



Informatieboekje

Vakantie en vrije tijd

AWB Nijmegen mei 2025



Robert **Coppes** Stichting

Inhoudsopgave

1.	Voorwoord	4
2.	Vakanties in Nederland	5
2.1.	Het vakantiebureau	5
2.2.	Vision Villa's bij Landal Greenparks.....	5
2.3.	De Zonnebloem.....	6
2.4.	Stichting KUBES	6
2.5.	Johanniter Nederland	7
2.6.	Blindfulness retreats	7
3.	Reizen.....	8
3.1.	GROOTs reizen.....	8
4.	Sportieve vakanties.....	9
4.1.	SailWise	9
4.2.	Nederlands Visueel Gehandicapten Ski Vereniging (NVSV).....	9
4.3.	Stichting Anders Bekeken	10
4.4.	Coomans Bergwandelseizen.....	10
5.	Vakanties overige informatie.....	11
5.1.	Tegemoetkoming LSBS.....	11
5.2.	Meer informatie	11
6.	Sporten in Nijmegen en omgeving.....	12
6.1.	Showdown.....	12
6.2.	Goalball	12
6.3.	Hardlopen en wandelen.....	13
6.4.	Blote voetenpaden	14
6.5.	Tennis	15
6.6.	Voetbal	15
6.7.	Schaken	16
6.8.	Zwemmen	16
6.9.	Sportschieten	17
6.10.	Fietsen	17
6.11.	Salsadansen.....	18

6.12.	Blindentribune	19
6.13.	Uniek sporten	19
6.14.	Special Heroes	20
6.15.	Tegemoetkoming LSBS.....	20
7.	Activiteiten en uitjes.....	21
7.1.	Vier het leven	21
7.2.	Stichting KUBES	21
7.3.	Komt het zien	22
7.4.	Blind Elephant Experience	22
7.5.	Kookgroep Nijmegen.....	23
7.6.	Schilderen met een visuele beperking	23
7.7.	Kleurenvoelreplica's van schilderijen	24
7.8.	Bach cantates.....	24
8.	Musea	25
8.1.	Van Abbemuseum.....	25
8.2.	Muzieum.....	26
8.3.	Nederlands openlucht museum	26
8.4.	CODA.....	27
8.5.	Museum Helmond	27
8.6.	Rijksmuseum Twenthe	28
8.7.	Rijksmuseum.....	28
8.8.	Escher in het Paleis.....	29
8.9.	Stichting geluid in zicht.....	30
8.10.	Meer informatie over museumbezoek	30
9.	Lotgenotencontact	32
9.1.	Oogcafés.....	32
10.	Spelletjes	33
10.1.	Toegankelijke spellen	33
10.2.	Aangepaste spellen	34
10.3.	Hulp of inspiratie nodig?	34
10.4.	Coppes Spel-o-theek in Vught.....	35
11.	Podcasts	36
11.1.	Blindelings Haken.....	36
11.2.	Leef je uit van Marjolein van den Broek	36

11.3.	OOG.FM van Ferry Molenaar	36
11.4.	Gestructureerde Chaos	36
12.	Websites met informatie en leuke tips.....	37
12.1.	Ogen en Oren te kort.....	37
12.2.	Mikxs	37
12.3.	Blindfluencers	37
12.4.	Meer tips voor uitjes	37
.....		38

1. Voorwoord

Welkom bij dit boekje boordevol inspiratie! Of je nu zin hebt in een middagje eropuit, een verrassend museumbezoek of een ontspannen vakantie dichtbij huis – in deze gids vind je allerlei tips die ook mét een visuele beperking goed te beleven zijn. Want genieten van cultuur, natuur en vrije tijd is voor iedereen belangrijk.

We hebben zoveel mogelijk plekken en activiteiten verzameld die toegankelijk zijn, rekening houdend met (visuele) beperkingen en waar je gewoon kunt meedoen. Van toegankelijke sporten tot interessante musea. Maar ook: activiteiten en uitjes, zoals schilderen of een kookgroep, tips voor toegankelijke spellen of leuke podcasts om te beluisteren. De focus ligt op Nijmegen en omgeving, maar er zijn ook een paar mooie landelijke tips toegevoegd voor wie wat verder wil reizen. We staan altijd open voor tips voor nieuwe uitjes of activiteiten om het boekje verder uit te breiden. Als je leuke tips hebt, geef deze dan vooral door aan je begeleider. Dan zorgt hij/zij ervoor dat de informatie op de juiste plek terecht komt. Voor begeleiders: tips mogen doorgegeven worden aan Stella de Wijk.

Laat je verrassen, probeer iets nieuws – of herontdek een plek waar je al eens bent geweest. We hopen dat dit boekje je op weg helpt naar mooie ervaringen en herinneringen.

Veel plezier!

Team AWB Nijmegen

Robert Coppes Stichting

2. Vakanties in Nederland

2.1. Het vakantiebureau

Voor wie: Het vakantiebureau organiseert vakanties voor mensen voor wie het door ziekte, beperking of leeftijd niet vanzelfsprekend is om op vakantie te gaan. Er worden specifieke vakantieweken georganiseerd voor mensen met een visuele beperking.

Waar: Vakantiehotel Dennenheul in Ermelo.

Wat: Vakantiehotel Dennenheul in Ermelo is volledig aangepast voor mensen met een visuele beperking, met bijvoorbeeld geleidelijnen en braillemarkeringen. Ook de activiteiten zijn op uw beperking aangepast. In 2025 staan er 6 combinatievakantieweken voor mensen met een visuele beperking en senioren gepland.

Website: www.hetvakantiebureau.nl / **E-mail:** info@hetvakantiebureau.nl

Telefoon: [0343 74 58 90](tel:0343745890)

2.2. Vision Villa's bij Landal Greenparks

Wat: Een Vision Villa is een bungalow, ingericht voor gasten met een visuele beperking. Vision Villa's zijn door Landal GreenParks samen met Visio ontwikkeld speciaal voor slechtziende of blinde gasten. Niet alleen in de bungalow, maar ook rondom en op het park zijn vele handige aanpassingen gedaan. In de bungalow zijn hulpmiddelen zoals een penfriend en een beeldschermloep aanwezig, maar ook informatie in braille, luisterboeken etc. Er is gebruik gemaakt van duidelijke contrastkleuren.

Waar: 't Loo en Vaals

Voor wie: groepen of gezinnen met mensen met een visuele beperking. In een Vision Villa is ruimte voor 6 personen.

Website: <https://www.landal.nl/accommodaties/zorg-en-vakantie>

Telefoon: 088-2059000

2.3. De Zonnebloem

Wat: Als je bij de Zonnebloem aanmeldt neemt een lokale vrijwilliger contact met je op. Samen bespreek je dan waar jij behoefte aan hebt: bijvoorbeeld bezoek aan huis, samen met een vrijwilliger eropuit of deelnemen aan een groepsactiviteit van de Zonnebloemafdeling. Ook organiseren sommige afdelingen vakanties.

Voor wie: De Zonnebloem is er voor iedereen vanaf 18 jaar met een lichamelijke beperking. Voor jongere deelnemers zijn er in regio's vaak speciale jongerenafdelingen.

Waar: overal in Nederland zijn er lokale Zonnebloemafdelingen.

Website: www.zonnebloem.nl

Telefoonnummer regio Nijmegen: [024-3430443](tel:024-3430443)

Telefoonnummer regio Arnhem (Rijn-Veluwe): [06-48024624](tel:06-48024624)

Telefoonnummer regio Den Bosch (Boschwaard): [076-5646464](tel:076-5646464)

2.4. Stichting KUBES

Wat: Stichting Kubes heeft als doel de deelname van blinden en slechtzienden aan het kunstzinnige en culturele leven te stimuleren. Er worden maandelijks excursies georganiseerd, jaarlijks een beeldhouweekend, jaarlijks een meerdaagse culturele reis en er worden exposities georganiseerd met het werk van hun blinde en slechtziende kunstenaars. Sinds een aantal jaar wordt er ook jaarlijks een schilderweekend voor slechtzienden georganiseerd.

Waar: Excursies op diverse locaties in Nederland. Het beeldhouweekend is in Veenhuizen.

Voor wie: de betreft alle leeftijden maar in de praktijk zijn het ouderen die actief deelnemen aan de activiteiten van Kubes.

Data: Het beeldhouweekend vindt dit jaar plaats van 30 mei tot en met 1 juni. Er is nog geen schilderweekend gepland in 2025.

Website: <https://www.kubes.nl> / **E-mail:** info@kubes.nl / **Telefoon:** 0183 303050

2.5. Johanniter Nederland

Wat: Johanniter Nederland organiseert betaalbare vakanties voor ouderen met een zorgvraag. Mantelzorgers mogen mee, want ook voor hen is het essentieel om even er tussenuit te kunnen en ontlast te worden.

Waar: Diverse locaties in Nederland

Voor wie: mensen vanaf vijftig jaar, die hulp of zorg nodig hebben tijdens hun vakantie. Hierbij wordt ook specifiek het hebben van een visuele beperking genoemd.

Website: <https://www.johanniter.nl/> / **e-mail:** info@johanniter.nl

Telefoon: 070 – 364 99 20

2.6. Blindfulness retreats

Wat: Ingrid Smit heeft zelf een visuele beperking en organiseert retraites voor blinden en slechtzienden. Een soort mini vakantie met yoga en meditatie of reiki, waar je geïnspireerd wordt, tot jezelf kunt komen en je batterij weer kunt opladen.

Waar: de meeste retraites worden georganiseerd bij Eigentijdserf in Westelbeers (Brabant). Eens per jaar is er een retraite in Spanje.

Voor wie: blinden en slechtzienden, maar ook zienden zijn welkom.

Wanneer:

Reiki retraite op 9, 10 en 11 mei 2025

Yoga en mindfulness retraite op 20, 21 en 22 juni 2025 / 19, 20 en 21 september 2025 / 31 oktober, 1 en 2 november 2025

Blindfulness Retreat Spanje van 4 tot en met 11 september 2025

Website: www.blindfulnessretreats.nl / **E-mail:** blindfulness.retreats@gmail.com

Telefoon: 06-52 713780

3. Reizen

3.1. GROOTs reizen

Wat: GROOTs biedt een divers aanbod aan reizen in binnen en buitenland. Bijvoorbeeld een ontspannen yoga-weekend of een stedentrip in Nederland, 4 dagen Oerol op Terschelling, een 3 weekse rondreis door Indonesië of een wandelvakantie in Zwitserland. GROOTs kan begeleiding voor je regelen, maar je mag ook je eigen begeleider meenemen.

Waar: diverse locaties in Nederland en wereldwijd

Goed om te weten: het bekende Twintravel is overgenomen door GROOTs Reizen

Voor wie: volwassenen met een visuele beperking

Website: www.grootsreizen.com / **E-mail:** info@grootsreizen.com

Telefoon: 06 30 350 947

4. Sportieve vakanties

4.1. SailWise

Wat: SailWise biedt meerdaagse actieve watersportvakanties voor mensen met een beperking. Van watersporteiland en zeilschip tot een aangepaste vakantiewoning: er is altijd wel een vakantie of activiteit die bij je past.

Waar: 4 locaties in Noord-Holland en Friesland

Voor wie: Of het nu gaat om mensen met een lichamelijke of zintuigelijke handicap, een verstandelijke beperking of niet-aangeboren hersenletsel: bij SailWise kan iedereen meedoen.

Overig: SailWise zorgt voor een gedeeltelijke financiering van je vakantie; je eigen bijdrage is zo'n 50 procent van de werkelijke kostprijs van een reis.

Website: www.sailwise.nl / **E-mail:** info@sailwise.nl

Telefoon: [0228 350 756](tel:0228350756)

4.2. Nederlands Visueel Gehandicapten Ski Vereniging (NVSV)

Wat: De NVSV organiseert meerdere wintersportvakanties per jaar. Het reizenprogramma is verdeeld in de categorieën skiën, snowboarden of langlaufen of een combinatie van deze sporten. Het niveau van de deelnemers varieert, daarom zijn er zowel reizen voor beginners als voor gevorderden. Ook combinaties zijn mogelijk. Je betaalt alleen je eigen reis, niet voor je begeleider.

Waar: Diverse Europese Wintersportgebieden

Voor wie: Voor volwassenen en kinderen met een visuele beperking.

Website: www.nvsv.nl / **E-mail:** secretariaat@nvsv.nl

Telefoon: 06-24217961

4.3. Stichting Anders Bekeken

Wat: Je loopt in 14 dagen de laatste 200 kilometer van de Camino. De groep bestaat uit 12 deelnemers, waarvan 6 met een visuele beperking. De tocht vindt plaats in oktober. De inschrijving start op 1 maart.

Waar: Noord Spanje

Voor wie: Volwassenen met een visuele beperking die fysiek en mentaal fit zijn, over een goede basisconditie beschikken, goed in een groep functioneren en hun motivatie om mee te doen duidelijk over kunnen brengen. Geleidehonden kunnen niet mee.

Website: www.stichtingandersbekeken.nl / **E-mail:** contact@stichtingandersbekeken.nl

4.4. Coomans Bergwandelreizen

Wat: Coomans biedt wandelcoaching en bergwandelreizen, waaronder een aantal reizen specifiek voor mensen met een visuele beperking. Er zijn bijvoorbeeld bergwandelweken in het Ötztal, wandelen in de Eifel of sneeuwschoenwandelen in de winter.

Waar: diverse locaties in Europa

Voor wie: De bergwandelreizen zijn bedoeld voor bergwandelaars met een visuele beperking (VIP's) en goedziende wandelbuddy's.

Website: <https://www.coomanscoaching.nl/bergwandelreizen>

E-mail: Wendy@CoomansCoaching.nl / **Telefoon:** [06-12968087](tel:06-12968087)

5. Vakanties overige informatie

5.1. Tegemoetkoming LSBS

Bij de Landelijke Stichting voor Blinden en Slechtzienden (LSBS) kun je een bijdrage aanvragen voor de kosten van je vakantie. Voor een vakantie in Nederland ligt het maximumbedrag op 300 euro, voor een vakantie in het buitenland is dat 350 euro.

5.2. Meer informatie

Op de website van Visio vind je een artikel over vakanties en het hebben van een visuele beperking.

Website Visio: www.visio.org (zoek op: vakantie)

Link naar het artikel: <https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/vakantie-organisaties-voor-mensen-met-een-visuele/>

6. Sporten in Nijmegen en omgeving

6.1. Showdown

Wat: Showdown is een snelle sport die oorspronkelijk ontwikkeld is voor mensen met een visuele beperking. Het kan echter door iedereen gespeeld worden omdat de spelers een afgeplakte skibril op hebben. Showdown wordt vaak vergeleken met een mix van tafeltennis en airhockey. Deze sport kun je recreatief maar ook op competitie niveau beoefenen. Er is een landelijke competitie en toernooien in binnen- en buitenland.

Waar: onder andere in Nijmegen, Wehl, Zeist en Vught

Voor wie: alle leeftijden

Vereniging Novio Kogel in Nijmegen: Er wordt getraind op donderdagavond in wijkcentrum Titusbrandsma. Meer info via **e-mail:** info@noviokogel.nl / **telefoon:** 06 16 68 72 43 (Marjoke Muis)

Showdownvereniging Bon-Bini in Wehl: Er wordt getraind op woensdagavond in het Koningin Beatrixcentrum. **Meer info via e-mail:** info@showdownbonbini.nl / **telefoon:** 06 - 129 775 55 (Ingrid Welling)

SVG Den Bosch in Vught: Er wordt getraind op maandagavond in Woonzorgcentrum de Vlasborch van Visio. **Meer info via e-mail:** jos.de.vries@ziggo.nl / **telefoon:** 06-13900326 (Jos de Vries)

Z.T.T.V. Showdown in Zeist: Er wordt getraind op donderdagavond in de gymzaal aan de Gunninglaan 1. **Meer info via e-mail:** showdown@zttv.nl / **telefoon:** 06-13686334 (Stefan van Loenen)

6.2. Goalball

Wat: Goalball is een paralympische sport waarbij twee teams van drie spelers het tegenover elkaar opnemen en proberen te scoren in een goal van negen meter met

een bal waar belletjes in zitten. Aangezien iedereen een geblindeerde bril heeft, doet men dit puur op het gehoor. Communicatie, concentratie en samenwerking zijn de sleutels tot succes. Deze sport kun je recreatief maar ook op competitieniveau beoefenen.

Waar: Nijmegen

Stichting Koprol in Nijmegen: Koprol biedt sport op maat onder professionele begeleiding in en rondom Nijmegen, waaronder goalball. Er wordt getraind in sportzaal ROC Nijmegen op woensdagavond. Meer info via **e-mail:**

info@stichtingkoprol.nl / **telefoon:** 024-3442111 / **website:**

<https://www.stichtingkoprol.nl/goalball>

6.3. Hardlopen en wandelen

Wat: hardlopen of wandelen met een buddy

Waar: onder andere in Arnhem, Nijmegen en Vught

Voor wie: iedereen met een visuele beperking die wil starten met hardlopen of al langer loopt.

Running blind Arnhem. Hardlopen met een buddy speciaal voor mensen met een visuele beperking. Er wordt getraind op woensdagavond, vrijdagochtend en zaterdagochtend vanuit sportcentrum Rijkerswoerd. Meer informatie via **e-mail:**

Runningblindarnhem@gmail.com / **telefoon:** 06-40921361 (Doremieke Kuijsten)

Running blind Vught: Hardlopen en wandelen met een buddy speciaal voor mensen met een visuele beperking. Er wordt getraind op woensdag en zaterdagochtend vanuit Sportcomplex Prins Hendrik. Meer informatie via **e-mail:** denbosch@runningblind.nl / **telefoon:** 06-51386077 (Gaby Wynia - van Lierop)

Nijmeegse Funrunners: Dit is een reguliere hardloop- en wandelvereniging. Ze staan (beperkt) open voor mensen met een visuele beperking. Momenteel (maart 2025) zijn hebben ze een paar leden met een visuele beperking. Één van hen wordt door een ander lid begeleid en de ander zorgt zelf voor een begeleider vanuit Running Blind. Op het

moment dat iemand met een visuele beperking zich aanmeldt wordt er eerst overlegd met de trainerscoördinator.

De trainingen zijn op zaterdag en zondag om 9.30 (duurloop) en op dins- en donderdagavond om 20.00 en woensdagochtend om 9.30 (interval). Er wordt getraind in park Brakkenstein, de campus en Heumensoord.

E-mail: secretaris@nijmeegsefunrunners.nl

Walking Blind bij Nijmegen Atletiek: Blinde of slechtziende wandelaars trainen samen met een buddy. De huidige blind walkers zijn geïntegreerd in de reguliere wandelgroepen, passend bij hun eigen niveau en tempo. Er wordt gelopen op dinsdagochtend vanaf 10:00.

E-mail: wandelen@nijmegenatletiek.nl

6.4. Blote voetenpaden

Wat: Kriebelende grassprietten, fluweelzacht zand en heerlijk vettige modder. Op blote voeten voel je precies op welke ondergrond je loopt en sta je letterlijk in contact met de natuur. In principe kun je natuurlijk overal op blote voeten lopen, maar niet alle wandelroutes zijn hiervoor geschikt. Er kunnen scherpe stenen, afval of zelfs glas op de grond liggen en daar wil je natuurlijk niet met je blote voeten op gaan staan. Gelukkig zijn er speciale wandelpaden waar je met blote voeten op kunt lopen. Ze liggen vaak in natuurgebieden en zijn enkele kilometers lang.

Waar: veel locaties in heel Nederland.

Voor wie: Alle leeftijden. Sommige paden zijn vooral op kinderen gericht, maar veel paden zijn zowel voor kinderen als volwassenen leuk om te lopen.

Wanneer: veel paden zijn geopend van het late voorjaar tot de herfst.

Blotevoetenpaden in de regio:

- Het **Blotevoetenpad Engbergen bij Voorst** is een gratis route van 1,5 kilometer over diverse ondergronden. **Website:** www.vvvoudeijsselstreek.nl/Blotevoetenpad

- **Sfeer van Willems in Wijchen** is een pluktuin met een eigen blotevoetenpad voor kinderen én volwassenen en een blotevoetenwandeling over het terrein van 45 minuten. **Website:** www.sfeervanwillems.nl/blotevoetenpad
- Het **Blotevoetenpad Landwinkel Valenkamp in Rosmalen** is een route van ongeveer 1,5 kilometer voor groot en klein over diverse ondergronden. **Website:** www.landwinkelvalenkamp.nl/blote-voeten-pad
- Het **Blotevoetenpad bij Stichting Dier & Tuin Weide bestaat** uit een korte route van 1,5 kilometer of een lange route van 3,5 kilometer over verschillende ondergronden en diverse obstakels. Alleen op zaterdag geopend. **Website:** www.dierentuinweide.nl/blotevoetenpad/

Website met 7 tips: www.wandel.nl/routes/7-mooie-blotevoetenpaden

6.5. Tennis

Wat: Blind en slechtziende tennis is een officiële sport, de snelst groeiende gehandicaptensport ter wereld. Om het spel te kunnen spelen zijn de regels van tennis iets aangepast waardoor het toegankelijk is gemaakt voor mensen met een visuele beperking. Zo wordt er gespeeld met een rinkelbal en hangt het net een stukje lager.

Wanneer: in februari 2025 zijn er try-outdagen geweest in Schijndel en Amsterdam. Momenteel (maart 2025) wordt er besproken hoe dit een vervolg kan krijgen.

Waar: Schijndel

E-mail: medical@internationalblindtennis.org (Fanny)

6.6. Voetbal

Wat: Blinden- en slechtzienden voetbal is speciaal ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking. Blindenvoetbal heeft dezelfde kenmerken als de reguliere voetbalvorm. Blindenvoetbal wordt gespeeld volgens de regels van de FIFA. Door de visuele beperking zijn een paar belangrijke spelregels aangepast.

Waar: Schijndel

Gemeente Meierijstad: er wordt getraind op Sportpark Zuideinderpark op woensdagmiddag.

E-mail: hoppers@meerijstad.nl / **telefoon:** 06-29340656 (Harm Oppers)

6.7. Schaken

Wat: Schaken kan een leuke en een uitdagende sport zijn voor mensen met een visuele beperking. Het bord, de schaakstukken en de klok zijn aangepast, waardoor alles voelbaar is.

Waar: mensen met een visuele beperking kunnen bij veel reguliere schaakclubs terecht. Informeer bij een schaakclub in jouw omgeving naar de mogelijkheden. De Nederlandse Schaakvereniging van Visueel Gehandicapten organiseert twee maal per jaar een toernooi.

Nederlandse Schaakvereniging van Visueel Gehandicapten (NSVG)

De NSVG bevordert de schaaksport onder mensen met een visuele beperking door het organiseren van en meedoen aan toernooien, het verstrekken van informatie en het bevorderen van de toegankelijkheid. Op deze manier biedt zij spelers met een visuele beperking mogelijkheden om te schaken tegen mensen met én zonder visuele beperking.

Op de website van de NSVG staat veel informatie over schaken met een visuele beperking. Het verstrekken (verkoopen) van aangepast schaakmateriaal aan leden en belangstellenden is een speerpunt van de NSVG. De vereniging verkoopt zowel kleine als grote aangepaste schaakborden, zodat personen die afhankelijk zijn van aangepast schaakmateriaal kunnen deelnemen aan schaaktoernooien en competities bij lokale schaakverenigingen.

De NSVG organiseert tweemaal per jaar een toernooi; één toernooi allen voor leden en ene open toernooi. Zo kunnen spelers uit het buitenland, maar ook ziende spelers meedoen. Dit bevordert de integratie van visueel beperkte schakers in de schaakwereld.

Wanneer: Het open NSVG kampioenschap vindt plaats van 27 tot en met 30 november 2025 in Ermelo.

E-mail: info@nsvg.nl / **Website:** www.nsvg.nl (in maart 2025 is de website tijdelijk offline)

6.8. Zwemmen

Wat: zwemmen wordt regelmatig gedaan door mensen met een visuele beperking, met of zonder buddy. Als je eenmaal de weg in het zwembad kent, is het mogelijk om zelfstandig

te zwemmen. Vaak is het dan fijn om langs de kant te zwemmen. Samen met een (zelfgezochte) begeleider zwemmen kan natuurlijk ook.

Waar: vrijwel alle zwembaden met een bad waar je baantjes kunt trekken. Neem eventueel contact met ze op of bekijk de website om een geschikt (rustig) moment te bepalen.

6.9. Sportschieten

Wat: Sportschieten is een individuele concentratiesport waarbij leeftijd of handicap niet bepalend voor de prestatie hoeft te zijn. Er worden een aantal aanpassingen gedaan. Zo is er een felle lamp op de schietschijf gericht en op het wapen zit een lichtsensoren, die piepjes laat horen. Hoe hoger de piepjes, hoe beter je op de roos richt.

Waar: Bommel

Voor wie: de doelgroep bestaat uit zowel mannen als vrouwen vanaf 14 jaar, met en zonder visuele beperking. Momenteel zijn er vijf schutters met een visuele beperking in de leeftijd van 15 tot en met 45 jaar.

SV op de Korrel in Bommel. Op dinsdag- en vrijdagavond is het clubgebouw aan de Sportlaan 1E geopend. Op vrijdagavond is er een trainer aanwezig. Schutters met een visuele beperking maken gebruik van een geluidssysteem als richtmiddel en nemen deel aan dezelfde competitie als ziende schutters. Nieuwe schutters zijn van harte welkom om op een vrijdagavond een proefles te volgen.

E-mail: info@svopdekorrel.nl / **telefoon:** 0481-464753 (tijdens verenigingsavonden)

6.10. Fietsen

Wat: fietsen kan worden gedaan op een tandemfiets of duofiets, waarbij een ziende partner de controle heeft over het sturen, terwijl de blinde of slechtziende partner meefietst. In de sportschool kan men eventueel ook lessen spinning onder begeleiding volgen, of fietsen op een hometrainer. Neem contact op met een sportschool bij jou in de buurt om de mogelijkheden te bespreken.

Waar: duofietsen zijn op diverse locaties in Nederland via de Zonnebloem te huren, maar ook via welzijnsorganisaties. Tandems zijn vooral via commerciële verhuurders te huur.

In **Arnhem** kun je zelfstandig een duofiets huren via **SWOA**. **website:**

<https://www.swoa.nl/dienst/fietsmaatjes/>

Als je geen buddy hebt kun je je bij **Fietsmaatjes Arnhem** aanmelden om samen met een vrijwilliger te gaan fietsen. Website: <https://fietsmaatjesarnhem.nl/> / **E-mail:**

info@fietsmaatjesarnhem.nl

In **Huissen** kan je via **fietsmaatjes Lingewaard** aanmelden om samen met een vrijwilliger te gaan fietsen. **Website:** <https://fietsmaatjeslingewaard.nl/> / **E-mail:**

info@fietsmaatjeslingewaard.nl

In **Nijmegen** kun je via **ZZG zorggroep** op diverse locaties een duofiets huren. Als je hem voor het eerst huurt kun je een gratis instructie volgen. **E-mail:** info@zzgzorggroep.nl

Bij **Griffioen** in **Nijmegen West** kun je gratis een duofiets huren. **E-mail:**

info@griffioennijmegen.nl / **telefoon:** 024 - 301 77 47

Stichting fietsen alle jaren (SFAJ)

Wat: SFAJ heeft vrijwilligers die fietstochten maken met mensen die niet (meer) instaat zijn om zelf te fietsen. Er gaan twee deelnemers per keer mee en onderweg wordt regelmatig een kopje koffie gedronken. *Iedereen heeft recht op wind door zijn haar*, is het motto van de stichting.

Waar: diverse locaties in Nederland. In onze omgeving zijn er initiatieven in Nijmegen, en regio Arnhem-Rheden.

Website: www.fietsenallejaren.nl

E-mail Nijmegen: fietsenallejarennijmegen@gmail.com

E-mail Arnhem/Rheden: jaaphuurman@hotmail.com

6.11. Salsadansen

Wat: Leren salsadansen in een groep mensen van 0 tot 100% zicht, waar muziek, gezelligheid en dansen op gevoel centraal staan.

Waar: *Blinde liefde voor salsa* heeft vestigingen in Rotterdam en Utrecht. En in de toekomst willen ze graag uitbreiden naar Amsterdam en Arnhem. Ze zijn ook te boeken voor een privéles of workshop.

Voor wie: iedereen die wil (leren) Salsadansen.

Blinde liefde voor salsa is een dansschool voor blinden en slechtzienden. Het doel is om lessen aan te bieden waarbij iedereen welkom is en waarbij mensen met beperkt zicht de lessen goed kunnen volgen.

Website: www.blindeliefdevoorsalsa.nl / **e-mail:** info@blindeliefdevoorsalsa.nl

6.12. Blindentribune

Wat: Een blindentribune is een speciale plek in het voetbalstadion waar mensen met een visuele beperking, en hun begeleider, met behulp van audioapparatuur kunnen genieten van een voetbalwedstrijd. Slechtziende en blinde voetballiefhebbers kunnen op die manier live een wedstrijd in het stadion beleven en worden door de audioapparatuur continu geïnformeerd over wat er op het veld gebeurt.

Waar: Er zijn in Nederland al diverse blindentribunes, bijvoorbeeld bij NEC, Ajax, PSV en Feyenoord.

Meer informatie: vind je op de websites van de clubs of in een artikel op de website van Visio:

Website Visio: www.visio.org (zoek op: blindentribunes)

Link naar het artikel: <https://www.visio.org/nl-nl/professional/expertise/onderzoeken/mobiliteit-toegankelijkheid/blindentribunes-voor-mensen-met-visuele-beperking/>

6.13. Uniek sporten

Via deze website kan je zoeken naar sporten, clubs en locaties bij jou in de buurt die bij jou en je beperking passen. Ook vind je er ervaringsverhalen, podcasts en e-books. Je kunt ook een gratis e-book aanvragen voor een thuis work-out aangepast voor mensen met een visuele beperking

Website: <https://www.unieksporten.nl/>

Link naar het e-book: www.unieksporten.nl/ebook/thuis-visueel

6.14. Special Heroes

Wat: Stichting Special Heroes Nederland zet zich door heel Nederland in voor de sociale, mentale en fysieke ontwikkeling van mensen met een beperking. Dat doen ze door programma's te ontwikkelen voor scholen en zorginstellingen, maar ze bieden ook een sportvervoersvoorziening. Deze voorziening biedt een budget voor taxivervoer naar trainingen en wedstrijden, waardoor sporters de kans krijgen om door het hele land te trainen en aan competities deel te nemen.

Voorwaarde voor de sportvervoersvoorziening is onder andere dat je traint om deel te nemen aan wedstrijden en/of competitie en dat jouw vereniging aangesloten is bij NOC*NSF en ook aan wedstrijden meedoet.

Meer informatie via: www.specialheroes.nl/sportvervoersvoorziening

6.15. Tegemoetkoming LSBS

Wat: Bij de LSBS kan je per jaar een tegemoetkoming voor je sportkosten aanvragen als je een klein budget hebt. De hoogte van de tegemoetkoming varieert per sport en hangt er vanaf of je of recreatief-, competitie- of selectieniveau speelt. Na afloop van het jaar moet je je sportkosten verantwoorden.

7. Activiteiten en uitjes

7.1. Vier het leven

Wat: Met je visuele beperking toch naar het theater? Je ziet dan wel weinig of niets, maar je hoort het wel. Vrijwilligers zorgen dat alles goed geregeld is, van vervoer tot ringleiding in het theater. Dankzij Vier het Leven kun je blijven genieten van theatervoorstellingen, concerten en musicals. Vier het leven heeft als doel om ouderen de kans te geven om mee uit te gaan. Je wordt thuis opgehaald door een vrijwilliger en samen met leeftijdsgenoten ga je gezellig naar een theater, filmhuis, bioscoop of museum in de buurt. Je geniet van een drankje tussendoor en wordt na afloop weer veilig thuisgebracht.

Waar: een culturele locatie (zoals theater) bij jou in de buurt

Voor wie: 65+

Website: <https://4hetleven.nl>

Aanmelden kan kosteloos en eenvoudig via het digitale [inschrijfformulier op de website](#). Ook kunt je je **telefonisch** via 035 - 5245156 of per **e-mail** (info@4hetleven.nl) aanmelden. Je ontvangt dan per post of mail een informatiepakket van Vier het Leven met hierin een inschrijfformulier, de werkwijze en het programmaboekje met hierin het aanbod in jouw regio. Daarna ontvang je ongeveer drie keer per jaar een programmaboekje met het culturele aanbod in jouw regio.

7.2. Stichting KUBES

Waar: Excursies op diverse locaties in Nederland. Het beeldhouweekend is in Veenhuizen.

Wat: Stichting KUBES heeft als doel de deelname van blinden en slechtzienden aan het kunstzinnige en culturele leven te stimuleren. KUBES organiseert toegankelijke excursies naar musea, beeldentuinen of cultureel erfgoed. Denk bijvoorbeeld aan een bezoek aan de Tweede Kamer, museum Beelden aan Zee of diverse stadswandelingen. KUBES zorgt voor voldoende begeleiding, bekwame gidsen én dat er tijdens de excursie zoveel mogelijk aangeraakt kan worden.

Naast deze excursies organiseert KUBES ook jaarlijks een beeldhouweekend en een meerdaagse culturele reis en er worden exposities georganiseerd met het werk van hun

blinde en slechtziende kunstenaars. Meer hier het weekend en de reis vind je in het hoofdstuk over vakanties.

Voor wie: de doelgroep betreft alle leeftijden maar in de praktijk zijn het ouderen die actief deelnemen aan de activiteiten van KUBES.

Data: de actuele excursies worden op de website van KUBES gepubliceerd op www.kubes.nl/agenda.

Website: <https://www.kubes.nl> / **E-mail:** info@kubes.nl

Telefoon: 0183-303050

7.3. Komt het zien

Wat: Met een visuele beperking naar het theater, festival of evenement? Dat kan! *Komt het Zien!* maakt theaterbeleving live mogelijk voor mensen die blind of slechtziend zijn. Met live audiodescriptie en voorafgaand aan de voorstelling een speciale meet & feel inleiding kun je alles volgen. Via een koptelefoon hoor je live de beeldbeschrijving van de aanwezige blindentolk en mis je niets. Zo is theater leuk voor iedereen, óók als je minder of niets ziet.

Op de website van Komt het zien staan alle shows en evenementen waar je met Komt het zien naartoe kunt. Er is een divers aanbod. Je kunt je ook inschrijven voor de nieuwsbrief. Dan krijg je de agenda en meer informatie een aantal keer per jaar in je mailbox.

Waar: diverse locaties in Nederland.

Voor wie: Voor iedereen die van toneel, cabaret, musical houdt, of het graag eens wil proberen.

Website: www.komthetzien.nl / **e-mail:** info@komthetzien.nl / **telefoon:** 0513 650 681

7.4. Blind Elephant Experience

Stichting Blind Elephant Experience organiseert een volledig verzorgde tourtocht voor blinden en slechtzienden achterop een trike, in het zijspan of achterop een motor. De volgende tocht staat gepland op 20 juni 2026.

Website: <https://www.blindelephantexperience.nl/>

7.5. Kookgroep Nijmegen

Wat: gezellig samen koken en eten, ervaringen uitwisselen, nieuwe vaardigheden leren, kennismaken met hulpmiddelen, gezond koken, samen boodschappen doen.

Waar: op de dagbesteding van de Robert Coppes Stichting in Nijmegen

Voor wie: cliënten van AWB en Dagbesteding Nijmegen van de Robert Coppes Stichting

Wanneer: In het voorjaar van 2025 start er een pilot.

Meer informatie is te krijgen via jouw Coppesbegeleider.

7.6. Schilderen met een visuele beperking

Wat: Grote kans dat tekenen en schilderen op de traditionele manier niet meer fijn gaat. Dan kun je nieuwe technieken en methoden aanleren. Dat is soms spannend, daarom leren ze je bij studio Xplo plezier te hebben in het proces en minder bezig te zijn met het resultaat. Beeldend kunstenaar Jofke van Loon gaat graag met jou op zoek naar een manier van werken die bij jouw fysieke mogelijkheden past. Voor extra begeleiding probeert zij een kunstmaatje voor je te regelen.

Voor wie: Voor blinden en slechtzienden

Waar: Tilburg

Wanneer: Er is een voorjaars- en een najaarscursus, maar je kunt ook eerst een proefles nemen.

Website: www.studioxplo.nl / **e-mail:** Secretariaat@StudioXplo.nl

Telefoon: 06-3982 6286

7.7. Kleurenvoelreplica's van schilderijen

Wat: Door middel van in lagen opgebouwde kunst en een voelbaar kleurensysteem maakt Taktila voelbare replica's van kunstwerken. Deze worden vaak in opdracht gemaakt en tentoongesteld op verschillende locaties in Nederland.

Waar: op de website van Taktila staat in de agenda beschreven waar de replica's te bezoeken zijn.

Website: www.taktila.com/agenda

7.8. Bach cantates

Wat: Muziek van Bach, met voorzieningen voor blinden en slechtzienden. De uitvoering van de cantates geschiedt door koor, orkest en solisten. Met een interessante toelichting over de cantate van dirigent Wouter van Haaften. De cantates worden afgesloten met het samen zingen van het slotkoraal. Vooraan in de kerk is er ruimte gereserveerd voor blinden en slechtzienden.

Voorafgaand aan de cantate wordt er voor slechtzienden en blinden een bijeenkomst georganiseerd. Je bent met partner of begeleider van harte welkom voor een drankje en een maaltijd.

Waar: De cantates vinden plaats in de Petruskerk aan de Schependomlaan 85 in de wijk Hees van Nijmegen.

De locatie van de bijeenkomst vooraf varieert.

Wanneer: elke tweede zondag van de maand om 19.30 uur. Op 13 april en 8 juni worden er bijeenkomsten vooraf georganiseerd.

Website: www.bach-cantates-nijmegen.nl

Opgeven voor de bijeenkomst vooraf bij Jeroen van Dijk. **E-mail:** jipvandijk@icloud.com
telefoon: 06-5313 4822

8. Musea

8.1. Van Abbemuseum

Wat: Het van Abbemuseum is een museum voor moderne kunst en heeft een uitgebreide internationale collectie van ruim 3.600 kunstwerken.

- Één keer per maand is er een speciale rondleiding voor blinde en slechtziende bezoekers, steeds in een ander deel van het museum. Tijdens de rondleiding worden originele kunstwerken aangeraakt en komt de kunst tot leven door middel van voelreplica's, voelmaterialen, belichaming, geur, smaak, muziek, literatuur en poëzie. Deze methode van rondleiden werd samen met de doelgroep ontwikkeld en uitvoerig getest. Iedere maand is er een nieuwe rondleiding door een ander deel van het museum, zodat je iedere keer iets nieuws kunt ontdekken!
- Voor doofblinde bezoekers hebben we er een aangepaste versie van de rondleiding.
- Ook een aanrader is de tentoonstelling *dwarsverbanden*. Met ruim 25 multi-zintuiglijke tools, waaronder teksten in braille, geurinterpretaties, voeltekeningen en soundscapes, is *Dwarsverbanden* de eerste volledig multi-zintuiglijke collectiepresentatie van Nederland. De tentoonstelling nodigt je uit kunst anders te ervaren: soms letterlijk door kunst te voelen, ruiken of horen. Let op: *Dwarsverbanden* is tijdelijk gesloten van 3 maart tot en met 26 april 2025.

Waar: Eindhoven

Wanneer: Rondleiding iedere 2e zondag van de maand (juli en augustus uitgezonderd) is er van 14.00 - 16.00 uur een gratis interactieve rondleiding voor blinde en slechtziende bezoekers.

Volg je de *multi-zintuiglijke rondleiding* liever op een ander moment? Dat kan ook. Neem dan contact op via mail of telefoon.

Website: www.vanabbemuseum.nl/ / **Telefoon:** 040 238 10 42

E-mail reserveringen@vanabbemuseum.nl

8.2. Muzieum

Wat: Een museum óver blinde en slechtziende mensen. In het museum kun je ervaren hoe het is om blind te zijn. Je gaat niet alleen op pad, maar word je begeleid door een blinde of slechtziende gids.

Waar: Nijmegen

Voor wie: iedereen die wil ervaren hoe het is om blind of slechtziend te zijn.

Wanneer: Het museum is dagelijks van 9:30 tot 17:00 geopend. Het is aan te raden om vooraf online een expeditie te boeken, dan weet je zeker dat je terecht kunt.

Website: www.muzieum.nl

8.3. Nederlands openlucht museum

Wat: In het Openluchtmuseum komt het verleden tot leven. Het bestaat uit een buitenmuseum en een binnenmuseum. Stap binnen in een authentieke plaggenhut, bewonder een vernederlandst Chinees restaurant of bezoek de scheepswerf.

Er is een paneel geplaatst bij de toegangsdeur vanuit het Entreegebouw tot het park. Voor slechtzienden is dit een presentatie in een groot lettertype met heldere kleuren, voor blinden is de braille-voelplaat horizontaal uitgevoerd in roestvrijstaal. Na het fotograferen van de aangebrachte QR- met smartphone of tablet- verschijnt de homepage van de website. De vormgeving sluit aan bij de andere plattegronden in het park.

Op verzoek aan de gastheren of –vrouwen is het mogelijk voorwerpen e.d. aan te raken.

De tentoonstelling *(On)beperkt. Leven met een handicap* worden verhalen verteld van mensen met een handicap aan de hand van voorwerpen, foto's en videoportretten. De tentoonstelling laat zien dat *mensen* de wereld toegankelijk maken, niet de handicap die iemand heeft.

Geleidehonden zijn toegestaan in het gehele museum. Je wordt wel verzocht om je geleidehond bij binnenkomst aan te melden bij de informatiebalie.

Waar: Arnhem

Voor wie: Alle leeftijden

Wanneer: Het museum is dagelijks geopend. Als je het prettiger vindt om op een rustig moment te komen, kom dan doordeweeks, of tijdens het laagseizoen in het museum. Tijdens het laagseizoen zijn alle historische gebouwen gesloten, maar kun je wel door het museumpark lopen en de natuur ontdekken.

Website: www.openluchtmuseum.nl

8.4. CODA

Wat: In CODA Museum bewonder je uiteenlopende tentoonstellingen van zowel (inter)nationale als regionale kunstenaars. In steeds wisselende exposities staan sieraden en kunst van en op papier centraal.

Zes keer per jaar wordt er een speciale rondleiding gehouden voor mensen met een visuele beperking, genaamd *Onzichtbaar zichtbaar*. Tijdens deze activiteit maken getrainde rondleiders dat wat visueel niet zichtbaar is, zichtbaar door middel van voelen, ruiken en luisteren. Je wordt ontvangen met koffie of thee, daarna start de rondleiding. En ga je over verschillende kunstwerken met elkaar in gesprek.

Waar: Apeldoorn

Wanneer: 6 keer per jaar, om de maand op de laatste maandag van de maand van 10:30 tot 12:30. Aanmelden kan tot aan de voorafgaande woensdag.

De komende data zijn:

Maandag 31 maart, maandag 26 mei en maandag 28 juli.

Voor wie: volwassenen

Website: <https://www.coda-apeldoorn.nl/> / **e-mail:** aanmeldingen@coda-apeldoorn.nl om aan te melden of inclusie@coda-apeldoorn.nl voor meer informatie / **telefoon:**

8.5. Museum Helmond

Wat: Museum Helmond heeft twee locaties, Kasteel Helmond en Kunsthall Helmond. In het moderne gebouw van de Kunsthall staan tijdelijke kunst- en fotografietentoonstellingen met wisselende onderwerpen centraal. Voor mensen met een visuele beperking worden er rondleidingen door speciaal getrainde gidsen gegeven. Aan de hand van verhalen, diverse voelobjecten zoals plattegronden die informatie geven in grote letters, kleur, braille en

reliëf begeleidt de gids je door het museum. Hierdoor is het makkelijker om de weg te vinden in het museum.

Waar: Helmond

Voor wie: alle leeftijden

Wanneer: als je blind of slechtziend bent kun je van te voren naar het museum bellen of mailen om een afspraak te maken. Het museum zorgt ervoor dat er een gids voor je geregeld is. Je betaalt in dit geval alleen de kosten voor een entreeticket.

Website: www.museumhelmond.nl / **e-mail:** groepsboekingen@helmond.nl / **telefoon:** 0492-58 77 16

8.6. Rijksmuseum Twenthe

Wat: Met verschillende zintuigen ontdek je al het moois dat Rijksmuseum Twenthe te bieden heeft. Door beschrijvingen, geuren, voelobjecten en soms ook door het direct aanraken van kunst word je meegenomen in de verhalen achter kunstwerken.

Waar: Enschede

Wanneer: Op aanvraag. Stuur een mail met je verzoek en noem daarbij dat je een visuele beperking hebt, mogelijke data en groepsgrootte. Dan gaat het museum kijken of ze een geschikte rondleider beschikbaar hebben voor jouw verzoek.

Voor wie: iedereen met een visuele beperking

Website: www.rijksmuseumtwenthe.nl / **e-mail:** info@rijksmuseumtwenthe.nl **Telefoon:** 053 2012000

8.7. Rijksmuseum

Wat: De collectie van het Rijksmuseum biedt een overzicht van de Nederlandse kunst en geschiedenis met onder andere werken van 17e-eeuwse Nederlandse meesters als Rembrandt, Vermeer en Hals.

- Met de speciale indoor navigatie app eZwayZ, verken je zelf het museum.

- Op aanvraag is er een privérondeleiding “met andere zintuigen” te boeken voor mensen met een visuele beperking door de vaste collectie van het Rijksmuseum. Deze kun je boeken voor 1 persoon tot maximaal 8 personen per rondleider, de kosten zijn €30,-, exclusief het ticket van het museum zelf.

Als je wilt boeken stuur je een **e-mail** naar: coördinatiebp@rijksmuseum.nl met als onderwerp ‘*Rondleiding Met andere zintuigen*’. Benoem in de mail of het gaat om een rondleiding voor families en kinderen of volwassenen. Geef ook enkele data met tijden door die goed uitkomen (minimaal 4 weken in de toekomst). Vergeet ook niet naam, telefoonnummer en e-mailadres te vermelden.

- Enkele keren per jaar wordt er een gratis tastworkshop voor mensen met een visuele beperking in het depot in Amersfoort gehouden. Vooraf boeken is noodzakelijk. Dit kan via de website van het Rijksmuseum.

Waar: Amsterdam en Amersfoort

Voor wie: alle leeftijden

Wanneer: Het museum is dagelijks geopend. De rondleidingen zijn ook dagelijks te boeken, maar wel minimaal 4 weken van te voren. Op 2 april, 18 juni en 8 oktober 2025 zijn er tastworkshops in het depot in Amersfoort.

Website: www.rijksmuseum.nl

8.8. Escher in het Paleis

Wat: In het voormalig winterpaleis van koningin-moeder Emma zijn er ruim 120 prenten van Escher te zien.

Een aantal keren per jaar organiseert Escher in Het Paleis speciale rondleidingen voor bezoekers met een visuele beperking. Voor openingstijd (9:30 tot 11:00), openen zij de deuren en word je meegenomen op een reis door het museum. Tijdens de rondleiding vertellen speciaal getrainde gidsen over het leven en werk van Maurits Cornelis Escher. Je leert de kunstwerken op een interactieve manier kennen en vormt je een beeld aan de hand van het voelen, horen en inbeelden. Speciaal ontworpen reliëfreproducties en props worden tijdens de rondleiding als hulpmiddel gebruikt om de kunstwerken nog intensiever te kunnen beleven.

Voor de rondleidingen onder begeleiding van een gids wordt de normale entreprijs gevraagd. Begeleiders mogen gratis naar binnen, zij moeten dit gratis kaartje echter wel reserveren. Er is ruimte voor maximaal 4 deelnemers en 4 begeleiders.

Waar: Den Haag

Voor wie: mensen met een visuele beperking en een begeleider

Wanneer: Zaterdag 8 maart, Zaterdag 14 juni, Zaterdag 20 september, Zaterdag 13 december 2025. De inschrijving sluit 10 dagen van te voren.

Aanmelden kan via: <https://www.escherinhetpaleis.nl/activiteit/escher-voor-blinden-en-slechtzienden/>

Website: www.escherinhetpaleis.nl / **telefoon:** 070-4277730 / **e-mail:** reservering@escherinhetpaleis.nl

8.9. Stichting geluid in zicht

Wat: Geluid in zicht maakt ruimte tactiel en auditief beleefbaar. Er worden aangepaste rondleidingen gegeven. De nieuwe Audiomaquette van de Plenaire Zaal en de omgevingsmaquette van het Binnenhof zijn een belangrijk onderdeel van deze rondleiding. Juist de combinatie van de Audiomaquette en de rondleiding geeft u een verrassend beeld van het reilen en zeilen van onze parlementaire democratie.

Op de website van Geluid in zicht worden ook andere interessante activiteiten voor blinden en slechtzienden uitgelicht.

Waar: Den Haag

Voor wie: volwassenen

Wanneer: 15 en 22 maart 2025. Vooraf aanmelden via e-mail is noodzakelijk. Er is een beperkt aantal plekken.

Website: www.geluidinzicht.nl / **e-mail:** stichting@geluidinzicht.nl

8.10. Meer informatie over museumbezoek

Op de website van Visio vind je een artikel genaamd "Een museum bezoeken als je niet of niet goed ziet". Hierin vind je meer informatie over organisaties die zich inzetten voor

toegankelijkheid, meer museumtips en tips over hoe je jouw museumbezoek tot een succes kan maken.

Via onderstaande link kun je het artikel lezen. Maar je kunt ook via de zoekfunctie op de website van Visio vinden.

Website Visio: www.visio.org (zoek op: museum bezoeken)

Link naar het artikel: <https://kennisportaal.visio.org/documenten/een-museum-bezoeken-als-je-niet-of-niet-goed-ziet/>

9. Lotgenotencontact

9.1. Oogcafés

Wat: Door heel Nederland worden oogcafés georganiseerd waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten, samen activiteiten ondernemen en ervaringen en nuttige informatie kunnen uitwisselen. Elk oogcafé doet dit op een eigen manier, dus je kunt bij verschillende locaties in de regio eens een kijkje nemen om te ondervinden wat jou het beste past.

Deelname is gratis, aanmelden kan via e-mail, tot ongeveer 1 week van te voren. Je hoeft geen lid te zijn van de Oogvereniging om deel te nemen.

Als je op de hoogte wilt blijven van de activiteiten in Gelderland, stuur dan een mail naar Jeroen van Dijk via jjpvandijk@icloud.com, dan zorgt hij dat je op de mailinglijst komt.

Op de website van de oogvereniging vind je een overzicht van alle oogcafés. Hieronder noemen we ook een aantal oogcafés in de regio, maar er zijn er veel meer.

Website Oogvereniging: www.oogvereniging.nl

Oogcafé Nijmegen wordt georganiseerd bij Koninklijke Visio, Javastraat 104 in Nijmegen. Data in 2025: 7 maart, 13 juni, 5 september, 14 november. Aanmelden bij Jeroen van Dijk via **e-mail** jjpvandijk@icloud.com / **telefoon:** 06 53 13 48 22

Oogcafé Arnhem wordt georganiseerd in Inloophuis St. Marten, Van Slichtenhorststraat 34 in Arnhem. Data 2025: 25 maart, 8 juli, 23 september. Aanmelden en informatie bij Marijn Pikaar. **E-mail:** oogcafearnhem@outlook.com / **telefoon:** 06 34 16 32 24

Het **Schildcafé** wordt georganiseerd in de Oranjerie van Woonzorgcentrum Het Schild, Wolfhezerweg 101 in Wolfheze. Data 2025: 31 mei, 23 augustus, 29 november (onder voorbehoud). Aanmelden bij Jeroen van Dijk via **e-mail** jjpvandijk@icloud.com / **telefoon:** 06 53 13 48 22

10. Spelletjes

Spelletjes spelen is een leuke manier om samen met iemand anders een activiteit te ondernemen. Sommige spellen zijn vrij gemakkelijk te spelen als je blind of slechtziend bent, andere spelletjes zijn met een aantal aanpassingen ook heel goed te spelen.

Op de website van Visio staat een webinar dat je kunt bekijken of beluisteren waarin wordt uitgelegd op welke manier je spellen kunt aanpassen voor jouw visuele beperking. Ook worden er enkele spellen doorgenomen die goed te spelen zijn als je slechtziend of blind bent.

Website: www.visio.org (zoek op: spelletjes webinar)

10.1. Toegankelijke spellen

Er zijn veel spellen die je als blinde goed kunt spelen. Wel is het vaak handig om er een ziende spelleider bij te hebben, of iemand die een puzzel voor je klaar legt (zoals bij de smart-games).

Onderstaande spellen zijn te koop bij o.a. World Wide Vision, Iris Huys, en Low Vision Shop.

- Tangram (puzzel)
- Sommige smart-games (puzzel spelletjes)
- Sudomix: een aangepast Sudokuspel met diepliggende velden en braille cijfers
- 4 op een rij met aangepaste fiches
- Kaartspellen met braille
- Mens-erger-je-niet: extra groot en met gaten voor de pionnen
- Domino van witte kunststof met zwarte opliggende punten
- Dammen met diepliggende velden en voelbare stenen
- Schaken met aangepast bord en stenen (voor meer informatie zie ook categorie sport)
- Slangen en ladders met braille (handgemaakt houten bord)
- Hitster (smartphone en ziende spelleider nodig)
- Scrabble met braille
- Uno met braille
- SkipBo met braille
- Sjoelen

- Shut the Box braille/deurtje open, deurtje dicht met braille of grootcijfer
- Voel- of geluiden memory
- PimPamPet
- Quizen, zoals koninginnenquiz, Weekend Miljonairs, Triviant

Voor slechtzienden:

- Scrabble, Triominos of Rummikub in XL formaat (voor slechtzienden)
- Kaartspelletjes met groot formaat speelkaarten of extra contrast
- Yahtzee op A4 formaat

10.2. Aangepaste spellen

Veel reguliere spellen zijn met een beetje creativiteit en hulp aan te passen aan een visuele beperking. Een aantal tips:

- Vervang de dobbelstenen voor dobbelstenen in groot formaat, met extra contrast of voelbare punten.
- Gooi de dobbelstenen in de doos van het spel zodat ze niet weggrollen.
- Gebruik kaarthouders voor speelkaarten.
- Gebruik merkpasta om cijfers, tekens, wegen, muren en andere informatie voelbaar te maken.
- Markeer verschillende kleuren met een ander symbool (bijvoorbeeld rood met een punt, blauw met een lijn)
- Gebruik verschillende soorten folie om verschillende soorten oppervlaktes te kunnen onderscheiden.
- Gebruik magneettape of klittenband om onderdelen aan elkaar vast te kunnen maken.
- Pas de spelregels een beetje aan waar nodig.
- Gebruik de Seeing AI app op je telefoon om teksten voor te laten lezen.

10.3. Hulp of inspiratie nodig?

Op de Taalstraat (woonlocatie van de Coppes in Vught) woont Paul. Samen met zijn goede vriendin Krista past hij reguliere spellen aan. Ze passen helaas niks aan voor anderen, maar wel delen ze graag tips en tricks over hoe je zelf begint met spellen aanpassen, welke materialen je nodig hebt et cetera. Dit doen ze onder andere via de mail, maar ook via workshops. Ook geven ze speladvies. Als je bijvoorbeeld alleen spellen

als Yahtzee en Rummikub kent, kunnen zij tips geven welke moderne spellen je misschien ook leuk zult vinden.

Meer lezen? In de Coppes cliëntennieuwsbrief van december 2024 staat een uitgebreid interview met Paul en Krista.

E-mail Paul: p_vmil@hotmail.com / **E-mail Krista:** kristaleuning@gmail.com

10.4. Coppes Spel-o-theek in Vught

Wat: de Robert Coppes Stichting heeft op het hoofdkantoor in Vught een aantal toegankelijke spellen die geleend kunnen worden. Er is bijvoorbeeld: Kezen, Jolly Roger, Sushibar, Jenga, en Ik hou van Holland. Bij veel van de spellen dient wel een ziende spelleider aanwezig te zijn.

Wil je een spel lenen? Via de Front Office van de Coppes zijn de spellen voor een periode van 4 weken te lenen. Dit kun je ook in overleg met je begeleider doen.

Telefoon front office: 073-6579157

11. Podcasts

11.1. Blindelings Haken

Leren haken voor mensen met een visuele beperking.

Link: <https://open.spotify.com/show/3nfgJENml604V5Ypl9XogC>

11.2. Leef je uit van Marjolein van den Broek

De podcast die jouw zintuigen prikkelt! Beleef grenzeloos plezier in film, entertainment, dagjes uit en evenementen, ook met een visuele of auditieve beperking. Laat je inspireren en ontdek hoe je volop kunt genieten van elke ervaring.

Link: <https://open.spotify.com/show/3FL62iBKbTanV98sWHdsK5>

11.3. OOG.FM van Ferry Molenaar

Dit is het hoofdkanaal van het podcastnetwerk OOG.FM. Een netwerk voor podcasts gemaakt door of voor mensen die blind of slechtziend zijn. Ontdek evenementen en de podcasts die zij ondersteunen.

Link: <https://open.spotify.com/show/46GG9RzLtu2dvfgRjLwxLF>

11.4. Gestructureerde Chaos

Een podcast over leven met een visuele beperking door mede-Coppescliënt Sander van Meerendonk. In 2024 heeft Sander 2 afleveringen gemaakt over op vakantie gaan met een visuele beperking.

Website: www.sandervanmeerendonk.nl

12. Websites met informatie en leuke tips

12.1. Ogen en Oren te kort

Stichting die zich inzet om kunst en cultuur toegankelijker te maken voor mensen met een visuele- en/of auditieve beperking. Dit doen ze door zelf aanbod te creëren maar ook door organisaties in het culturele veld hierbij te helpen.

Website: <https://www.orenenogentekort.nl/onze-projecten/toegankelijke-activiteiten/>

12.2. Mikxs

Mikxs adviseert en ondersteunt organisaties om toegankelijker te worden. Op hun website vind je ervaringsverhalen van mensen die een museum bezocht hebben.

Website: <https://mikxs.nl/inspiratie/>

12.3. Blindfluencers

Blindfluencers is een platform voor blinden en slechtzienden, hun familie en mantelzorgers. Ze willen de mogelijkheden in kaart brengen die blinden en slechtzienden kunnen helpen om zo onafhankelijk en zelfstandig mogelijk te kunnen leven.

Op de website vind je onder andere ideeën voor leuke activiteiten om te doen, sporten en vakanties, maar je vindt er ook informatie over hulpmiddelen en technologie.

Website: www.blindfluencers.nl

12.4. Meer tips voor uitjes

Op de website van Visio vind je verschillende artikelen met leuke tips voor uitjes. Via de zoekfunctie vind je meerdere artikelen om inspiratie op te doen.

Website: www.visio.org (zoek op: tips uitjes)

