



**Sport- en Zorgatelier Oisterwijk**  
Maatwerk begeleiding, Fysiotherapie en WY-Bewegen!

# Nieuwsbrief

Editie: April 2017

## Swingen, chippen en putten

De "aangepast" golfers hebben de smaak goed te pakken. De éérste van de vier woensdagmiddagen maakten ze kennis met de driving-range van Golfcentrum Dongen. Afgelopen woensdag gingen zij aan de slag met het mikken op een target. Het doel: meer 'precisie' in de slag en een meer constante slag. Daarnaast is het ook gewoon erg gezellig. 'Even totaal iets anders doen, niet bezig zijn met mijn beperking en de sleur van de dag' of 'zelfs mijn vrouw is om, we gaan inmiddels samen en het is héél gezellig' zijn enkele reacties. Golfcentrum Dongen ontvangt ons met open armen, "jullie zijn hier van harte welkom, goed om te zien wat dit met mensen doet en kom gerust zo vaak als je wilt".

Wilt u ook ontdekken wat uw kansen zijn op het gebied van aangepast sporten? Neem gerust contact op via 06-42059520 of [www.wybewegen.nl](http://www.wybewegen.nl)



## Plons, spetter!

**In het water voelt je lichaam anders aan. Logisch, want door de tegendruk van het water beweeg je anders.**

Zonder hulpmiddelen, zoals rollator of vierpoot, val ik. Mijn evenwichtsorgaan is door een hersenbloeding dusdanig beschadigd dat lopen vrijwel onmogelijk is. Een ander kan zijn arm niet meer gebruiken of heeft veel last van te veel prikkels. Wat de reden ook is, in het zwembad kun je ontdekken wat wel mogelijk is.

Zo heb ik mij tot doel gesteld om in het water zonder hulpmiddelen te 'lopen'. Het gaat heel langzaam maar het lukt. Het evenwicht is de grootste uitdaging momenteel. Anderen willen zwemmen, conditie opbouwen of met lotgenoten iets doen wat veel plezier geeft. Een ding hebben we gemeen: we bewegen!

---

*'Een ding hebben we gemeen:  
we bewegen!'*

---

Ik ben erg blij dat het rustig is in het doelgroepenbad. Geen kinderen, muziek of geschreeuw. De bezoekers hebben het water voor zichzelf, de temperatuur van het water is ongeveer 30 graden en de diepte is maximaal 1.40 meter. Ideaal dus. Ook voor gevoelige spieren. Baantjes zwemmen is maar een klein onderdeel. We doen balspelen, competities en motorische oefeningen. Allemaal op een niveau dat voor iedereen haalbaar is.

Ook zijn er voldoende begeleiders die de oefeningen inleiden. Sterker nog, vaak doen ze mee maar zonder de bezoekers uit het oog te verliezen. Er is veel lol en valsspelen leer je daar. Alle dynamieken zijn vertegenwoordigd: locomotieven, wagons, diesels en sneltreinen. Een ding valt erg op en dat is de samenwerking. Was het in het begin vaak nog rommelig, nu weet iedereen wat je aan elkaar hebt.

Nieuwkomers worden hartelijk ontvangen. De veiligheid van de groep (max. 12 personen) is gewaarborgd en hulp is altijd aanwezig. Daarnaast zijn het zwembad en de kleedruimtes MiVa (Minder Validen)-proof. Het meest vermoeiend vind ik eigenlijk het omkleden. Dat gedoe mag gestolen worden! Na afloop maakt de kop koffie of thee en het koekje deze middag compleet.

Twijfel je nog? Kom eens vrijblijvend langs en proef de sfeer. Plons, spetter!

Warme groet, Juan Gonzalez (april 2017).

## Mei, een maand van sportieve uitdagingen!

Fietsen voor fietsen, Nico van Weerdenburg (bezoeker van Sport- en Zorgatelier Oisterwijk) gaat van 4 tot en met 9 mei de uitdaging aan. Samen met een groep mede-fietsers en onder het mom van Hersenletsel on Tour gaat hij 50 km per dag afleggen. Met een groep van zo'n 40 deelnemers toert hij door Noord-Brabant en Limburg. Wil je de fietsers steunen of wil je zelf een dag meefietsen? Kijk op [www.hersenletselontour.nl](http://www.hersenletselontour.nl). Voor maar € 30,- kan je een dag meefietsen, krijg je een mooi T-shirt en maak je ook nog eens kans om een prachtige nieuwe fiets te winnen. WY wensen Nico veel succes en plezier bij deze uitdaging!

Het Hemelvaartsweekend staat in het teken van "fietsen met NAH, voor NAH". Frank Janssen, zelf NAH-er, kwam met het idee om de Mont Ventoux te gaan beklimmen met een driewiel-igfiets, zie de [flyer](#) voor zijn verhaal. Intussen hebben Frank van Casteren en Toon Ibes (beiden vrijwilliger bij Sport- en Zorgatelier Oisterwijk en zelf NAH-er) zich bij hem aangesloten. De groep fietsers en lopers bestaat inmiddels uit zo'n 40 personen. Frank van Casteren gaat met de driewiel-fiets omhoog (lees Frank zijn verhaal in de nieuwsbrief van afgelopen januari). Toon Ibes gaat lopend naar de top. Beide mannen hebben zich de afgelopen maanden flink in het zweet gewerkt om fysiek en mentaal fit te raken. WY wensen Frank en Toon veel succes en plezier bij deze uitdaging!



## Bijzonderheden

**Verhuisbericht:** Per 1 mei verhuist Sport- en Zorgatelier Oisterwijk naar haar nieuwe locatie aan de Le Sage ten Broekstraat 2, te Oisterwijk. We hopen dat u de nieuwe locatie met net zo veel plezier bezoekt als voorheen.

‘Wijs de toekomst in’ op donderdag 11 mei, inloop vanaf 14.00 uur. Op donderdagmiddag 11 mei van is er een interessante beurs voor iedereen die langer zelfstandig thuis wil blijven wonen. De beurs is gratis toegankelijk. U vindt veel verschillende (zorg)partners en veel informatie over langer zelfstandig thuis wonen. Locatie: Woonzorgcentrum Catharinenberg, Poirterstraat 3 Oisterwijk.

Jelle van den Elzen (bewegingswetenschapper) is gastspreker bij Café Brein op donderdag 11 mei. Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt het belang van bewegen voor mensen met hersenletsel. Wanneer beweeg je voldoende, wat levert meer bewegen op en hoe kan beweging geïntegreerd worden in het dagelijks leven? Café Brein vindt plaats in Multifunctioneel Centrum “de Poorten”, Hasseltstraat 194, 5046 LP Tilburg. De toegang is gratis. Café Brein begint om 19.30 uur en eindigt rond 21.30 uur.

In 2017 zijn de partneravonden gepland op: 14 juni, 13 september en 15 november. Voor informatie: Elly Snels, 06 – 466 137 90.

Bekijk en like onze facebookpagina [www.facebook.com/WYzorg](http://www.facebook.com/WYzorg)

### Belangrijke data:

WY zijn in 2016 het hele jaar geopend, behalve op de feestdagen.

Le Sage ten Broekstraat 2  
5062 CT Oisterwijk  
[info@wyzorg.nl](mailto:info@wyzorg.nl)

06-20664189 (Willy)  
06-51328803 (Yvonne)  
06-42059520 (Jelle)