaal bij kan houden. De cliënt leest door de VeloType dus direct mee met wat er wordt gezegd.

Het toetsenbord wordt vooral ingezet voor doven en slechthorenden die niet (goed) de gebarentaal beheersen. Zo kunnen zij toch meedoen met reguliere bijeenkomsten.



Luisteren door spraakafzien

Als je op je 13e al te horen krijgt dat je lijdt aan erfelijke slechthorendheid, ziet je toekomst er meteen al anders uit. Dit is het verhaal van Theo Polet (72).

De beperking had ook positieve kanten. Zo heeft de Amsterdammer zijn vrouw ontmoet op de school voor slechthorenden. Zij is ook slechthorend. De gehoor-aandoening is erfelijk bepaald maar hun 2 kinderen en 6 kleinkinderen hebben hier gelukkig niets van meegereggen. Sinds 2005 wonen ze in alle rust in Franeker, nadat Theo noodgedwongen moest stoppen met zijn baan in de kwaliteitszorg.

Hierin werkte hij zijn hele leven, na de opleiding werktuigbouwkunde. Totdat het werk overging naar China. "Communicatie was erg belangrijk in dit werk. Het was al lastig om Nederlanders te verstaan, dus naar China gaan was geen optie. Op mijn 55e kwam zo een eind aan mijn loopbaan."

Spraakafzien

Dit had hij nooit gekund zonder de speciale school voor slechthorenden in Amsterdam. In kleine klassen met veel persoonlijk onderwijs leerde hij om spraak af te zien. Oorspronkelijk heette dit liplezen, maar spraak-

afzien omvat veel meer. Bij spraakafzien kijk je namelijk niet alleen naar het mondbeeld, maar ook naar lichaamshouding, gezichtsuitdrukking en gebaren.

"Daarom vertel ik bij voorlichtingen altijd dat het voor slechthorenden belangrijk is dat de spreker expressief is. Gelaatsuitdrukkingen, zoals lachen en fronsen, maken het makkelijker de woorden te begrijpen."

Hulpmiddelen

Hoe meer slechthorend je wordt, hoe meer je gebruik maakt van verschillende hoortoestellen. Deze toestellen geven een akoestisch signaal. Het gehoor kan geen geluiden verdragen die harder zijn dan 120 decibel. Theo heeft een gehoorverlies van 100 decibel, daarom



is het onmogelijk om dit op te vangen met een hoortoestel, dat zou pijn doen. Daarom maakt Theo gebruik van een cochleair implantaat. Het geluid wordt via een geïmplanteerde ontvanger direct naar de gehoorzenuw geleid.

"Ook al hoor je slecht, je kan nog wel goed luisteren."

Het slakkenhuis (cochleus) van de mens bezit zo'n 30.000 zenuwcellen die geluid opvangen en verzenden. Het apparaat van Theo heeft maar 15 contactpunten. Het oplossend vermogen is dus zeer beperkt. De geluiden die Theo nu hoort zijn heel 'blikkerig' en 'schel'.

Beperkingen

Muziek luisteren kan niet meer. Mono-chrome instrumenten als een saxofoon zijn nog wel te volgen, maar meerdere geluidsbronnen kunnen niet meer uit elkaar gehaald worden. Met meerdere personen op een verjaardag zitten is ook geen optie meer.

"Je zit in een gezelschap, maar eigenlijk zit je helemaal alleen." Het verschil in letters is dan ook lastig bij het spraak-afzien. "Je hoort wel, maar je verstaat niet." Ondanks de slechthorendheid is Theo het gevoel om te luisteren nooit verloren. Ook al hoor je slecht, je kan nog wel goed luisteren.

BLIND LOPEN

Lopen met slechthoordenbril, een blinddoek en een hulpstok door Leeuwarden. Drie personen doen hun verhaal, nadat ze dit samen deden met Hilda Snippe, slechthoorden ervaringsdeskundige en voorzitter van de Werkgroep Toegankelijkheid.

Bauke is student Ruimtelijke Ontwikkeling. Hij deed onderzoek naar de toegankelijkheid van Shared Spaces voor blinden en slechthoorden.

"Het was gelukkig rustig bij het station toen ik daar liep met een slechthoordenbril. Daarna liep ik helemaal 'blind' verder de stad in. Als je niet (goed) kunt zien zijn Shared Spaces minder overzichtelijk dan bijvoorbeeld een stoplichtovergang. Daarom is het belangrijk om bij het ontwerp samen te werken met toegankelijkheidsgroepen.

Het is heel lastig om je voor te stellen hoe het is om geen zicht te hebben. Nu begrijp ik veel beter hoe

het dagelijks leven er dan uitziet. Alle studenten zouden dit moeten doen!"

Jurjen werkt bij gemeente Leeuwarden. Hij is onder andere bezig voor CH2028. Hij werkt samen met de Werkgroep Toegankelijkheid om evenementen toegankelijk te maken.

"Vanaf het Zaailand liep ik 'blind'. Hier zijn geen duidelijke stoepranden, dus ik raakte de weg kwijt. Ik begreep niet waar geluid vandaan kwam en hoever alles was. Hilda kon me net op tijd voor een bus wegtrekken.

Op een ribbelroute werd het pad steeds geblokkeerd. Daardoor moesten we over de weg omlopen. Ik kon niet inschatten wanneer dit veilig en was afhankelijk van de andere weggebruikers. Ik ben echt dankbaar voor deze ervaring. De les: houd er rekening mee dat niet iedereen kan wat jij kunt."



Ester doet een HBO-master Health Innovation. Ze schreef een artikel over hoe mensen met een visuele beperking meer kunnen bewegen. Haar onderzoek deed ze samen met een groep ervaringsdeskundigen.

"Door deze ervaring kon ik met meer begrip in gesprek met de ervaringsdeskundigen. Ik ben helemaal 'blind' de Schrans op gegaan. Het was druk en ik had geen idee waar ik was. Mijn focus ging volledig naar mijn andere zintuigen; geluid en geur kwamen zoveel heftiger binnen. Terwijl ik op de stoep stond leken de auto's zo dichtbij, dat ik dacht dat ze over mijn voeten zouden rijden. Het lastigste vond ik oversteken. Er kwam veel verkeer langs en doordat ik schuin overstak, kwam er geen einde aan.

Lang niet overal is de publieke ruimte toegankelijk voor slechthoorden, terwijl dat het vrij bewegen veel makkelijker en vertrouwd zou maken. Het is goed om hier bewust van te zijn en dit bespreekbaar te maken."



WONEN MET EEN BEPERKING

Hessel

Uit de schaduw

Marijke, Hans en zoon Hessel (13) wonen in een hoekwoning aan een woonerf, vlakbij Cambuur.

Een buitengewoon gezin. “Ons huis is aangepast. We hebben een uitbouw met een slaap- en badkamer voor Hessel. Hij heeft verschillende hulpmiddelen zoals een in hoogte verstelbaar bed en douchestoel. We zijn blij met alle voorzieningen via de WMO en de zorgverzekeraar.”

Hessel wordt uit bed gehaald. Een donkere krullenbol, brede lach, mooie snoet. Hij knuffelt zijn moeder. Dat kan hij heel goed.

Hij kan ook zingen, zich verplaatsen met zijn trippelstoel, spelen met lievelingsknuffel Swiesie. Hessel kan ook heel veel niet. Hij is verstandelijk beperkt, kan niet lopen, heeft epilepsie en is overgevoelig voor prikkels als zonlicht, wind en geluiden. Een knul van dertien, verstandelijk anderhalf, gevoed via een sonde in zijn buik. Hessel maakt ook gewoon contact en straalt positieve energie uit.

Dansen

Thuis in Aldlân bij Anna (27), al 12 jaar samen met Steven, heerst dezelfde positieve energie.

Ze vonden elkaar op de dansvloer van TDF, in Berlikum. Op het eerste gezicht lijkt hier niks aan de hand. Anna doet zelf open en loopt me voor naar de kamer, waar Elin (3) de ‘wiebelbillenboogie’ danst. Steven en zoon Joa (3 maanden) zijn uit wandelen. Maar ook hier woont een buitengewoon gezin.

“Ik heb een soort dwarslaesie. Ik heb in één been geen gevoel, maar kan wel lopen, met een spalk. Alleen in mijn tempo, en altijd met pijn.” Op haar 21e belandde Anna met een rughernia in het ziekenhuis, en raakte op den duur vrijwel verlamd. “Ik moest alles opnieuw leren en lang revalideren.” Na een reeks verhuizingen waren ze dolblij toen ze in 2019 het huis in Aldlân konden kopen. Inmiddels was Elin geboren. “Hier staat een fantastische kring van dierbaren voor ons klaar.”

Toen Anna weer kon lopen, voerde Steven haar naar het altaar. En hoe: tijdens de Achtste Dag, in 2018. Een spectaculaire estafette met tientallen acties die door de stad trokken. Eén schakel was hun trouwerij, met Elin als bruidsmisje.



Anna, Steven, Elin en Joa

Natuurlijk is het leven soms ingewikkeld. Maar Marijke heeft bij de gemeente gewerkt en is inmiddels al jaren in dienst bij een zorgverzekeraar. Zoals zij zelf flexibel inzetbaar is voor

haar werk, krijgt ze ook medewerking als het thuis anders loopt. Ze vindt dankzij haar achtergrond goed haar weg in het woud aan regelingen en instanties. Al vraagt dat ook volharding en geduld. “Het systeem is ingewikkeld. Maar we zijn heel blij dat Hessel thuis kan wonen. Dankzij alle hulpmiddelen, de inzet van begeleiders die we zelf kunnen kiezen dankzij het persoonsgebonden budget, en gespecialiseerde dagopvang.”

De huisarts, de dagopvang, winkels: het is allemaal op loop-/rolafstand. In de eigen buurt gaat het prima. Men kent Hessel. Bij de bloemenkiosk krijgt Hessel altijd een bloem. “Op ons rondje

door het park, Hessel op zijn aangepaste fiets, groeten de meesten en mag Hessel de hondjes aaien.” Toch zijn ze ’s zomers vooral binnen, want wind en zonlicht maken Hessel overstuur. “Met Hessel lopen we altijd in de schaduw.”

“We hebben het gezellig met z’n drieën. Wij hopen dat Hessel nog lang bij ons kan blijven wonen, desnoods in deeltijd”.

“Ons huis is aangepast.”

Is Leeuwarden voor iedereen?

Ja natuurlijk, zult u zeggen. Maar bewegend en werkend in Leeuwarden kom je nogal wat obstakels tegen. Deze houden mij meestal niet tegen, maar als je ze ziet (!) besef je dat ze andere inwoners wél belemmeren in hun bewegingsvrijheid.

Vorig jaar legde ik tijdens de ‘Week van de Toegankelijkheid’ een steen bij het station met de tekst: ‘Houd de lijn vrij’. Deze steen geeft aan dat we de weg obstakelvrij moeten houden voor blinden en slechtzienden. De gemeente heeft gidslijnen aangelegd met van die geribbelde stenen zodat blinden en slechtzienden zelfstandig hun weg kunnen vinden naar de trein en weer terug. Maar dat werkt natuurlijk niet als deze route door geparkeerde fietsen of andere obstakels wordt onderbroken. Vind dan maar eens je weg terug als je niet kunt zien. Je zou het zelf eens moeten proberen.

Voor Culturele Hoofdstad is een werkgroep Toegankelijkheid opgericht. Die werkgroep bestaat nog steeds en stelt het aanpakken van zulke knelpunten aan de orde en zoekt naar oplossingen. Als gemeente werken we daar hard aan mee. Onder het motto ‘iedereen doet mee’ willen we samen Leeuwarden toegankelijker maken voor iedereen. Of je nu een visuele, lichamelijke of psychische beperking hebt: je zou in Leeuwarden je weg moeten kunnen vinden. Niet alleen onderweg maar ook online, in gebouwen én in woord en geschrift. We hebben al veel in gang gezet. Dat gebeurt niet vanachter een bureau of tekentafel, maar samen met ervaringsdeskundigen en specialisten. En we gaan door. Want deze Coronatijden hebben de noodzaak tot toegankelijkheid nog duidelijker gemaakt. Over veel initiatieven leest u meer in deze speciale uitgave.



Bert Wassink

Wethouder gemeente Leeuwarden voor onder andere Toegankelijkheid

Colofon

Deze krant is een initiatief van de Taskforce Toegankelijkheid 2028 van de Gemeente Leeuwarden. In samenwerking met de Werkgroep Toegankelijkheid Gemeente Leeuwarden.

Met dank aan alle ervaringsdeskundigen en organisaties die een bijdrage hebben geleverd voor deze editie van Beperkte Oplage. Met speciale dank aan burgemeester Sybrand Buma en wethouder Bert Wassink.

Redactie: Kristel van der Veen, Hein Joostema, Pauline Everts, Hilda Snippe, Jet Brinker, Lisa Zwiers, Akkie Feenstra, Tjalling Landman
Fotografie: Eva van Holthoorn | Shutterstock
Illustraties: Piet Voordes (pagina 2 & 3)
Vormgeving: Productiehuis | NDC mediagroep
Contact: toegankelijk@leeuwarden.nl

Beperkte Oplage wordt u aangeboden door:



Uitgave maart 2021 | Uitgever: NDC mediagroep
 Inhoud is onder voorbehoud van druk- en typfouten.

Sporten? 'Samen waar het kan, apart wanneer jij dat wilt.'

Voor mensen met een beperking zijn er allerlei mogelijkheden om te sporten. Sporten is gezond en goed voor de ontspanning. Ook de sociale contacten en gezelligheid zijn belangrijk.

Vind je het prettig om te sporten bij een reguliere vereniging? Neem dan eens contact op bij een sportvereniging in de buurt en vertel wat je nodig hebt om te kunnen sporten. Soms is er meer mogelijk dan jij of de sportvereniging denkt.

Sport je liever bij een sportvereniging voor aangepast sporten? Dan zijn er ook diverse mogelijkheden. Op deze pagina zie je enkele voorbeelden.

Lokaal sportakkoord

Sportakkoord Leeuwarden wil bereiken dat iedereen, écht iedereen, plezier in sport en bewegen heeft. Nu en in de toekomst. Ongehinderd, in een veilige en gezonde omgeving. Een leven lang. Als sporter, vrijwilliger of toeschouwer. Iedereen op zijn of haar eigen niveau.

Sportakkoord Leeuwarden activeert en stimuleert mensen om meer te sporten en te bewegen. Sport- en beweegaanbieders, onderwijs, zorg, welzijn, bedrijfsleven en overheid bundelen de krachten. Verbindingen worden gelegd in en tussen de dorpen/kernen, maar ook gemeentebreed pakken we zaken op. Iedereen, van jong tot oud, doet mee.

Sportakkoord Leeuwarden neemt drempels weg en maakt sport en bewegen zo vanzelfsprekend mogelijk. Sportakkoord Leeuwarden haakt aan bij bestaande initiatieven en zoekt naar mogelijkheden om nieuwe initiatieven te realiseren. Samen werken we aan een omgeving waar iedereen gezond en sportief kan opgroeien, waar niemand aan de kant staat en waar sterke en vitale sport- en beweegaanbieders zorgen voor ontmoeting en ontspanning. Kortom; samen bewegen we naar een gezonde gemeente!

Uniek Sporten

Sporten en bewegen met een beperking? Op de site van Uniek Sporten vind je veel informatie over aangepast sporten en organisaties die openstaan voor sporters met beperkingen in de gemeente Leeuwarden en de rest van Friesland.

Ga naar:

www.unieksporten.nl/friesland/leeuwarden

en vind alle sportorganisaties en verenigingen waar je aangepast kunt sporten bij jou in de buurt!

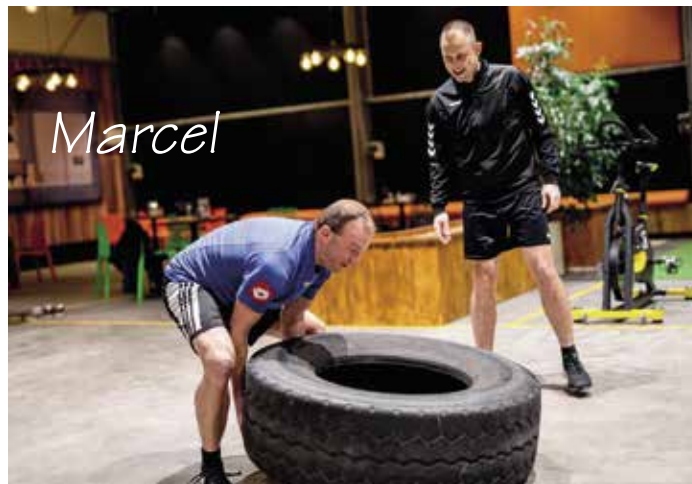
Heb je vragen of wil je advies?

Berber van der Kriek helpt je graag verder.

Bel naar 06-10 32 32 58 of

stuur een e-mail naar

berber@sportfryslan.nl.



Marcel

Fitness

Op de foto zie je Marcel. Hij heeft een visuele beperking. Marcel fitness bij Team Eijzenga. Onder leiding van een personal trainer kun je daar individueel, samen met een buddy of in groepsverband sporten in een beschermde omgeving. Marcel werkt samen met zijn buddy om de vrachtauto-bandflip uit te voeren. Dit betekent dat hij de band van 80 kilo vanuit squat-positie oppakt om deze vervolgens op zijn andere kant te keren. Dit probeert hij zo vaak mogelijk te doen binnen een bepaalde tijd.

Pauline zingt met veel plezier bij Hit the Floor. Dit is een projectkoor voor koorzangers die zingen, dansen, toneel spelen én twee keer per jaar toewerken naar een spetterende eindvoorstelling! "Toen ik (deels) gebruik moest gaan maken van een rolstoel bleef ik lid. Nu wordt de choreografie aangepast op wat ik kan. En lukt dat niet, dan doe ik gewoon een tandje minder. Het is echt een inclusief koor!"

Helaas moest het koor tijdelijk hun voorstellingen staken, maar ze komen binnenkort terug met de anderhalvemetervoorstelling 'From a distance'. Neem ook eens een kijkje op de facebookpagina: 'ProjectkoorHitTheFloor'.



Hit the Floor:

een inclusief koor

Pauline



Anne

Schietsport op niveau

Anne is via een topsportprogramma terecht gekomen bij de schietsport. Ze schiet met een luchtdrukwapen. "Dit kan alleen bij een standaard vereniging. Binnen de vereniging ben ik de enige met een beperking, maar dat is geen probleem." Tijdens wedstrijden schiet ze wel in de gehandicaptenklasse. "Dit om de strijd eerlijk te houden. Ik schiet namelijk vanuit de rolstoel met één arm."

Foto: Anne tijdens het Nederlands kampioenschap.

Zeilen: Alles is Mooglijk!

Alles is Mooglijk (AiM) is opgericht in 2013 om zeilen mogelijk te maken voor mensen met een beperking. AiM valt onder de Koninklijke Watersportvereniging Frisia-Grou. In Grou kan op het Pikmeer en de Wijde Ee gezeild worden in drie soorten zeilboten: de Hansa Klasse, Valken en de SV 14.

Ritske is een fanatiek zeiler en actief als commissielid van AiM: "AiM bestaat uit een groep enthousiaste vrijwilligers, begeleiders en gemotiveerde zeilers, die nationale én internationale wedstrijden zeilen."

Wil je meer weten? Kijk dan op:

www.kwvfrisla.nl/alles-is-mooglik



Ritske

Goed zicht!



"Ik zou het zo nog

een keer doen."

Hilde

Hilde is visueel beperkt. Ze wilde toch heel graag een tandemsprong doen boven Vlieland, waar ze jaarlijks kampeert. Toen een vriend tegen haar zei dat ze het zeker moest doen en extra begeleiding krijgen geen probleem was, besloot ze de sprong te wagen.

"Er heerste spanning bij de hele groep, maar dan hang je opeens buiten het vliegtuig. De stilte in de vrije val, het geroep vanaf de grond en dan landen op het strand. Het was wel vreemd dat ik in de lucht het uitzicht niet kon zien, maar het was geweldig hoe mijn ervaren instructeur alles vertelde en omschreef. Ik heb genoten en zou het zo nog een keer doen!"