



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

# Nieuwsbrief

Editie: januari 2017

## **“Ik ga die berg op omdat hij er is”, aldus Frank**

Frankrijk, Zwitserland, Schotland, Marokko of Spanje als er maar bergen zijn! In Schotland beklom ik mijn eerste, niet voorbereid en in korte broek ruim 1300 meter hoog met sneeuw op de top. Onderweg kwamen we mensen tegen met dikke jassen, mutsen en sjaals... Misschien is die liefde voor de berg daar wel ontstaan.

Mijn naam is Frank van Casteren, vrijwilliger bij Sport- en Zorgatelier Oisterwijk. Dit jaar ga ik een grote uitdaging aan: het beklimmen van de Mont Ventoux met mijn Hase ligfiets. Lopen en klimmen was mijn grote passie, het is grensverleggend en uitdagend. Helaas heb ik dit noodgedwongen moeten opgeven. Afgelopen 2 november was het exact drie jaar geleden dat ik een behoorlijk herseninfarct “kreeg”. Desondanks heb ik niet stilgezeten, ik heb continue mijn grens verlegd. Van genoodzaakt op bed liggen en niet kunnen praten tot weer zelfstandig en fietsend het leven door. Fietsen geeft mij vrijheid, de auto gebruik ik om van A naar B te komen. Ik maak regelmatig lange tochten en overnacht via “vrienden op de fiets”.



Een paar maanden geleden kreeg ik de uitdaging om met een club fietsers de Mont Ventoux te beklimmen. Dit wakkerde mijn bergliefde aan; "als er een berg is moet ik die beklimmen". De club is tot nu toe zo'n 40 personen groot, waaronder 6 personen met NAH. Mijn oude fiets was niet geschikt om serieuze beklimmingen te doen, deze heb ik dus ingeruild. Sinds ik eind oktober mijn nieuwe "Hase-Kettwiesel" ligfiets in mijn bezit heb, staat er inmiddels al ruim 1000 km op de teller. Binnenkort ga ik naar Limburg (Valkenburg) en de Ardennen (Sy) op hoogtestage. De komende periode staat voor mij in het teken van trainen, trainen en nog méér trainen. Of ik de top ga halen, dat weet ik niet. Dat is voor mij eigenlijk ook niet het belangrijkste. Het avontuur is nu al geslaagd mede door alle steun die ik voel van mijn vrouw en dochter, vrienden en bekenden. Frans, mijn goede vriend, fietst zelfs samen met mij naar boven, mijn vrouw Gerda zorgt voor het banaantje aan de top!

Op 27 mei 2017 gaat Frank de uitdaging aan. Wil je Frank steunen in zijn project neem dan contact op via [gerdaenfrank@home.nl](mailto:gerdaenfrank@home.nl) of volg de facebookpagina Mont Ventoux 2017.

WY wensen Frank veel plezier en succes!



Het hoogteprofiel van de Mont Ventoux vanuit Sault (26 km).

## **Taboe or not taboe, that's the question..**

**Je ziet en hoort ze weinig. Noch op straat, noch in de media of in de politiek: de chronisch zieken, gehandicapten en de mensen met een beperking. Dat zijn er naar schatting zo'n 1,7 miljoen. Ik ben er zelf ook één van. Sinds mijn hersenbloeding, 2 jaar geleden, ben ik van top tot teen rechtszijdig verlamd of is e.e.a. aangedaan. Ik beweeg mij voort met een rolstoel of rollator.**

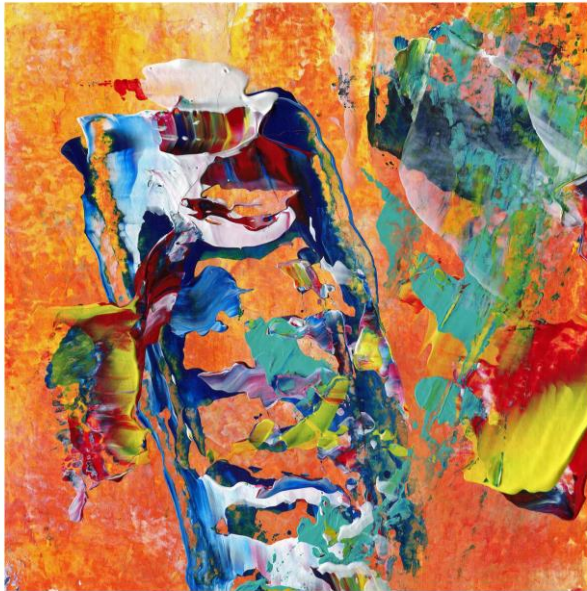
Er wordt wat 'behartigd' in deze maatschappij. De goudvis, de plofkip en het mestkalf worden vertegenwoordigd in allerlei stichtingen en organisaties. De zonnecel of windmolen krijgt zware subsidie van het rijk. De socialist en de neoliberal gaan gebroederlijk naar de salon en Henk en Ingrid vinden gehoor als er 'minder, minder, minder' geroepen wordt. De gelovige verenigt zich in kerken, moskeeën of synagogen en de 50 plusser heeft zelfs een partij waar hij op kan stemmen. Als klap op de vuurpijl denkt de zelfmoordterrorist eeuwig beloond te worden in het hiernamaals. Als 'cadeau' krijgt hij 72 maagden!

Wij, de chronisch zieken, de gehandicapten en de mensen met een beperking hebben ook stichtingen en organisaties die onze zaken behartigen. Zelfs ziekenhuizen, dagbesteding en verzorgtehuizen staan ons ter beschikking. Voorop gesteld, daar is veel aandacht. Er is echter een groot verschil. Wij hebben 'iets' waar we niet zelf voor gekozen hebben en wat bovenal niet 'over' gaat. Wij ondervinden dagelijks dat het leven soms hard en zuur kan zijn als het om de eigen gezondheid gaat. Niets is (meer) vanzelfsprekend. Het is blijvend. Punt uit! De zo noodzakelijke zorg kost veel geld en staat flink onder druk. Echter, de emotionele kant is gratis maar is helaas tegenwoordig niet vanzelfsprekend. Ook niet bij partners, familie of vrienden. Onkunde en desinteresse lijken de boventoon te voeren. Ik vraag mij vaak af of er sprake is van een taboe, of is het 'gewoon' de tijdsgeest?

Helaas kan ik maar moeilijk mijn eigen zaak behartigen. Ook al probeer ik veel zelfstandig te doen en vooral te kijken naar wat nog wel gaat. Nee, zielig ben ik niet. Wel ben ik afhankelijk van artsen, mantelzorg en thuiszorg. Daar ben ik ook dankbaar voor. Nog een stichting dan die mijn zaak behartigt? Nee, doe maar niet. Wel meer (h)erkenning, begrip en respect. Op straat, in de winkel, de sporthal, het restaurant, internet, de gemeente of de overheid. Iedereen mag tenslotte gezien worden...

Warme groet,

Juan Gonzalez (01-2017)



Juan Gonzalez Vrij Schilderen: Begrip

## Bijzonderheden

Op woensdag 1 februari staat er een uitstapje naar Nationaal Monument Kamp Vught op de activiteitenkalender. We vertrekken om 13.45 uur vanuit het Sport- en Zorgatelier. Aldaar wacht ons een rondleiding met gids. Uiterlijk 16.45 uur verwachten we terug te zijn. Bezoekers die op woensdag op Sport- en Zorgatelier Oisterwijk zijn gaan zonder tegenbericht met ons mee. Met dit uitstapje zijn extra kosten gemoeid. Te weten €7,- euro p.p. Kom je normaal niet op woensdag maar wil je wel graag met ons mee. Geef dit aan ons door via [koenleenen@wyzorg.nl](mailto:koenleenen@wyzorg.nl)

De nieuwe website [www.wybewegen.nl](http://www.wybewegen.nl) is in de lucht! De website is specifiek voor alle beweegactiviteiten die in en rondom Sport- en Zorgatelier Oisterwijk worden georganiseerd. Nieuwsgierig? Neem eens een kijkje!

Vrijdag 10 februari van 15.15 uur tot 16.00 uur komt Thea Leussink, diëtiste van DITO diëtistengroep een spreekuur verzorgen op Sport- en Zorgatelier Oisterwijk. Heb je een vraag omtrent voeding, suppletie of anderszins? Dit is je kans om vrijblijvend antwoord te krijgen.

In 2017 zijn de partneravonden gepland op de volgende data: 15 februari, 12 april, 14 juni, 13 september en 15 november. We delen problemen, veranderingen en praktische tips. Wil je meepraten, of alleen maar komen luisteren of kennismaken? Ben je geen partner maar wel een direct betrokkene? Ook dan ben je van harte welkom. En wellicht gaan we samen eens wat leuks doen. 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.

Baerdijk 43  
5061 GG Oisterwijk  
[info@wyzorg.nl](mailto:info@wyzorg.nl)

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