



Benieuwd naar dit verhaal? Klik of surf naar:
www.esdege-reigersdaal.nl/bladeren

Dit is **Bladeren**, het nieuwe magazine van Esdégé-Reigersdaal en de opvolger van Ergo.

Reageren of Bladeren voortaan **digitaal** ontvangen?

Mail naar:
bladeren@esdege-reigersdaal.nl.

Bladeren is een greep uit het online verhaalkanaal www.esdege-reigersdaal.nl/bladeren.

Bladeren | jaargang 1 | nummer 1 | november 2016
Een uitgave van Esdégé-Reigersdaal
Postbus 35, 1720 AA Broek op Langedijk

Contact: bladeren@esdege-reigersdaal.nl



Fietsersduo dolenthousiast
over Mont Ventouxproject

“Doel hoeft niet die berg te zijn”

Partners. Dolenthousiaste fietsers (en dat is zacht uitgedrukt al zeg ik het zelf). En nu ook allebei vrijwilliger binnen Esdégé-Reigersdaal. Op de fiets... Jan en José de Jong kregen via-via te horen over het plan om in september 2017 met een aantal cliënten en hun fietsmaatjes richting Mont Ventoux af te reizen. Het was zo klaar als een klontje: hier moesten ze bij zijn.

Met een financieel administratieve achtergrond zijn Jan en José, zoals ze het zelf omschrijven, ‘vrij zakelijk, maar ook sociaal betrokken’. “We hadden allebei nog niet met mensen met een beperking te maken gehad, maar de combinatie van fietsen en iets voor een ander kunnen doen, trok ons direct. We krijgen er energie van en wat leren we veel! Van de cliënten zelf en van de ondersteuners die meefietsen”, aldus Jan.

Twijfels

In het begin had ik wel even mijn twijfels”, vertelt José. Er waren genoeg vrijwilligers, maar geen cliënt voor mij! Maar het onbekende trok me en tijdens een gezamenlijke trainingsavond kwam ik erachter dat Bas Veltmeijer uit Warmenhuizen en zijn maatje Heleen Woestenburg (*werk-*

zaam bij het Skager AC, red.) er wel iemand bij konden gebruiken. En zo fietste ik wekenlang op maandag na mijn werk in Schagen richting Warmenhuizen om een rondje met ze te fietsen. Nu het weer sneller donker wordt hebben we ons wekelijkse rondje verschoven naar de zondag. Het gaat super. Bas is al 25 kilo afgevallen en Heleen en ik vullen elkaar prima aan. Zij heeft ervaring met Bas zijn beperking, ik kan hem uitleggen hoe hij andere zijn techniek kan verbeteren.”

Aan elkaar hangen

Jan is aangeschoven bij een ander groepje met meerdere cliënten uit de omgeving Heerhugowaard. “José en ik zijn eigenlijk heel bewust apart van elkaar betrokken bij het

project. Als je als partners ergens instapt, blijf je toch vaak een beetje aan elkaar hangen. Je bent drukker met elkaar dan met de cliënt. Dan mis je andere contacten of mensen durven niet zo goed bij je aan te haken. We zijn ook een ander soort fietsers. Ik ga in de regel iets harder en fiets vaak alleen. Toch voelt het nu prima in deze groep. Het is iedere week weer gezellig. ‘Met elkaar en voor elkaar’ is voor mij echt de slogan van het project.”

Ieder z’n eigen doel

“Toch betwijfel ik achteraf wel of de naam Mont Ventouxproject de juiste keuze is geweest. Doel hoeft namelijk lang niet voor iedereen te zijn om daadwerkelijk die berg te beklimmen in Frankrijk. Een rondje in Nederland, een tour

in de regio met een medaille bij de finish, dat kan voor sommigen ook al een fantastische prestatie zijn. Of misschien is het doel wel: het gewoon gaan vinden om met de fiets naar je werk of dagbesteding te gaan in plaats van met de bus of de auto. Dat vind ik nou juist het mooie aan dit project: kijken wat haalbaar is per persoon en samen in beweging zijn. Zo moeten we de komende tijd voor iedereen de doelen bij gaan stellen en kijken waar ieders mogelijkheden liggen. En ik ben heel blij dat wij daarbij betrokken zijn.”

Titia Geerlink

Meer over het Mont Ventouxproject vind je op:

www.gezonder.st-er/mont-ventoux. Binnenkort in Bladeren ook een interview met Bas Veltmeijer over zijn – nu al – overwinning.

“Het begint steeds meer op tennis te lijken”

Pats... daar gaat weer een bal. Ik begeef me in een spiksplinternieuwe tennishal in Sint Pancras. Frits Kamps, cliënt bij het Skager AC, mailde me met de vraag of ik eens kwam kijken naar de club rolstoeltennissers daar. Een heel gemêleerd gezelschap met twee overeenkomsten: ze rollen en houden van tennis.

Van een verstandelijke beperking tot niet aangeboren hersenletsel, jong en oud, beginners en wedstrijdspelers: ze rollen op zaterdag allemaal in de rondte bij TC Sint Pancras. Het is er gemoedelijk, gezellig en iedereen tennist op de manier die bij hem past. Ondersteund door twee ervaren instructeurs.

‘Wat nou, beperking’

“Toen ik nog valide was, tenniste ik ook. Tijdens een vakantie stootte ik heel hard mijn hoofd en daardoor is er een te hoge druk op mijn hersenen gekomen. Ik loop nog wel kleine stukjes, maar tennissen zou ik nooit meer redden. Omgaan met die rolstoel vereist veel oefening, maar het begint steeds

meer op tennis te lijken”, lacht Frits. “Iedereen tennist hier op zijn eigen manier: de één dubbelt tegen valide spelers, de ander gebruikt maar één arm. Kijk naar Henny van Luit bijvoorbeeld. Zijn afasie zit hem niet in de weg tijdens het tennissen en ook met één arm slaat hij de ballen keihard over het net.” En inderdaad: het is fantastisch om Henny in actie te zien. Het enthousiasme spat bijna uit zijn ogen. Hij tennist op wedstrijdniveau. Dat is de groep die na Frits traint. ‘s Ochtends worden ook nog trainingen gegeven aan kinderen.

Niet alleen leuk

“We trainen in speciale stoelen. Die zijn door de schuine wielen extra wendbaar. Als je wilt ontdekken of rolstoeltennis wel bij je past dan kun je hier starten met een leenstoel. Zelf heeft Frits een sportdag van Sportservice Noord-Holland bijgewoond om te kijken

welke sport bij hem paste. “Op één dag maakte je kennis met verschillende sporten en je zag meteen ook wat van anderen die in een rolstoel zaten. Zo zag ik dat er veel meer mogelijk was dan je in eerste instantie van jezelf zou denken. En buiten het plezier dat ik aan tennissen beleef, helpt het me ook verder in het dagelijks leven. Ik kon eerder echt niet twee dingen tegelijk. Door de oefeningen hier zijn zowel mijn coördinatie als evenwicht verbeterd. Door te doen, te doen en nog eens te doen.”

Meer weten over rolstoeltennis of een keer een kijkje nemen?

Kijk dan op:

www.rolstoeltennissintpancras.nl

of neem contact op via:

rolstoeltennissintpancras@gmail.com, of tel:

06 – 24 13 56 04 (Jessica Derks).

