



Kijkker

eenvoudig
en duidelijk
herfst 2016

Rio de Reinaerde

Het hydrobad ontspant

Inhoud

KijkKer herfst 2016

3 Kom naar het hydrobad

Het hydrobad op De Heygraeff in Woudenberg heeft lekker warm water. Je mag daar met je familie komen zwemmen. Dat kan het beste in het weekend.

4 Tafeltennis op Grote Trekdreef

Op De Grote Trekdreef in Utrecht wonen mensen met LG/NAH. Ze doen mee met een tafeltennis-clinic. Bewoonster Els heeft een geheim wapen...

6 Paralympiërs uitgezwaaid

Bij Tennisvereniging Rijnhuysse in Nieuwegein was het feest. Daar werden de rolstoeltennissers uitgezwaaid. Zij deden mee aan de Paralympics in Brazilië.

8 Biologisch koken

Manuel van Beek kookt biologisch. Hij leert het van vrijwilliger Flip. Samen koken ze voor de Houtlaan in Den Dolder.



Zie ook het filmpje op dvd of op You Tube: Reinaerdevideo



Femmie oefent haar knie, samen met fysiotherapeut Femke.

Kom ook zwemmen!

Het hydrobad is een therapeutisch zwembad. Het bad zit op De Heygraeff in Woudenberg. Het hydrobad heeft warm water van 35 graden. Dat is heerlijk om in te ontspannen. Het hydrobad wordt veel gebruikt door

fysiotherapeuten. Warm water is goed om oefeningen in te doen. Maar niet alleen cliënten van fysiotherapie kunnen er zwemmen. Het hydrobad is er voor alle cliënten. Je mag er ook samen met je familie of begeleiding zwemmen. Dat kan het beste in de



Het warme water ontspant.

Fysio in het hydrobad

Femmie Peters woont bij Reinaerde De Bongerd in Woudenberg.

De rechterkant van haar lichaam is verlamd.

Ze heeft nu last van haar knie gekregen.

Haar knie is versleten.

Dat doet pijn bij het lopen en bewegen.

Femmie krijgt daarom fysiotherapie.

Bij fysiotherapie doe je oefeningen die goed zijn voor je lichaam.

Je lichaam wordt er weer sterker en gezonder door.

Femmie krijgt een speciale vorm van fysiotherapie.

Ze doet oefeningen in het hydrobad.

Drijvers

Het hydrobad is een zwembad met lekker warm water van 35 graden.

De bodem kan worden versteld. Zo kun je er ook in staan.

Er zijn drijvers die je om je buik, armen of nek kunt doen.

Zo blijf je drijven op het water.

Het hydrobad heeft een trap en een lift aan het plafond.

Met die lift kunnen ook mensen die niet kunnen lopen in het bad.

De fysiotherapeut van Femmie heet Femke Graafland.

Femme zwemt mee in het warme water.

Gewichtloos

“In het water kan Femmie haar knie goed oefenen”, zegt Femke.

“Het water maakt je gewichtloos. Dan gaan de oefeningen veel makkelijker.”

“Als ik zwem heb ik minder pijn in mijn knie”, lacht Femmie. ●

avonden, op vrijdag en in het weekend.

Maak altijd eerst een afspraak bij het Gezondheidscentrum. Het telefoonnummer is: 033-286 8850.

Je kunt bellen van maandag tot en met vrijdag, tussen 8 en 12 uur. ●



Els heeft een speciaal batje.

Koen heeft ritme terug

Bij Reinaerde De Grote Trekdreef in Utrecht wonen mensen met LG/NAH. Zij hebben een lichamelijke beperking en/of niet-aangeboren hersenletsel. Ook mensen met LG/NAH willen graag actief meedoen in de samenleving.

Op De Grote Trekdreef zit Trefpunt de Huiskamer. Dat is een ontmoetingsplek voor bewoners. Marjolijn van Batenburg is activiteitenbegeleider. Marjolijn: "Er gebeurt hier van alles! We hebben een beautysalon, we pimpen meubels, we koken samen. Verder werken we in de voedseltuin en de kinderboerderij in de buurt. Maar we doen vooral veel aan sport."

In de Huiskamer staan aangepaste fitnessapparaten. Brett Jak van Reinaerde Fit heeft uitgelegd hoe alles werkt. Bewoners maken veel gebruik van de fitnessapparaten. Ook buurtbewoners met LG/NAH sporten mee. Zij gaan samen wandelen of tafeltennissen.

Groot succes

Dat tafeltennissen is inmiddels een groot succes. Bewoners Richard Mulder, Koen Lefferts, Els Boshuis en Gert-Jan Wilkes doen het graag. Els zit in een rolstoel en kan haar handen niet gebruiken. In het revalidatiecentrum hebben ze een

Tafeltennis mee!

De Grote Trekdreef doet mee aan een tafeltennis-clinic. De clinic begint op 18 oktober bij Tafeltennisvereniging SVE in Overvecht. De clinic duurt tot december. Buurtbewoners en mensen uit revalidatiecentrum de Hoogstraat doen ook mee. Wil jij ook leren tafeltennissen? Geef je op bij Marjolijn van Batenburg: 06-20177322. Of mail naar: mavbatenburg@reinaerde.nl

speciale brace voor Els gemaakt. In die brace past precies een tafeltennisbatje. Nu speelt Els tafeltennis als de beste.

Ritme

Koen zit ook in een rolstoel. Met een pvc-buis raapt hij de balletjes op. Koen: "Ik verveelde me kapot eerst. Dat kwam omdat ik geen werk meer had. Dankzij de Huiskamer heb ik weer een doel in mijn leven. Ik pimp meubels, ik sport, ik computer hier en we koken samen. Mijn ritme is weer terug."

Ook Richard heeft het goed naar zijn zin. "Toen ik hier pas kwam, reed ik alleen maar met mijn rolstoel door de buurt. Maar die buurt ken ik nou wel. Nu pimp ik meubels van kringloopwinkel Emmaus. De opbrengst gaat naar een goed doel. Dat geeft veel voldoening." ●

Hou je soepel!

In IJsselstein ging in september de Week van Fit en Veilig van start. Dat gebeurde met een gezondheidsmarkt. Die gezondheidsmarkt was vooral bedoeld voor mensen van 50 jaar en ouder. Er was veel informatie over hoe oudere mensen fit kunnen blijven. Reinaerde Fit deed ook mee aan de gezondheidsmarkt. Cliënten van De Weiderij namen er een kijkje.

Smoothies

Bij Reinaerde Fit kon je verse smoothies drinken. Annette Reuver van De Weiderij vond de smoothie met banaan het lekkerst. De voedingscoach van Reinaerde gaf adviezen over gezond eten. Bezoekers konden ook meedoen aan fitheidstesten en een balspel. ●



Een verse smoothie van banaan is gezond.



Jordy Hompert in actie tijdens de Reinaerde-clinic.



Rio bij Rijnhuysse

Groot feest op zaterdag 13 augustus bij Tennisvereniging Rijnhuysse in Nieuwegein. Daar werden de rolstoeltennissers uitgezwaaid, die meededen met de Paralympics in Brazilië.

De Paralympics zijn de Olympische Spelen voor mensen met een lichamelijke beperking.

De Paralympics waren van 7 september tot en met 18 september in Rio de Janeiro. Bewoners van Reinaerde Lijsterbes en Wijksloot waren ook bij het uitzwaai-moment.

Ze hadden het enorm naar hun zin.

Gouden medaille

De beste rolstoeltennisster van de wereld is Jiske Griffioen.

Zij haalde in Rio de Janeiro een gouden medaille!

Jiske en andere rolstoeltennissers gaven een demonstratie rolstoeltennis.

Bezoekers mochten zelf ervaren hoe het is om te tennissen in een rolstoel.

Dat kon tijdens de Reinaerde-clinic.

Die clinic was een groot succes.

Oud-kampioen rolstoeltennis Esther Vergeer was er ook bij.

Esther is één van de beste sporters uit de



Nederlandse sportgeschiedenis. Ze zet zich in om kinderen en jongeren met een beperking enthousiast te maken voor sport. Dat doet ze met de Esther Vergeer Foundation. Bij Rijnhuysse kreeg Esther een cheque van 500 euro voor dit fonds.

Sterker door sporten

Tijana el Ghelbzouri woont bij Reinaerde Wijkersloot. Hoewel ze zelf volleybal speelt, wilde ze graag in gesprek met Esther. Esther vertelde dat ze sterker is geworden door te sporten. Esther: "Het maakt ook niet uit welke sport je doet. Het gaat erom dat je beweegt." Daar was Tijana het helemaal mee eens. Alleen het vervoer naar een sportclub vindt Tijana wel lastig. "Het valt voor mensen in een rolstoel niet mee om iedere week naar een training te gaan."



G-tennis

Dankzij de steun van Reinaerde is er volgend jaar G-tennis mogelijk bij Rijnhuysse. Mensen met een verstandelijke en/of een lichamelijke beperking kunnen daar dan tennissen. Bewoner Ralph Jeuring van Wijkersloot heeft jaren aan rolstoeltennis gedaan. Hij vindt het echt een aanrader. "Ik sloeg de spanning van de dag ermee uit mijn lijf", zegt Ralph lachend. ●

Tenniskampioene Esther Vergeer interviewt Tijana el Ghelbzouri.



Flip (links) en Manuel schillen alle aardappels zelf.

Biologische Bommelburgers

Manuel van Beek woont op de Houtlaan 3 in Den Dolder. Koken is zijn grote hobby. "Ik wil mensen blij maken met lekker en gezond eten", zegt Manuel. "Mensen met een beperking kunnen ook andere mensen gelukkig maken. Dat laat ik zien door mijn koken."

Manuel leert van Flip Augusteijn hoe hij gezond kan koken. Flip is vrijwilliger op de Houtlaan. Hij houdt ook erg van koken. Maar hij houdt niet van eten uit pakjes en zakjes.

"Eten uit pakjes is veel te zout", zegt Flip. "Hier snijden we alles zelf. Dat is veel gezonder dan al die kant-en-klaar-producten." De meeste producten komen van Local-2-Local. Dat zijn verse streekproducten van boeren uit de buurt.

Beter leven

Vandaag eten ze puree, spinazie, zelfgemaakte appelmoes en een biologische Bommelburger. Dat is een hamburger van een koe die een beter leven heeft gehad. Volgens Flip smaakt dat vlees ook beter.

De Bommelburger wordt gebraden in olijfolie. Dat is minder vet dan boter.

Manuel begint met het schillen van de aardappels. "Schillen is goed voor je motoriek", vindt Flip. "Zo oefen je je handen." Flip helpt mee want ze koken ook voor de burens op nummer 5. Ze hebben dus veel aardappels nodig.

Vijf P's

"Toen Flip hier nog niet kookte, deden we het zelf", vertelt Manuel. "Maar toen aten we vaak de 5 P's. Pizza, pannenkoeken, patat, pasta en poertjes. Die eten we nu ook nog wel, maar veel minder! En op een gezondere manier, met groenten erbij."

In de keuken ruikt het al lekker. Manuel bakt het vlees zoals Flip het zegt. "Ik leer van Flip om me niet te laten afleiden als ik kook." Flip wordt blij van Manuel. "Manuel is altijd vrolijk en hij kookt goed. Hij heeft talent."

Snijboontjes

De tafel is gedekt, de Houtlaan kan gaan eten. Maar Flip eet niet mee. Hij eet altijd thuis, bij zijn vrouw. "We eten al de hele week snijboontjes", lacht Flip. "Uit onze eigen moestuin!" ●