



Inclusief Heumen: iedereen doet mee!

"In Heumen kan iedereen meedoen. Daar gaan we voor. Of we het nou hebben over seksuele geaardheid, religie, cultuur, beperkingen of iets anders, juist de diversiteit van mensen maakt de samenleving mooi. Het betekent ook dat we allemaal verschillende behoeften en ervaringen hebben, en het is aan ons samen om te zorgen dat ieders talent tot recht kan komen. Ook als daarvoor aanpassingen of extra ondersteuning nodig is. In de ideale situatie kan iedereen overal dezelfde dingen doen, zonder dat dat meer moeite kost voor de een dan voor de ander. Met de vaststelling van de Lokale Inclusieagenda door de gemeenteraad in 2023 hebben we een belangrijke stap gezet om onze inzet voor een inclusieve gemeente vast te leggen. Als gemeente nemen we hier een actieve rol in, door in ons eigen gemeentehuis, maar ook daarbuiten samen met de samenleving een omgeving te creëren waarin iedereen zich welkom voelt en dezelfde mogelijkheden heeft." - Wethouder Rob Engels

Wat is inclusie?

Inclusie betekent meer dan 'iedereen mag meedoen'. Het betekent dat iedereen mee *kān* doen. Sommige mensen krijgen te maken met bepaalde obstakels in de samenleving die het moeilijk(er) maken om mee te kunnen doen, terwijl diezelfde obstakels voor anderen helemaal niet zichtbaar zijn. Iemand die nooit in een rolstoel heeft gezeten, denkt misschien niet na over de hoge stoepranden in de straat. Iemand die vloeiend Nederlands leest, ziet misschien niet hoe moeilijk belastingbrieven zijn voor een laaggeletterd persoon. Dat de obstakels voor veel mensen niet merkbaar zijn, betekent niet dat ze er niet zijn. Inclusie betekent dat er rekening wordt gehouden met die verschillende achtergronden en ervaringen van mensen. De ontwerper van de stoep denkt bijvoorbeeld voortaan eerst na welke andere behoeften mensen met een fysieke of visuele beperking hebben om veilig gebruik te kunnen maken van de stoep, en past het plan daarop aan.

Nu lijkt inclusie misschien alleen weggelegd voor stoepontwerpers en belastingbrieffschrijvers. Maar iedereen kan bijdragen aan een inclusieve samenleving. Stel dat u bijvoorbeeld een straatfeest organiseert: iedereen is welkom, maar *kān* iedereen er ook bij zijn? Misschien kan de buurvrouw met een visuele beperking de uitnodiging niet lezen en mist ze daardoor het feest. En misschien was de buurjongen die het lastig vindt om veel prikkels te verwerken er heel graag bij geweest, maar dat lukt alleen als de muziek net wat zachter staat.

Het betekent niet meteen dat de uitnodiging een voorleesfunctie moet krijgen en er geen muziek meer mag zijn. Maar door mensen met andere achtergronden te betrekken bij de organisatie en van te voren na te denken over mogelijke onzichtbare obstakels, en wat u kunt doen om die te verminderen, zorgt u ervoor dat iedereen niet alleen *māg* komen, maar ook dat iedereen *kān* komen.

Het inclusiepanel: even voorstellen



Onze gemeente heeft een inclusiepanel. Dit panel bestaat uit mensen met diverse achtergronden en ervaringsdeskundigen op verschillende gebieden. Zij hebben meegewerkt aan inclusie-plannen die de gemeente samen met inwoners en organisaties heeft opgesteld, en zijn nu betrokken bij de uitvoering en doorontwikkeling daarvan. Het doel van de plannen is dat iedereen uiteindelijk gelijkwaardig mee kan doen in de samenleving ongeacht hun achtergrond of ervaring. Ook als daar soms extra hulp bij nodig is of als daarvoor aanpassingen gedaan moeten worden. De leden van het inclusiepanel kunnen ook om advies gevraagd worden bij plannen van de gemeente waarbij ervaringsdeskundigheid of andere perspectieven nodig zijn.

In onze gemeente hebben mensen allerlei verschillende achtergronden. Soms is dat te merken, maar soms ook niet. Duizenden inwoners hebben bijvoorbeeld een fysieke, visuele of auditieve beperking, een chronische ziekte of zijn psychisch kwetsbaar. Daarbij hebben mensen verschillende culturele en religieuze achtergronden, heeft niet iedereen dezelfde seksuele oriëntatie of genderidentiteit, en kunnen er grote verschillen bestaan in bijvoorbeeld inkomen, opleidingsniveau of geletterdheid. Om ervoor te zorgen dat plannen van de gemeente voor iedereen werken, is het belangrijk om rekening te houden met deze verschillende achtergronden. Daarvoor is een divers en compleet inclusiepanel nodig, en zoeken we nog versterking. Wij stellen het huidige inclusiepanel graag aan u voor,

Adriaan Koelmans (30 jaar). Woonachtig in Malden.
“Op mijn zestiende ben ik aangereden op de fiets, waardoor ik hersenletsel heb opgelopen. Ik woon zelfstandig met twee andere mensen die ook hersenletsel hebben. Ik heb een opleiding gevolgd tot yogadocent en mediteer bij het Heartfulness centrum in Malden. Het is mijn hartenwens om bij te dragen aan het inclusiepanel Heumen.”

Als gemeente zijn we al heel blij met deze vijf vrijwilligers in het inclusiepanel. Maar we zijn op zoek naar nog meer inwoners uit onze gemeente die het leuk vinden om mee te denken en te helpen. Zo spreken we graag met mensen met verschillende culturele en religieuze achtergronden, LHBTI+ personen, en mensen met andere achtergronden

Wilma Helsper (68 jaar). Woonachtig in Malden.
“Sinds 2016 maak ik gebruik van een rolstoel vanwege een bindweefselziekte. Ik werkte als verpleegkundige maar werd helaas arbeidsongeschikt. Ik vind het fijn om via het inclusiepanel alert te blijven op wat nodig is om onze gemeente toegankelijk te maken voor iedereen. In eerdere jaren heb ik al samen met de gemeente en winkeliers een aangepast toilet gerealiseerd naast de slagerij in het winkelcentrum, en is er nu een automatische toegangsdeur bij de bibliotheek.”

Mathieu Houben (71 jaar). Woonachtig in Malden.
“Ik was leraar exacte vakken maar moest stoppen met werken vanwege een oogaandoening. Voor inclusie en toegankelijkheid is het belangrijk om eerst te bepalen dat er een probleem is. Soms komen er bepaalde signalen niet binnen omdat mensen niet weten dat ze bestaan. Nu ben ik als ervaringsdeskundige lid van de Oogvereniging en ben ik daarin vertegenwoordiger voor onze gemeente: mensen in de gemeente met problemen op het gebied van blindheid of slechtziendheid kunnen contact met mij opnemen.”

Carolien Kroes (59 jaar). Woonachtig in Overasselt.
“Toen ik 30 jaar was belandde ik in een rolstoel. Ik heb ervaren dat er al heel veel dingen goed gaan in deze gemeente, daarom wil ik in het inclusiepanel een tegenwicht geven waarin we ook kijken wat we al wel hebben. Ik wil toegankelijk zijn voor vragen en goed luisteren, en goed nadenken hoe we dingen misschien anders kunnen oplossen. Inclusie gaat overigens ook over gelijkheid van sekse, gelijkheid van achtergrond, het is breder dan alleen maar aanpassingen doen.”

Suzanna Reitsema (44 jaar). Woonachtig in Malden.
“Ik ben vanuit de Burger Advies Raad (BAR) als ervaringsdeskundige met een psychische kwetsbaarheid betrokken bij het inclusiepanel. Psychische toegankelijkheid is immers net zo belangrijk als fysieke toegankelijkheid. Er wordt anders gekeken met iemand die een psychische kwetsbaarheid heeft, ik kan en wil daar over meedenken.”

“Het moet niet uitmaken dat u in een rolstoel zit, een depressie hebt, slecht ziet, of chronisch ziek bent, transgender bent of een andere culturele achtergrond hebt. Iedereen moet kunnen meedoen en niemand mag worden buitengesloten of gediscrimineerd. Iedereen is gelijkwaardig en hoort erbij! Daarom werken we in Heumen aan een inclusieve samenleving. We werken obstakels weg die gelijke kansen in de weg zitten. Als BurgerAdviesraad (BAR) maken we ons hier ook sterk voor. Heeft u hier ideeën over en wilt u met ons meedenken? Stuur dan een e-mail naar: bar@heumen.nl”

Agnes Coumans, voorzitter BAR

die nog niet vertegenwoordigd zijn in het huidige panel. Denkt u dat dit iets voor u is? Neem dan contact op met de gemeente via: www.heumen.nl/heumenvooriedereen Daar vindt u ook meer informatie over inclusie in de gemeente Heumen en het inclusiepanel en een aangepaste versie van deze topic voor slechtziende personen.

Meer zelfvertrouwen en met plezier naar huis!

Het plusteam van SV Juliana (VoetbalPlus) is voetballen met veel plezier in een speciaal team met net een beetje extra aandacht. Dit team is gericht op kinderen en volwassenen die een lichamelijke of verstandelijke beperking hebben of bijvoorbeeld een vorm van autisme of ADHD.

In de bestuurskamer van de club spraken we coördinator Sonja Kat, spelers Sjors en Lucas, trainer Ronnie Martens en moeder Petra en over hun ervaringen met het Plusteam.

Hoe is het Plusteam ontstaan en hoe ziet de samenstelling er nu uit?
Moeder Sonja: “Mijn zoon Sjors heeft een beperking en we merkten dat het best lastig was om te voetballen met kinderen die geen beperking hebben. Toen ik dit in 2018 aankaatte bij voorzitter Lianne Mulder, stond zij meteen open om een team op te richten voor kinderen met een beperking. Dit geweldige Plusteam is begonnen met twee spelers. Na een oproep in de media zitten we inmiddels op 16 spelers! Dit zijn meisjes en jongens tussen de 8 en 24 jaar. Ze leren veel van elkaar en we merken dat voetbal verbindt, ondanks het leeftijdsverschil. Ook bij andere teams uit de regio merk je dat leeftijd er niet toe doet, daar spelen ook 40- of 70-jarigen mee. Het maakt hier niet uit hoe je eruit ziet of wat je achtergrond is, in de Plusteams doet iedereen mee! Dit is eigenlijk hoe de samenleving eruit zou moeten zien.”

Sjors en Lucas, hoe vinden jullie het in dit team?
Sjors: “Er zitten leuke kinderen in het team, ik kan met iedereen goed omgaan en we lachen heel veel. Soms schiet Rens de ballen over en dan word ik chagrijnig. Dan zeg ik: “Niet die ballen zo hoog schoppen!” We spelen de ene week goed en volgende week wat slechter, maar iedereen mag meedoen.”
Lucas: “Ik vind het belangrijk dat we er mogen zijn, dat wij gewoon mogen voetballen, ook als je het wat moeilijker hebt. Sommige kinderen gaven al een tijdje aan wedstrijden te willen spelen, en dat is gelukt! Daar zijn we heel blij mee. We spelen in de avond tegen Woezik, Druten, Wamel, Groesbeek, Cuijk, Oss en Heijen. Vorig jaar werden we zelfs kampioen! Het was alleen jammer dat we toen geen champagne over het veld mochten spuiten.”

Hoe kwam u als ouder erachter dat dit er was?
Moeder Petra: “Mijn zoon Lucas had altijd al de behoefte om te gaan sporten. Hij wilde graag voetballen. Ik heb veel gezocht op internet, want sportclubs voor kinderen die extra aandacht nodig hebben, zijn niet altijd makkelijk te vinden. Gelukkig vond ik uiteindelijk het Plusteam bij SV Juliana, en

speelt Lucas nu met veel plezier als keeper in dit team. Hij had in het begin wat extra begeleiding nodig, en dat hebben de trainers hem heel goed geboden. Zijn zelfvertrouwen is er enorm van gegroeid! Zelfs al heeft hij een rotgad gehad: als hij heeft gevoetbald, komt hij altijd vrolijk terug!

Het voetbaluurtje is een mooi moment om samen te komen voor deze kinderen, want het is niet altijd makkelijk om vriendjes te ontmoeten als je een beperking hebt. Bovendien spreken we elkaar als ouders en wisselen we ervaringen uit. Dat vind ik fijn, daar heb ik steun aan. Eigenlijk moeten er meer van dit soort plekken zijn. Lucas vindt cabaret bijvoorbeeld geweldig en zou dat ook graag doen, maar dat is er [bijna] niet. Je gunt iedereen zijn sport en plezier.”

Hoe is het om deze groep te trainen?
Trainer Ronnie: “Ik heb al veel jeugdteams training gegeven, maar hier haal ik het meeste energie uit. Ik kijk er iedere week weer naar uit om ze te zien. Ik kom vaak eerder om alvast een praatje te kunnen maken en te zien hoe ze die dag het veld op komen: soms zitten spelers bijvoorbeeld vol in hun hoofd, maar uiteindelijk gaan ze altijd vrolijk naar huis! Het is een interessante doelgroep om mee te werken. Er zijn vijf trainers: Elske, Ronnie, Harm, Pierre en Jacques. We vullen en voelen elkaar goed aan en helpen elkaar waar nodig. Het is belangrijk dat we met genoeg trainers aanwezig zijn, want we proberen zoveel mogelijk één op één begeleiding te geven. Je moet deze jongeren namelijk goed kunnen motiveren en ze een vaste structuur bieden. Je hebt geen opleiding nodig om deze groep te trainen, alleen een warm hart en wat geduld.”



“In de Plusteams doet iedereen mee! Zo hoort onze samenleving te zijn.”

Wilt u meer weten over dit team of mee komen voetballen? Neem dan contact op met coördinator Sonja Kat via: voetbalplusjuliana@hotmail.com.

Landelijke organisatie Uniek Sporten kan helpen bij het vinden van een sport voor mensen met een beperking.

Zij geven ook advies en lenen bijvoorbeeld aangepaste sportmiddelen uit.

Voor meer informatie of advies kunt u contact opnemen met de coördinator voor onze gemeente, Renske Preijde. Stuur een e-mail naar: r.preijde@unieksporten.nl.

Dankbaar voor een veilig thuis voor onze kinderen



Twee jaar geleden kwam Katja met haar kinderen en moeder naar Nederland, op de vlucht voor de oorlog in haar thuisland Oekraïne. Sindsdien woont ze in onze gemeente: eerst in Overasselt, en nu in een wooncomplex in Malden met nog zo'n 80 andere Oekraïense mensen.

Hoe vinden jullie het om hier te wonen?

"Het is heel fijn om in Malden te wonen. Er zijn veel plekken waar de kinderen kunnen spelen en het is veilig. Iedereen zegt gedag, en mensen zijn altijd bereid om te helpen. Onlangs ging m'n fiets kapot, en iemand stopte meteen om me te helpen. We zijn ook heel erg blij met de studio die we hier hebben. In Overasselt zaten we met z'n vieren op een kleinere kamer en deelden de badkamer met tientallen mensen, maar nu hebben we een eigen keuken en is er een leuke gedeelde binnentuin. De vrijwilligers die hier werken brengen ook vaak snoepjes voor de kinderen mee, zo lief! Ik weet dat er een tekort aan woningen is in Nederland, dus we zijn er heel erg dankbaar voor."

"De taal is lastig, maar het is makkelijk om met Nederlanders in contact te komen."

Hoe was het om van Oekraïne naar Nederland te komen?

"We moesten vrij plotseling vluchten, dus er was weinig voorbereidingstijd en ik had nauwelijks bagage bij me. Bij aankomst in Nederland kregen we eten en kleding. Dat was heel fijn. We moesten onze familie in Oekraïne achterlaten. Mijn vader kon niet mee, en mijn broer moet verplicht in Oekraïne blijven omdat hij opgeroepen kan worden voor het

leger. Onlangs kwam het nieuws dat er een groot bombardement was geweest in de straat waar mijn broer woont. Hij bleek gelukkig veilig, maar de situatie blijft zwaar, mijn moeder maakt zich iedere dag veel zorgen om hem."

Hoe ziet jullie dagelijks leven er hier uit?

"Ik werk al twee jaar met veel plezier in de keuken van een restaurant in Nijmegen, en ik volg Nederlandse les. Als ik aan het werk ben of taalles heb, zorgt mijn moeder voor de kinderen, en 's avonds kijken we samen een kinderfilm of spelen we spelletjes. Yarik (7 jaar) zit op basisschool de Regenboog en gaat binnenkort voor op zwemles, en hij staat op de wachtlijst om bij Juliana te voetballen.

Nika (3 jaar) zit op de peuterspeelzaal en spreekt al een paar woordjes Nederlands. Ik probeer ze niet te veel mee te laten krijgen van de oorlog: ik vind het belangrijk dat mijn kinderen een zo normaal mogelijk leven hebben hier. Yarik wilde bijvoorbeeld heel graag een huisdier - hij ging zelfs een vlieg verzorgen die naar binnen was gevlogen - dus hebben we nu een klein aquarium met visjes voor ze gekocht."

Hoe ervaar je de Nederlandse taal en cultuur?

"Het valt me op dat vrouwen in Nederland onafhankelijker zijn. In Oekraïne is het over het algemeen zo dat mannen werken en vrouwen voor de kinderen zorgen. Ik vind het zelf heel fijn om te werken, maar voor sommige Oekraïense vrouwen is dat wel echt wennen, vooral als ze wat ouder zijn. Wat betreft de taal: Nederlands is niet makkelijk, maar Nederlanders willen vaak wel helpen als iets niet lukt met de taal. Het is gelukkig ook niet moeilijk om in contact te komen met Nederlanders. Ik heb Nederlandse vrienden, de kinderen ook, en we vinden het leuk om de Nederlandse feestdagen te leren kennen en te vieren."

Wilt u meer weten of heeft u ideeën voor een meer inclusief Heumen, ga dan naar www.heumen.nl/heumenvooredereen