



**GEHANDICAPTENOVERLEG
KAMPEN - IJSSELMUIDEN**

1984 **GKIJ NIEUWS** 2009

25 jaar GKIJ

Voorzitter	Vacature	
Secretaris	Kees Wessel	038 3318 446
Penningmeester	Henk Boeve	038 3317 265
Ledenadministratie	Henk Boeve	038 3317 265
Scholenproject	Lammy Sleurink	038 3318 424
BTB-zaken	Henk Boeve	038 3317 265
Redactie Nieuwsbrief	Kees Wessel	038 3318 446

Ook zijn wij te bereiken via:

Kees Wessel	keeswessel.gkij@gmail.com
Henk Boeve	henk.boeve.gkij@gmail.com
www.gkij.nl	GKIJ-gastenboek
Postadres	Esdoornhof 115 – 8266 GD Kampen

Wat doet GKIJ ...

De vereniging **G**ehandicaptenu**o**verleg **K**ampen-**I**Jsselmuiden (**GKIJ**) is een samenwerkingsorgaan van de in Kampen actieve landelijke en plaatselijke gehandicaptenorganisaties en heeft tot doel:

- Behartigen van de belangen van hen die in hun lichamelijke, visuele of auditieve mogelijkheden beperkt zijn.
- Zijn van een gesprekspartner voor de overheidsinstanties en instellingen.
- Verstrekken van informatie aan de inwoners van Kampen en IJsselmuiden middels de website **www.gkij.nl**, Nieuwsbrief en voorlichting op scholen.
- Gesprekspartner voor de gemeente betreffende **B**ereikbaarheid, **T**oegankelijkheid en **B**ruikbaarheid (**BTB**) van onder andere de openbare weg, winkels, gebouwen en openbare voorzieningen.

Welke hulp kunt u geven?

Gehandicaptenu**o**verleg **K**ampen-**I**Jsselmuiden is een vereniging voor en door mensen met een handicap. Daarom stellen wij het op prijs dat u zich als lid aanmeldt - zie de bon op de achterzijde. Ook kunt u zich als vrijwilliger aanmelden om mee te helpen in het bestuur en de werkgroepen. U kunt ons telefonisch of per e-mail bereiken.

Kees Wessel : 038 3318 446 of keeswessel.gkij@gmail.com

Henk Boeve : 038 3317 265 of henk.boeve.gkij@gmail.com

Verhuizen of overlijden

Bij verhuizing vragen wij u het nieuwe adres door te geven aan de **Ledenadministratie**: Henk Boeve 038 3317 265.

Als u dit zou vergeten of niet doen, loopt u het risico de **Nieuwsbrief** niet meer te ontvangen en dat zou jammer zijn. Bij overlijden zouden wij dit ook graag horen, zodat we dat in ons bestand kunnen wijzigen.

Van de bestuurstafel

Het is midden oktober: de herfsttijd nodigt uit om onder andere in het bos het prachtige, intense palet van het verkleuren van de bladeren te bewonderen. En ongemerkt denk je dan terug aan die prachtige zomerse dagen, afgewisseld met de kenmerkende Hollandse wolkpartijen, vergezeld van wel of geen regen. Of aan de in september gehouden 21^e Deaflympische Spelen, een aanduiding voor de Olympische Spelen voor doven. Aandacht voor de sporter met een handicap, maar wel gewoon een sporter. Die positieve aandacht voor de mens met een handicap was ook weer duidelijk herkenbaar in de verkiezing van CAP Award 2009. De winnaar Jacco zei daarover: "Ik wil mensen met en zonder handicap laten zien dat een beperking geen belemmering hoeft te zijn!"

Ook wij, als vrijwilligers binnen GKIJ, laten onze beperking beslist geen belemmering zijn om actief te zijn in ons vrijwilligerswerk. Werk overigens

met veel voldoening.

De nieuwsbrief "GKIJ Nieuws" heeft enkele wijzigingen in opzet ondergaan, teneinde de leesbaarheid te verbeteren. Aanbevelingen en tips van lezers hebben daartoe geleid, waarvoor onze dank. Blijft u vooral meelesen en meedenken!

BTB: Bereikbaarheid – Toegankelijkheid – Bruikbaarheid

Vragen van onze leden hebben geleid tot een bezoek aan het Stedelijk Museum, de HEMA en de Stadsgehoorzaal en de voortdurende activiteiten rond de halteplaatsen voor de bus in de gemeente nodigden uit tot een fietstocht door Kampen. Op vele manieren en fronten zijn de BTB-vrijwilligers actief om samen met de gemeente, de ondernemers en u onze leefomgeving bereikbaar, toegankelijk en bruikbaar te maken en te houden. Hieronder leest u enkele resultaten.

Uitgaan en de Stadsgehoorzaal Kampen

U kent dat fijne gevoel: op voorhand genieten van een avondje uit goed voor u!

Bent u echter geheel of gedeeltelijk gebonden aan uw rolstoel of heeft u problemen met horen, dan kan de Stadsgehoorzaal u helpen uw avondje uit te laten slagen.

1. Bent u gebonden aan uw rolstoel: **reserveer** dan **tijdig** en meld dat u samen met uw rolstoel komt. Dan wordt voor u een speciale plaats verzorgd op de derde of de vierde rij. Per voorstelling kunnen op deze wijze maximaal twee plaatsen worden gereserveerd.
2. Bent u echter gebonden aan uw rolstoel, maar u kunt een korte afstand lopen: **reserveer** ook dan **tijdig** en meld uw beperking van lopen. Dan wordt voor u, indien bij uw reservering nog beschikbaar, een hoekstoel gereserveerd.

3. Bent u slechthorend of maakt u gebruik van een gehoorapparaat: geeft u dat dan aan bij binnenkomst en u ontvangt voor die speciale avond een hulpmiddel om de voorstelling ook goed te kunnen beluisteren.

Onbeperkt genieten? Natuurlijk - **reserveer** dan wel **tijdig!!**

Openbare invalidentoiletten Kampen

Weet u het nog: alle commotie rond het opheffen van het openbare City-toilet en in het bijzonder de daardoor extra beperking voor mensen met een handicap?

Geen nood. Indien nodig kunt u gratis gebruik maken van het keurig verzorgde invalidetoilet in het Stedelijk Museum Kampen. Geeft u dit wel even aan bij de ontvangstbalie.

Of de service van de HEMA, ook daar kunt u gebruik maken van een schoon en fris invalidetoilet. Meldt u zich dan bij de Klantenservice voor de sleutel.

Halteplaatsen openbaar vervoer Kampen



Zoals de foto van deze halteplaats openbaar vervoer aan de Vermuydenstraat in Kampen weergeeft, zijn op deze wijze al vele halteplaatsen in de gemeente aangepast. Voor blinden en slechtzienden bieden de witte geleidelijnen (ribbeltegels) en de zwarte attentiemarkering (noppentegels) houvast voor het in- en uitstappen op de halteplaatsen.

De gemeente Kampen geeft hiermee een heel goede ondersteuning aan de

mogelijkheid om zelfstandig te kunnen reizen. Slechtziende en blinde reizigers zijn immers voor hun oriëntatie en routing afhankelijk van geleidelijnen en markering.

Scholenproject

Het seizoen 2009-2010 van voorlichting geven aan de jongeren van groep acht van de basisscholen, is weer enthousiast van start gegaan. De heer Ben Maes heeft zich aangemeld om de wekelijkse activiteiten volledig te ondersteunen. En zoals u in de Vrijwilligerskrant van de Vrijwilligerscentrale (binnenblad van "De Brug") heeft kunnen lezen, zoeken wij mensen zoals daarin staat omschreven: "Met een hart voor mensen met een beperking. Geef voorlichting op scholen!"

Nu we het toch over jongeren hebben: Pien (12 jaar) is de winnares

geworden van de Cappies Award 2009. Ze loopt wat moeilijker en haar droom is musicalster te worden. Dus ook voor jongeren met een handicap is gelukkig veel aandacht, kijk eens op www.capawards.nl/cappies.

Vrijwilligerswerk

Mogelijk wilt u bestuurlijk actief zijn: de functie van voorzitter wordt nu tijdelijk waargenomen door de secretaris. Iets voor u?

Meer informatie over het vrijwilligerswerk? Bel of mail ons. U bent welkom.

Samen op naar 2010

Graag bedanken wij u als lid voor uw ondersteuning in 2009 en rekenen ook in het nieuwe jaar op uw onmisbare steun. Zoals u van ons gewend

bent, ontvangt u in januari weer de acceptgiro voor 2010. Wilt u ons machtigen, neemt u dan contact op met Henk Boeve van de Ledenadministratie.

Kees Wessel, secretaris

Diabetes: Een wolf in schaapskleren

Nederland zal naar schatting in 2025 1,3 miljoen diabetespatiënten tellen, voornamelijk met diabetes type 2. Wat kunnen artsen, de overheid en de diabetespatiënten het beste doen? In het nieuwe cahier van BWM staat niet alleen uitleg over de ziekte, maar wordt ook uitgelegd hoe complex dit wereldwijde gezondheidsprobleem is.

Opvattingen bijstellen

'In 2007 waren er naar schatting 740.000 diabetespatiënten in Nederland. Diabetes lijkt steeds gewoner te worden. Niets is natuurlijk minder waar. Diabetes is een ernstige aandoening. Met grote consequenties voor de meeste mensen die het hebben. Veelal betekent het elke dag insuline spuiten. Bovendien bestaat het gevaar voor verergering en complicaties als hart- en vaatziekten en schade aan de nieren, ogen of voeten.' Zo stelt minister Klink (VWS) in het voorwoord van het cahier Diabetes.

De Stichting Bio-Wetenschappen en Maatschappij (BWM) heeft dit nieuwe cahier uitgebracht over diabetes.

Verminderde kwaliteit van leven

Voor wie hoort dat hij of zij diabetes heeft, verandert het leven voorgoed: je komt er namelijk maar zelden vanaf. In het gunstigste geval slijkt

een patiënt de rest van zijn leven tabletten en merkt hij er weinig van. Maar voor een grote groep verslechtert de kwaliteit van leven behoorlijk. Sommige mensen zijn dag en nacht bezig om te voorkomen dat ze te veel of juist te weinig glucose in hun bloed hebben. Anderen maken zich grote zorgen over de complicaties, zeker wanneer er waarschijnlijk al jaren voor de diagnose te veel glucose in het bloed zat. De schade aan allerlei organen door de 'versuikering' is dan niet meer terug te draaien.

Meer begrip van diabetes

In het cahier passeren alle dagelijkse aspecten over diabetes de revue. Insuline en bloedsuikerspiegel, begrippen die in het gewone taalgebruik als vanzelfsprekend worden verondersteld, worden hier haarfijn uitgelegd. Net als het verschil tussen type 1 en type 2 en waarom de termen ouderdomsdiabetes en jeugddiabetes achterhaald zijn. De relatie tussen gewicht en medicatie voor type 2 komt aan de orde, maar er is ook een uitstapje over diabetes bij honden en katten.

Bestellen of downloaden

Het cahier 'Diabetes. Een wolf in schaapskleren' is verkrijgbaar bij stichting Bio-Wetenschappen en Maatschappij.

Bron: ZorgKrant 230809

“Ameland voor iedereen”

De gemeente Ameland wil als eerste Nederlandse gemeente het VN-verdrag over de rechten van mensen met een handicap en chronische ziekte symbolisch bekrachtigen.

Ameland is daarin een voorbeeld voor andere gemeenten. Om te zien wat het betekent als het verdrag werkelijk wordt bekrachtigd, werkt Ameland samen met Programma VCP (Versterking Cliëntenpositie) aan het project ‘Ameland voor iedereen’.

Eind mei heeft Ameland de eerste strandopgang rolstoeltoegankelijk gemaakt. Onder toezien van twintig mensen met beperkingen werden betonnen platen met shovels op de juiste plaats gelegd. Zo kun je vanuit een rolstoel het uitvaren van een reddingsboot volgen.

Daarna tekenden wethouder Nico Oud en Cor Langedijk, directeur van programma VCOP een overeenkomst om samen met het project ‘Ameland voor iedereen’ aan de slag te gaan. Een project, bedoeld om bewoners en ondernemers bewust te maken van de noodzaak van een eiland dat voor iedereen toegankelijk is.

Wethouder Nico Oud benadrukt dat toegankelijkheid hoort bij zijn eiland: ‘Iedereen moet zich hier thuis voelen. Ameland voor iedereen, zo hoort het te zijn.’ Hij vindt het plezierig iets voor mensen te kunnen doen. Daarnaast ziet Ameland een potentiële klantenkring in de ruim anderhalf miljoen Nederlanders die op de één



of andere manier extra voorzieningen nodig hebben.

In mei heeft de ‘vliegende brigade’ van Programma VCP, zo’n twintig vrijwilligers met uiteenlopende beperkingen, het eiland bekeken en getest op toegankelijkheid. De uitkomsten van deze momentopname zijn positief. De mensen op Ameland zijn over het algemeen vriendelijk en gastvrij en staan open voor mensen met beperkingen. Men is direct bereid om aanpassingen te doen of daarover na te denken. Vaak gaat het om kleine ingrepen die al een verschil maken. Toch moet er nog veel gebeuren.

Ameland is zich bewust van haar verantwoordelijkheid op dit terrein. Samen met VCP gaat de gemeente laten zien dat het mogelijk is om vaak met eenvoudige middelen te werken aan toegankelijkheid voor iedereen.

Bron: CG-Raad Nieuws 03-2009/ tekst: Aartjan ter Haar/ foto: Kees Wessel

Rookverbod zorgt voor minder hartaanvallen

Het verbieden van het roken in openbare gelegenheden zorgt voor ruim 30 procent minder hartaanvallen in Europa en Noord-Amerika,

zo wijst onderzoek uit. Dat is aanzienlijk meer dan de gecalculeerde daling van 10 procent die in Engeland verwacht werd, zo schrijft

de BBC.

In Groot-Brittannië krijgen naar schatting jaarlijks 275.000 mensen een hartaanval, waarvan er 146.000 overlijden. Een jaar nadat het rookverbod in juli 2007 in het Verenigd Koninkrijk van kracht ging daalde het aantal hartaanvallen meteen met 10 procent. In de jaren daarna steeg dat cijfer naar ruim 30 procent.

Tweedehands rook

De resultaten, gepubliceerd in de vakbladen *Circulation* en het *American College of Cardiology*, bewijzen

ook dat de 'tweedehands' rook, de rook die niet-rokers inademen, drastisch verminderd is. Die 'tweedehands' rook zorgt er bij niet-rokers vermoedelijk voor dat het bloed een grotere kans heeft op stollen.

Ook kan de 'goede' cholesterol teruggedrongen worden en kunnen er hartritmestoornissen voorkomen.

Ook in Europa en Noord-Amerika daalt het aantal mensen met hartklachten met vergelijkbare cijfers na de invoering van het rookverbod, zo meldt de BBC.

Bron: ZorgKrant 270909

Verlies van begeleiding AWBZ: MEE helpt



Veel mensen met een lichte beperking kregen tot aan 2009 een indicatie voor begeleiding. Die begeleiding hebben zij nodig om zo zelfstandig mogelijk te kunnen leven. Maar per 1 januari 2009 mogen hiervoor geen indicaties meer gegeven worden. Wat nu? MEE vindt het belangrijk dat u toch wordt geholpen. Daarom is er afgesproken dat er een overgangsregeling komt.

Begeleiding werd betaald uit de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten, de AWBZ. Om precies te zijn: de ondersteunende en activerende begeleiding. Maar de regering vindt dat deze wet teveel is gaan kosten. Daarom mag het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) geen indicaties meer afgeven voor begeleiding aan mensen met een lichte beperking. Misschien heeft u al een brief gehad van het CIZ waarin dit staat. Als uw indicatie voor begeleiding afloopt, kunt u dit jaar bij MEE terecht. We zoeken samen met u dan naar een goede oplossing.

Voor mensen met een ernstige of matige beperking verandert er niets. Zij houden de hulp vanuit de AWBZ.

Om wie gaat het dan wel?

De regeling geldt voor mensen die een alleen lichte vorm van begeleiding nodig hebben. Bijvoorbeeld iemand die langskomt en helpt met het structuur aanbrengen in de dagindeling. Of zorgt dat de financiële administratie op orde blijft. Het CIZ bepaalt dit.

U krijgt een brief van het CIZ als u geen nieuwe indicatie krijgt. Wanneer krijgt u die brief? Dat ligt eraan tot wanneer uw huidige indicatie loopt. Want tot die tijd verandert er voor u nog niets. In de brief van het CIZ staat dat u voor tijdelijke ondersteuning bij MEE in uw regio terecht kunt.

Tijdelijke ondersteuning door MEE mogelijk

Als uw recht op begeleiding is verval-
len, kunt u samen met een consulent
van MEE kijken wat hier aan te doen
is. Deze ondersteuning van MEE is
tijdelijk. Het vervangt niet de bege-
leiding die u eerder vanuit de AWBZ
had.

Wat dan wel?

MEE gaat samen met u kijken hoe u
uw leven zo zelfstandig mogelijk in
kunt vullen. Als dat nodig is kijken
we hoe uw netwerk (de mensen in
uw omgeving) eruit ziet. Denk hierbij
aan familie, vrienden of burens. Mis-
schien kan iemand u bij bepaalde
dingen begeleiden? Wellicht kunnen
we uw netwerk (samen) uitbreiden?
Bijvoorbeeld met iemand waarvan u
niet wist dat hij of zij graag zou wil-
len helpen.

Als het netwerk niet de goede oplos-
sing kan bieden, kijken we samen
verder. Misschien is het toch het bes-
te als u ook geholpen wordt door een
steunorganisatie. Vrijwilligers en
mantelzorgers kunnen dan een deel
van de begeleiding voor u gaan

doen. Als het nodig is, kunnen we
ook aankloppen bij andere organisa-
ties. Dat kan een school zijn of een
welzijnsorganisatie. Met een extra
inspanning kunnen zij wellicht toe-
gankelijker worden. Dus nog iets
meer voor mensen met een lichte
beperking betekenen.

Wanneer het echt niet anders kan
zullen we, binnen de mogelijkheden,
een andere voorziening proberen aan
te vragen.

Informatie:

Heeft u vanuit AWBZ recht op bege-
leiding? Per 1 januari is de AWBZ
veranderd. Heeft u van het Centrum
indicatiestelling zorg (CIZ) bericht
gehad? MEE kan u in het jaar 2009
ondersteunen bij het zoeken naar
oplossingen als u voor begeleiding
geen indicatie meer krijgt. Neem
contact op met het MEE-kantoor bij u
in de buurt. U kunt ook het algemeen
telefoonnummer bellen: 0900
9998888 (lokaal tarief, u wordt au-
tomatisch doorgeschakeld). Het
adres van uw MEE-organisatie vindt
u op een andere pagina in dit blad. U
kunt het ook vinden via www.mee.nl.

Bron: MEE Magazine Najaar 2009 - auteur A. Verwolf - MEE Nederland

Adres: Meeuwenweg 8-2, 8261 VZ Kampen
T 038 331 7197 - infokampen@meeijsseloevers.nl

Lid/ donateur worden van GKIJ – waarom?

GKIJ: wie zijn wij – wat doen wij?

Gehandicaptenoverleg **Kampen-IJsselmuiden** is een vereniging waarmee sinds
1984 een aantal plaatselijke afdelingen van landelijke gehandicaptenorganisaties
en inwoners met een handicap uit Kampen-IJsselmuiden samenwerken. De vere-
niging behartigt de belangen van hen die in hun lichamelijke, visuele of auditieve
mogelijkheden beperkt zijn.

WMO en de sociale wetgeving

GKIJ voorziet in hulp bij WMO-aanvragen en het verzorgen van de formulieren.
Met vragen of problemen kunt u terecht voor hulp of advies bij het aanvragen
van (woning)aanpassingen, vervoersvoorzieningen, rolstoel, scootmobiel en der-
gelijke.

U kunt ons telefonisch of per e-mail bereiken: Henk Boeve, lid Adviesraad WMO -
038 3317 265 of henk.boeve.gkij@gmail.com

BTB: Bereikbaarheid – Toegankelijkheid – Bruikbaarheid

GKIJ is gesprekspartner voor de gemeente betreffende bereikbaarheid, toegankelijkheid en bruikbaarheid van onder andere de openbare weg, winkels, gebouwen en openbare voorzieningen. Obstakels, hindernissen zoals overhangend groen, losse stoeptegels, verzakkingen e.d. kunt u ons melden onder de Hobbelffoon 038 3317 265. Klachten worden daarna doorgegeven aan de betreffende instantie, meestal is dat de gemeente.

“Scholenproject”

GKIJ geeft via het “Scholenproject” voorlichting over leven met een handicap. Jongeren van groep acht worden op school door middel van vragen en spel wewijls gemaakt in de wereld van de medemens met een handicap. Jongeren leren zien en voelen hoe het is om met een handicap door het leven te gaan en leren wat ze kunnen doen om behulpzaam te zijn. Elke week wordt een andere school bezocht met één of twee groepen acht per ochtend.

Hoe lid/ donateur worden?

U kunt zich aanmelden door de coupon in te vullen of door ons te bellen. Wij sturen u dan de acceptgiro toe en kunt u € 5,00 overschrijven om lid/ donateur te worden. Als lid ontvangt u naast onze hulp en advies ook viermaal per jaar onze nieuwsbrief met informatie over de sociale zekerheid en praktische tips voor mensen met een handicap. U kunt de ledenadministratie telefonisch of per e-mail bereiken: Henk Boeve 038 3317 265 of henk.boeve.gkij@gmail.com



Aanmelden als lid/ donateur van GKIJ

Opsturen naar Ledenadministratie GKIJ, Gentiaan 4, 8271 DS IJsselmuiden

Naam : -----

Adres : -----

Postcode : -----

Woonplaats : -----

Geboortedatum : -----

Telefoonnummer : -----

Lid of donateur : -----

Machtiging ja/ nee

Indien ja: formulier machtiging wordt u toegezonden.

Uiteraard kunt u zich ook telefonisch aanmelden bij de Ledenadministratie:

Henk Boeve 038 3317 265