



Gids 2022

de Zonnebloem

Van geheel verzorgde
vaarvakanties tot zelfstandig
dagjes weg. Er kan zoveel
meer dan je denkt.



INHOUD

In deze gids vertellen we over alle mogelijkheden die de Zonnebloem biedt op het gebied van vakanties en dagactiviteiten. Want er kan zoveel meer met de Zonnebloem.

Zo organiseren veel lokale afdelingen zelf vakanties door heel Nederland. En hebben we een mooi platform waar je toegankelijke accommodaties vindt. Bovendien bieden we sinds 2021 ook kleinschalige vakanties aan waarbij we extra zorg en aandacht kunnen bieden.

Eropuit met de Zonnebloem betekent ook even de deur uit voor een leuke groepsactiviteit, of een kop koffie samen met een vrijwilliger op het terras. En we vertellen over de Zonnebloemauto, een rolstoelhuurauto die al zoveel mooie uitjes mogelijk heeft gemaakt. Maar je kunt ook informatie vinden over 'Onbeperkt Eropuit' waarbij locaties in Nederland worden getest op toegankelijkheid.

Datums en prijzen op zonnebloem.nl

Anders dan je misschien gewend bent, staan er dit keer geen exacte datums en prijzen genoemd in deze gids. Hiervoor verwijzen we je naar onze website, zonnebloem.nl/vakanties. We zorgen ervoor dat je op de website altijd de meest actuele informatie kunt vinden. Zo vind je er wat inclusief en exclusief is, net als informatie over voor wie onze reizen en activiteiten geschikt zijn.

Mocht het niet mogelijk zijn om onze website te raadplegen voor meer informatie, neem dan telefonisch contact met ons op via 076 - 564 64 64. Onze medewerkers helpen je dan graag verder.



VAARVAKANTIES 4

Kom aan boord van MPS de Zonnebloem en geniet van een onbezorgde vaarreis



KLEINSCHALIGE VAKANTIES 8

Vakanties voor mensen die net wat meer zorg nodig hebben



ZELFSTANDIG OP VAKANTIE 10

Kies uit tientallen toegankelijke accommodaties en maak gebruik van onze praktische tips



AFDELINGSVAKANTIES 14

Beleef een mooie reis, samen met mensen uit je eigen regio



SLUIT JE AAN 18

Drink samen een kop koffie, ga met een vrijwilliger op pad of doe mee met leuke groepsactiviteiten



DE ZONNEBLOEMAUTO 20

Flexibel en betaalbaar vervoer dankzij de rolstoelhuurauto's van de Zonnebloem



ONBEPERKT EROPUIT 24

De Zonnebloem keurt vrijetijdslocaties op rolstoeltoegankelijkheid en geeft advies

Voorwoord

Eropuit! Na een lange periode waarin iedereen door corona beperkt was, kunnen we nu weer op vakantie en dagjes weg. Ook de Zonnebloem biedt weer volop uitjes en activiteiten voor mensen met een lichamelijke beperking. Meer dan ooit staan daarbij naast het plezier, ook de veiligheid en gezondheid van onze deelnemers en vrijwilligers voorop. Als vereniging hebben we tenslotte geen commercieel belang om snel vakanties te organiseren.

Deze gids is dan ook gemaakt met dat voorbehoud. We gaan er van uit dat vakanties en andere activiteiten weer mogelijk zijn. We nemen als vereniging daarbij alle voorzorgsmaatregelen en richtlijnen in acht. Mocht het echter nodig zijn voor de veiligheid, dan zullen we misschien aanpassingen moeten doorvoeren in ons aanbod.

Ondertussen staan onze medewerkers en vrijwilligers klaar om samen met jou te kijken hoe we je de vakantie kunnen bieden die het beste past bij jouw wensen en (zorg) behoeften. Misschien wordt het een kleinschalige vakantie ergens in Nederland, met ons riviercruiseschip over de Rijn of andere rivieren of een gezellige groepsvakantie met de mensen die je kent uit je eigen afdeling.

Wat je keuze ook is: geniet ervan!

Hartelijke groet,

MARC DAMEN
Directeur



Geniet van het prachtige uitzicht vanaf het water, de charmante steden langs de route en bovenal van de ongedwongen sfeer aan boord. Het schip is volledig aangepast en toegankelijk voor mensen met een lichamelijke beperking. Je kunt rekenen op professionele zorg van onze grote groep toegewijde vrijwilligers.

Vaarvakanties

Terwijl de kapitein het schip over de rivier loodst, geniet je van het voorbijtrekkende landschap. Met een kop koffie vanuit de comfortabele salon, of buiten, met de wind door je haren op het zonnedeck. Zodra het schip is aangemeerd kun je de stad gaan verkennen. Even winkelen of een terrasje pakken bijvoorbeeld. Alleen, samen met een vrijwilliger of met een hele groep. Blijf je liever aan boord? Dat kan natuurlijk ook. Op het schip is genoeg te doen, zowel overdag als 's avonds.

REIZEN DOOR DUITSLAND EN NEDERLAND

Een rondreis met MPS de Zonnebloem brengt je naar de mooiste plekjes van Duitsland

en Nederland. Je kunt kiezen uit verschillende vaarroutes. Zo verken je in Duitsland de romantische omgeving van de Rijn, en vaar je in Nederland langs prachtige vestingsteden als Dordrecht en Wijk bij Duurstede. In Een vaarvakantie met MPS de Zonnebloem betekent even helemaal ontspannen.

Themareizen zijn er ook. Kies voor een wijn- en of kerstreis door Duitsland of geniet van een klassieke muziekreis door Nederland. Daarnaast is het mogelijk om met leeftijdsgenoten op reis te gaan in de categorieën 18-45 jaar en 40-65 jaar.

REISSHEMA EN PRIJZEN

Elke vaarvakantie begint op maandag en eindigt op zaterdag. Op onze website tref je een up-to-date overzicht van het reisschema, de vaarroutes en de bijbehorende prijzen.

VRIJWILLIGERS

Tijdens de vaarvakanties kunnen de gasten rekenen op professionele zorg. Gekwalificeerde verpleegkundigen en verzorgenden staan 24 uur per dag voor je klaar. Daarnaast is er een arts aanwezig en varen er een fysiotherapeut en kapper mee. Ook zijn er veel vrijwilligers die een helpende hand bieden waar nodig, zoals in het restaurant en achter de bar, maar ook bij uitstapjes en excursies.

DE BEMANNING

Naast het team van vrijwilligers, is er een vaste bemanning aan boord. Samen zorgen zij ervoor dat het schip de juiste koers vaart en veilig aanmeert. De bemanning bestaat uit de kapitein, een stuurman,



ZORGELOZE VAKANTIE MET MPS DE ZONNEBLOEM

- Volledig aangepast schip
- Ook geschikt voor mensen die bedlegerig zijn
- Reizen door Duitsland en Nederland
- Alle reizen worden begeleid door vrijwilligers
- Gezellige uitstapjes en excursies
- Vakanties van maandag tot en met zaterdag

werktuigbouwkundigen, matrozen, de cruisemanager, een boordverpleegkundige, de restaurantmanager en natuurlijk de koks.





“Als ik wakker word, lig ik zo lekker te kijken naar het voorbijtrekkende landschap, zo mooi om te zien”

- Tineke was samen met haar dochter te gast op MPS de Zonnebloem.

HET SCHIP

MPS de Zonnebloem is speciaal gebouwd voor mensen met een lichamelijke beperking. Alle ruimtes zijn volledig toegankelijk ingericht om jou een comfortabele en ontspannen vakantie te bieden.

DIËTEN

Aan boord van ons schip zijn verschillende diëten mogelijk, zoals zoutloos of glutenvrij.

FACILITEITEN OP HET SCHIP:

- Receptie
- Restaurant
- Zonnedeck
- Salon met bar (incl. koffieservice)
- Lees- en televisiehoek
- Dansvloer
- Bibliotheek
- Kapsalon
- Verwenbadkamer met hoog-laagbad
- Medische behandelkamer
- Wifi

DE HUTTEN

Voor de gasten zijn er 11 eenpersoonshutten en 29 tweepersoonshutten, die over de onderstaande faciliteiten beschikken:

- Hoog-laagbedden
- Anti-decubitus matras
- Plafondlift
- Aansluiting voor zuurstof (ook op andere delen van het schip)
- Oproepsysteem
- Radio & tv
- Eén badkamer per twee hutten
- Douche- en toiletstoel

Heb je andere hulpmiddelen nodig? Wij zoeken graag samen met jou naar een oplossing.

HULPHONDEN

Als je een hulphond hebt, wil je die ongetwijfeld meenemen op reis. Bij sommige vaarvakanties zijn verschillende hutten

beschikbaar waar je met je hulphond kunt verblijven. Bekijk hiervoor de vaarroutes op onze website.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Wil je meer informatie over de verschillende soorten reizen, de vaarroutes, de prijzen en de voorwaarden? Of wil je je meteen aanmelden? Ga dan naar onze website: zonnebloem.nl/vaarvakanties. Hier tref je ook een digitaal aanmeldformulier.

Voor overige vragen stuur je een e-mail naar contact@zonnebloem.nl of bel je naar 076 - 564 64 64.



Scan me



Jolle Wietse Visser

Dagboek van de kapitein

De kapitein is de gezagvoerder van een schip. Maar om hiervan naast zijn schoenen te gaan lopen, is aan Jolle Wietse Visser niet besteed. De nuchtere Fries is sinds begin 2020 de kapitein van MPS de Zonnebloem. Hij is pas tevreden als iedereen het naar zijn zin heeft.

Voorafgaand aan de reis controleert de kapitein de vaarroutes, reserveert hij de steigers en zorgt dat MPS de Zonnebloem helemaal klaar is voor vertrek. Aan boord geeft hij leiding aan de bemanningsleden, communiceert hij met andere schepen en checkt hij steeds de status van het materieel. Natuurlijk moet hij te allen tijde zijn hoofd koel houden. Bovendien is hij hét gezicht van het schip. Kortom: een dynamisch beroep. Om een idee te geven van zijn leven aan boord van MPS de Zonnebloem, beschrijft Jolle Wietse twee dagen.

UNIFORM AAN

“Het is maandag, startdag. Rond 09:00 uur kom ik aan boord, trek mijn uniform aan en neem werkzaamheden en eventuele wijzigingen door met de cruisemanager en de nautische bemanning. Vanaf 10:30 uur komen de vrijwilligers. Die heet ik welkom aan de loopplank,

streek hun namen af op de lijst en geef ze hun hutpas. Vanaf 12:00 uur komen de eerste gasten. Wederom sta ik bij de loopplank om de gasten te verwelkomen. Deze ‘deurdienst’ is belangrijk voor mij om alle mensen te ontmoeten en een praatje te maken. Als iedereen aan boord is, gaan rond 14:30 uur de trossen los. Ik houd een welkomstspeech in de salon en samen proosten we op een fijne week. De vakantie is dan echt begonnen! Tijdens het diner vertel ik iets over het vaarschema van die week. Daarna doe ik nog wat administratief werk in de stuurhut en vanaf 20:00 uur ben ik meestal in de salon te vinden. Rond 22:00 uur loop ik nog even een laatste ronde over het schip, controleer ik alle ruimtes inclusief machinekamers en daarna ga ik naar bed.

DIEPGANG CONTROLEREN

Als mijn wekker gaat, is het 07:00 uur: de eerste volle vaardag is aangebroken. Meestal

ben ik rond 08:00 uur in de stuurhut te vinden om het schip naar de volgende haven te sturen. Dit wissel ik af met de stuurman, zodat ik ook wat administratie bij kan werken. Denk aan het controleren van de afmeerplaatsen, het bijhouden van de diepgang van de vaarwegen en de hoogtes van de bruggen. Ook controleer ik de status van de motoren en het materieel.

KIJKJE IN DE KEUKEN

Tussen de werkzaamheden door loop ik mijn rondes op het schip. Ik maak een praatje in de keuken, ik klets even met de vrijwilligers bij de was en loop een rondje langs de gastenhutten om te kijken hoe het met de zorgvrijwilligers gaat. Zo zien mijn dagen eruit totdat we op zaterdag weer in onze thuishaven in Arnhem zijn. Als de gasten en vrijwilligers dan met een glimlach van boord gaan, weet ik dat ik mijn werk goed heb gedaan.”

Even ertussenuit. Daar hebben we allemaal behoefte aan. Soms vraagt een lichamelijke beperking om extra zorg en begeleiding. De Zonnebloem organiseert kleinschalige vakanties door heel Nederland die deze extra ondersteuning bieden. Hierdoor is een fijne en mooie vakantie mogelijk voor iedereen.

Kleinschalige vakanties

We hebben een breed vakantieaanbod samengesteld met accommodaties verspreid over heel Nederland, in verschillende soorten gebieden. Denk aan de kust, een bosrijke omgeving of juist een gezellige stad. Of het nu gaat om een hotel, een vakantiehuis of appartement: de locatie is altijd zo ruim opgezet dat deze geschikt is voor alle soorten (elektrische) rolstoelen. Uiteraard zijn er ook faciliteiten als hoog-laagbedden, een douchetoiletstoel en beugels bij de toiletten.

VRIJWILLIGERS

Om de juiste zorg en aandacht te kunnen geven, vinden de vakanties in kleine groepen plaats. Denk bijvoorbeeld aan

een deelnemersgroep van maximaal tien personen, die begeleid wordt door zes of zeven vrijwilligers. Daarnaast staan er extra vrijwilligers uit de regio paraat die bijspringen op de momenten dat er extra hulp gewenst is.

VRIJHEID

Flexibiliteit en vrijheid staan centraal. Zo bepaal je zelf of je mee wilt gaan met een excursie of niet: het is maar net hoe je je voelt en waar je zin in hebt. Ook de duur van de vakanties varieert. Van een weekend of midweek tot een volle week. Je kunt individueel deelnemen aan deze reis, maar je kunt ook een partner, vriend(in) of familielid meenemen.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Als je nieuwsgierig geworden bent naar ons aanbod, ga dan naar zonnebloem.nl/kleinschaligevakanties. Hier tref je alle informatie aan en kun je je aanmelden. Zodra we je aanmelding hebben ontvangen, kijken we samen naar je zorgvraag en welke vakantie het beste bij je past.

Heb je vragen? Neem dan contact met ons op via contact@zonnebloem.nl of bel naar 076 - 564 64 64.



Scan me

KLEINSCHALIGE VAKANTIES

- Voor mensen die door hun lichamelijke beperking net iets meer zorg nodig hebben
- Accommodaties door heel Nederland of net over de grens
- Vrijheid en flexibiliteit
- Variatie in vakantie duur
- Begeleiding door vrijwilligers

“Flexibiliteit en vrijheid staan centraal. De vakantie duur is variabel en excursies zijn optioneel”

Als je liever zelf je vakantie regelt, dan ondersteunen we je graag. Op onze website tref je een groot aantal toegankelijke accommodaties en handige tips. Ideaal wanneer je zelfstandig of met eigen vrienden en familie eropuit wilt.

Zelfstandig op vakantie

Een vakantie aan zee, genieten van het glooiende landschap van Zuid-Limburg of dwalen door de natuur op de Veluwe: op onze website bieden we toegankelijke accommodaties aan waar je met rolstoel of rol-lator terecht kunt. Het aanbod varieert van hotelkamers en vakantiehuizen tot B&B's en groepsaccommodaties.

ZORG EN HULPMIDDELEN OP LOCATIE

Per locatie geven we tips over vervoersmogelijkheden, uitstapjes in de buurt en het eventueel regelen van zorg en hulpmiddelen. Het platform is er voor iedereen, dus ook als je niet bent aangesloten bij de

Zonnebloem. Met behulp van handige filters kun je het zoekresultaat toespitsen op jouw situatie. Zo weet je of de accommodatie ook ruim genoeg is voor een scootmobiel of elektrische rolstoel en welke faciliteiten en hulpmiddelen aanwezig zijn.

Het aanbod is zorgvuldig samengesteld door onze experts. De Zonnebloem organiseert immers al meer dan zeventig jaar vakanties voor mensen met een lichamelijke beperking.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Op zonnebloem.nl/zelfjevakantieregelen vind je het overzicht met alle vakantieadressen en extra informatie over eventuele zorg op locatie, hulpmiddelen, vervoer en tips voor uitjes in de buurt.

Voor meer informatie kun je contact met ons opnemen via contact@zonnebloem.nl of bel naar 076 - 564 64 64.



Scan me

LAAT JE INSPIREREN OP ONZE WEBSITE:

- Toegankelijke vakantiebestemmingen in Nederland en net over de grens
- Voor mensen met een lichamelijke beperking
- Advies over hoe je zelf een vakantie regelt
- Tips voor vervoer, hulpmiddelen en activiteiten

“De website van de Zonnebloem maakt het makkelijker om aangepaste accommodaties te vinden”



Naomi Vervaart

Hugenpothhuis trekt Naomi over de streep

Haar moeder heeft het nog steeds over de uitdrukking op het gezicht van Naomi toen ze de slaapkamer van het Hugenpothhuis zag. “Wat een ruimte! Ik zag meteen dat ik daar helemaal zelfstandig kon zijn.”

Naomi Vervaart uit Breukelen verbleef eind van de zomer met haar ouders een midweek in het speciaal aangepaste Hugenpothhuis in Loenen, aan de rand van de Veluwe. Het Hugenpothhuis is een van de ruim vijftig toegankelijke accommodaties die de Zonnebloem aanbeveelt op haar website. “Alle aanpassingen waren aanwezig, waardoor ik geen hulp van mijn ouders nodig had”, vertelt Naomi, met een stralende glimlach.

STUNTELEN IN DE BADKAMER
Naomi heeft Hereditaire Spastische Paraplegie. Door deze progressieve spierziekte in haar benen maakt ze gebruik van een rolstoel. Ze gaat niet vaak op vakantie. Maar als ze gaat, is dat met haar ouders, met wie ze een hechte band heeft. “Met vriendinnen op vakantie gaan, vind ik ingewikkeld. Op vakantie krijgen ze van alles mee van mijn beperking. Dan krijgen ze de rol van zorgverlener. Dat wil ik niet.” Tijdens haar laatste vakantie,

twee jaar geleden, verbleef ze met haar moeder in een vakantiehuis dat niet aangepast was. “Voorheen kon ik nog wel wat stappen zetten. Wij dachten dat het ons wel zou lukken, maar niet dus. Het gestuntel in de badkamer bezorgde ons wel vaak de slappe lach.” Toch was het voor Naomi een drempel om een rolstoeltoegankelijke vakantiewoning te boeken. “Mijn beperking voelt dan zo definitief.”

OVER ALLES IS NAGEDACHT
Op Instagram zag ze een bericht van de Zonnebloem over het Hugenpothhuis. De aantrekkelijke foto's trokken haar over de streep. Ze boekte de vakantie en samen met haar ouders vertrok ze een paar weken later richting Loenen. “De aangepaste badkamer met zelfs een speciale wastafel en spiegel, de keuken die omhoog en omlaag kan, de ruime woonkamer: je merkt dat over alles goed is nagedacht.”

UILEN SPOTTEN
“Ook het weidse uitzicht met koeien en paarden was

prachtig. Mijn vader had een verrekijker mee en heeft een paar keer een uil gespot. Je kunt vanuit Loenen gemakkelijk naar Apeldoorn of Arnhem, maar ook de Veluwe ligt natuurlijk om de hoek. We waren er precies in de periode dat de heide in bloei stond. Het was heerlijk om even in een compleet andere omgeving te zijn.” Na even nadenken: “Ja, op deze locatie zie ik zelfs een vakantie met vriendinnen wel zitten.”

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN
Op zonnebloem.nl/hugenpothhuis tref je alle informatie aan en kun je je aanmelden.

Stuur voor vragen een e-mail naar contact@zonnebloem.nl of bel 076 - 564 64 64.



Scan me



“De aangepaste badkamer, de verstelbare keuken, de ruime slaapkamer: je merkt dat over alles goed is nagedacht”

- Naomi verbleef samen met haar ouders een midweek in het Hugenpothhuis

Op vakantie met een afdeling van de Zonnebloem betekent even alles loslaten. Alles wordt voor de deelnemers geregeld, zodat zij optimaal kunnen genieten van de omgeving, de uitstapjes én het gezelschap.

Afdelingsvakanties

Lokale en regionale Zonnebloemafdelingen organiseren op maat gemaakte reizen voor mensen met een lichamelijke beperking. Deze afdelingsvakanties zijn zoveel mogelijk afgestemd op de wensen van de deelnemers. Sommige afdelingen organiseren relatief grote vakanties met zo'n twintig deelnemers, terwijl andere afdelingen ervoor kiezen om met vier deelnemers op vakantie te gaan.

ZEE, STAD OF NATUUR

De vakanties vinden voornamelijk plaats in Nederland of net over de grens. Bijvoorbeeld op de Veluwe, aan het strand, vlakbij grote steden of juist in landelijke gebieden. Soms in

een bungalow, een andere keer in een hotel of in groepsverblijven. Alle vakanties hebben één ding gemeen: ze zijn helemaal geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking.

JUISTE BEGELEIDING

Bij de afdelingsvakanties zijn altijd voldoende vrijwilligers aanwezig. Niet alleen voor het begeleiden van de deelnemers, maar ook voor leuke uitstapjes, een spelletje of om gezellig samen te koken. Ook als je zorg nodig hebt, kun je rekenen op gekwalificeerde verpleegkundigen en verzorgenden.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Om te weten wat de afdeling bij jou in de buurt organiseert, kun je contact opnemen met de betreffende afdeling via zonnebloem.nl/afdelingen.

Op zonnebloem.nl/afdelingsvakanties vind je meer informatie over de afdelingsvakanties. Voor overige vragen stuur je een e-mail naar contact@zonnebloem.nl of bel je naar 076 - 564 64 64.



Scan me

OP VAKANTIE MET EEN AFDELING

- Op vakantie met mensen uit je eigen omgeving
- Afgestemd op de wensen van de deelnemers
- Vakanties door heel Nederland of net daarbuiten
- Alles rolstoel-toegankelijk
- Aan zee, in een stad of in de natuur

“De deelnemers vonden het fantastisch en hebben wat afgelachen en gedanst. Allemaal blij gezichten, geweldig”

- Afdeling Almelo-Sluitersveld ging een weekend naar Lunteren



Lenie Verzijden



Janine van den Dool

‘Genieten van de uitstapjes en van elkaar’

Langs een landweggetje, in het hart van Drenthe, pronkt een gerenoveerde boerderij. Met rieten dak, een nostalgische schuur ernaast en een tuin omringd met perenbomen, knotwilgen en grote struiken roze hortensia’s. Hier, bij de Koekoeksklok in Beilen, viert Zonnebloemafdeling Hoogland-Nieuwland haar afdelingsvakantie.

Op het terras zitten twee dames te genieten van de laatste zonnestralen van deze nazomer. Binnen wordt gezellig gekletst en twee andere dames spelen een spelletje aan tafel, met uitzicht op een groot weiland met schapen. In totaal zes deelnemers en vijf vrijwilligers verblijven een midweek in de Koekoeksklok, een volledig aangepaste groepsaccommodatie.

GOED GEZELSCHAP

“We hebben al veel gelachen”, vertelt Lenie Verzijden. “De vrijwilligers hebben een goed gezelschap samengesteld,” ver-

telt ze. “De klik is er, ook met de vrijwilligers. Het is ontzettend gezellig.”

Voor mevrouw Verzijden is het de eerste keer dat ze deelneemt aan een Zonnebloemvakantie. “Mijn man is zeven jaar geleden overleden. Dan val je in een gat. Zeker als je niet meer zo mobiel bent. Ik heb mij daarom al snel aangemeld bij de Zonnebloem. De sociale momenten met de Zonnebloem betekenen veel voor me.”

BEETJE SPANNEND

Hoewel ze al deelnam aan Zonnebloemactiviteiten, was het voor haar toch een stap om ook

mee op vakantie te gaan. “Dat vond ik best wel spannend ja. Ik ben vrijwel altijd alleen thuis, dan is het even wennen aan het idee dat er tijdens een vakantie voortdurend mensen om je heen zijn. Maar een midweek is wat dat betreft precies lang genoeg voor mij.” Haar eerste vakantie heeft goed uitgepakt. “De zorg is goed, het is leuk en ook het huis is perfect.”

UITRUSTEN

Tussen de uitstapjes door – onder andere naar het Hunebedcentrum, het openluchtmuseum Veenpark en de lokale markt – maken de vrijwilligers voldoende tijd vrij

om even rust te nemen. “Sommigen gaan een rondje lopen of doen een spelletje, anderen gaan juist even op bed liggen”, vertelt Janine van den Dool, bestuursvoorzitter van de afdeling en de organisator van deze vakantie. “De band tussen de deelnemers en de vrijwilligers is bijzonder goed. Niet alleen onze deelnemers genieten, wij genieten ook echt met hen.”

Dat kan mevrouw Verzijden beamen. Op de vraag of ze nog een keer mee op vakantie zou gaan, twijfelt ze geen seconde. “Heel graag.”

“In de ochtend is er uitgebreid ontbijt. Net als in een hotel, maar dan eigenlijk veel gezelliger”

- Lenie Verzijden ging voor het eerst mee op afdelingsvakantie



De Zonnebloem wil mensen met een lichamelijke beperking een onvergetelijke tijd bezorgen. De tienduizenden vrijwilligers zorgen ervoor dat onze deelnemers aangesloten blijven. Door thuis een kop koffie te drinken of samen even de deur uit te gaan. Of door groepsactiviteiten, waar mooie contacten tussen deelnemers ontstaan.

Sluit je aan

Missie: het leven van mensen met een lichamelijke beperking en dat van haar vrijwilligers door sociale en recreatieve activiteiten mogelijk te maken. Onze lokale afdelingen bieden tal van mogelijkheden om je een fijne tijd te bezorgen. In bijna elke wijk of plaats zijn er vrijwilligers actief, die samen met de deelnemers kijken naar de mogelijkheden.

BEZOEK AAN HUIS

Met een lichamelijke beperking ben je misschien vaker alleen dan je zou willen. Simpelweg samen een kop koffie of thee drinken, kan al zo gezellig zijn. Zou je het leuk vinden als een vrijwilliger van de Zonnebloem bij je langs komt? Of ken je

iemand die er veel aan zou kunnen hebben? Neem dan contact op met de Zonnebloem-afdeling bij jou in de buurt. Zij zoeken dan een geschikte vrijwilliger.

SAMEN EROPUIT

Lekker op pad gaan is niet altijd vanzelfsprekend als je een lichamelijke beperking hebt. Wij nemen je graag mee. Onze activiteiten, het vervoer en de begeleiding is aangepast op jouw situatie. Of het nu gaat om een boswandeling, een drankje in de stad, een bezoek aan een museum of rondneuzen in het tuincentrum. Met z'n tweetjes of samen met andere deelnemers van de Zonnebloem. Ook is het mogelijk om met een afdeling op vakantie te gaan. Kijk op pagina 14 voor meer informatie over deze afdelingsvakanties.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Met ruim duizend afdelingen door heel het land is de Zonnebloem altijd dichtbij. Op onze website zonnebloem.nl/afdelingen vind je een afdeling bij jou in de buurt.

Op zonnebloem.nl/doe-mee tref je meer informatie over alle activiteiten van de Zonnebloem. Voor overige vragen stuur je een e-mail naar contact@zonnebloem.nl of bel je naar 076 - 564 64 64.

BIJ JOU IN DE BUURT

- Voor mensen met een lichamelijke beperking
- Huisbezoek
- Eén op één activiteiten
- Groepsactiviteiten
- Afdelingsvakanties
- Begeleiding door vrijwilligers
- Eropuit met mensen uit je eigen omgeving



Scan me

“Ik doe soms activiteiten die ik normaal gesproken nooit zou doen”

- Angelique is lid van een Zonnebloem jongerenafdeling

De Zonnebloemauto geeft bewegingsvrijheid en zelfstandigheid. Zelf bepalen wanneer je wilt vertrekken, alles in je eigen tempo. Deze rolstoelauto kun je huren voor bijvoorbeeld een dagje naar zee, een familiebezoek of een vakantie. Heb je geen bestuurder beschikbaar in je omgeving, dan gaat een vrijwillige chauffeur van de Zonnebloem met je mee.

Zonnebloemauto

WAT IS EEN ZONNEBLOEMAUTO?

De Zonnebloemauto's zijn huurauto's die achterin ruimte bieden aan een rolstoel of scootmobiel. Daarnaast zijn er zitplaatsen voor 3-5 personen, afhankelijk van het type auto. Dat maakt de auto ideaal om op pad te gaan met familie of vrienden. Er zijn inmiddels circa vijftig Zonnebloemauto's beschikbaar door heel Nederland, die samen al voor meer dan duizenden onvergetelijke dagen hebben gezorgd.

AANTREKKELIJK TARIEF

Normaal gesproken kost een aangepaste huurauto al gauw 100 euro per dag. De Zonne-

bloem kan de prijs laag houden dankzij donateurs. Brandstofkosten zijn voor eigen rekening.

De Zonnebloem heeft een grote groep vrijwilligers die graag samen met jou eropuit gaat. Wanneer je bij de reservering aangeeft dat je graag van deze optie gebruik wilt maken, gaan wij direct voor jou aan de slag.

GEEF EEN DAG

ZONNEBLOEMAUTO CADEAU
Wil jij iemand met een handicap verrassen met een bijzonder geschenk? Geef dan een dagje huur van de Zonnebloemauto cadeau. Dat kan met onze speciale Zonnebloemauto Cadeaubon. Deze vraag je aan via onze website.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Ga voor meer informatie over de Zonnebloemauto of als je meteen een dagje op pad wilt naar onze website zonnebloem.nl/zonnebloemauto of bel met onze samenwerkingspartner Welzorg: 088 - 001 67 17.



Scan me

“Ik vind het leuk dat er plek is voor extra passagiers. Zo ga je echt met z'n allen op vakantie”

- Erwin huurde de Zonnebloemauto voor een reis met vrienden naar Duitsland





Angenis Winter

‘Dit is ultiem geluk’

Toen de zoon van Angenis Winter verhuisde, wilde ze niets liever dan bij hem langs om zijn nieuwe woning te bewonderen. Maar doordat ze volledig rolstoelafhankelijk is, ging dat niet zomaar. Met de Zonnebloemauto lukte het wel. “Ik zie mijn kinderen elke maand, maar zelden tegelijk. Dit was een dubbele wens die in vervulling ging.”

Angenis Winter is een geboren en getogen Friezin. Ze heeft vroeger geschaatst bij Holiday on Ice en reisde de wereld over voor shows. Ook stond ze in haar woonplaats Sneek veel op de bühne als toneelspeler en danseres. Door verschillende reumatische ziektes raakte ze steeds meer fysiek beperkt en werd ze rolstoelafhankelijk. “Ik heb een heel actief leven geleid. Toen mijn man overleed, was dat een klap. Als je dan ook niet meer weg kunt... Daarom kijk ik uit naar een bezoekje of een dagje uit, dan vergeet ik alles even.”

GROTE TROTS

Haar grote trots zijn haar kinderen: dochters Sonja en Ellen en zoon Bart. Sonja en Bart

wonen in Amsterdam en Ellen in Utrecht. Alle drie hebben ze een drukke baan. En Ellen en Bart reizen voor hun werk ook nog eens de hele wereld over. Het is een hele uitdaging om hun drie agenda's op elkaar af te stemmen.

HEERLIJKE TAPAS

Dan is het zover. Ellen en Bart halen de Zonnebloemauto op en vertrekken richting Sneek om hun moeder op te halen. “Lieve schatten, wat heerlijk dat jullie er zijn”, zegt Angenis met een grote glimlach. Bart en Ellen helpen hun moeder in de auto om vervolgens te vertrekken richting Amsterdam. Bij Bart's nieuwe woning worden ze hartelijk onthaald door oudste dochter Sonja. “Zo leuk om je woning met eigen

ogen te zien, Bart”, zegt Angenis even later stralend als ze aan tafel zit met alle drie haar kinderen. Ze praten en lachen en de uren vliegen voorbij.

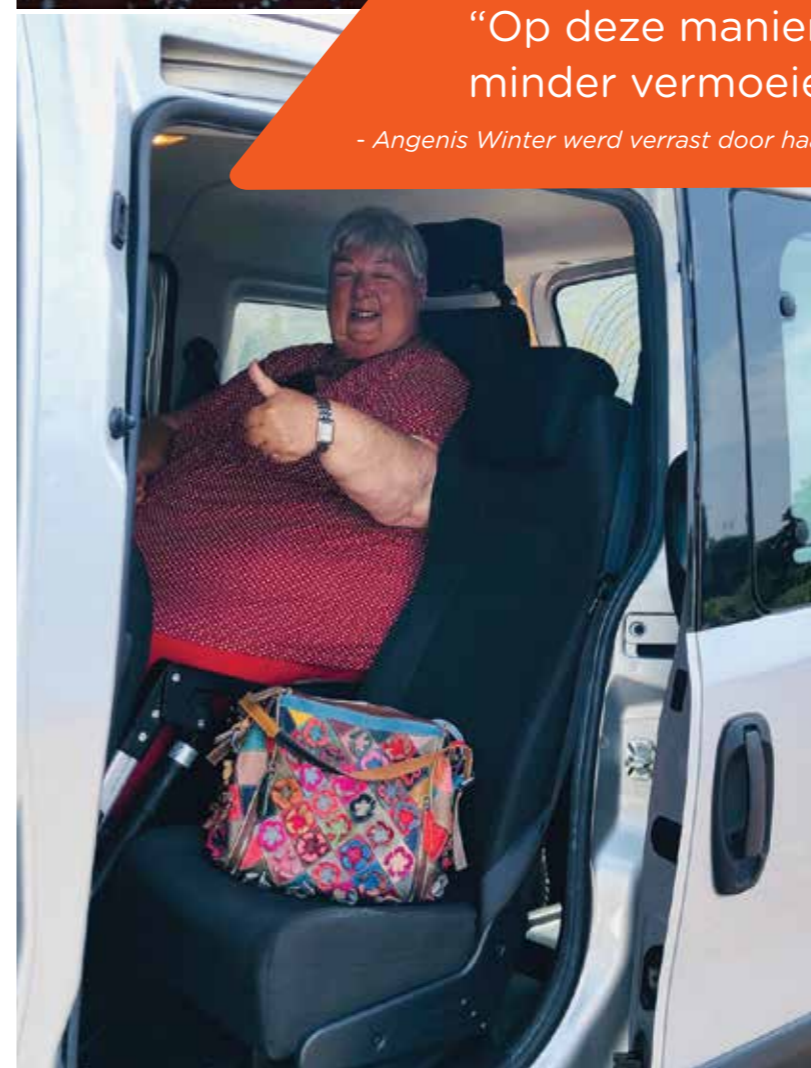
ULTIEME GELUK

Dan beginnen ze aan de reis terug naar Sneek. “Fantastisch dat dit zo kan dankzij de Zonnebloemauto. Gewoon met je eigen gezin op stap. Geen omwegen hoeven maken met de taxi om andere mensen op te halen of af te zetten. Op deze manier is reizen voor mij een stuk minder vermoeiend.” Halverwege stoppen ze voor een ijsje. Met de lage middagzon op hun gezichten genieten ze van dit laatste momentje samen. “Alle drie mijn kinderen samen hebben, dat is voor mij het ultieme geluk.”



“Op deze manier is reizen een stuk minder vermoeiend”

- Angenis Winter werd verrast door haar kinderen met de Zonnebloemauto



Als je lichamelijk beperkt bent, gaat de voorpret van een dagje uit al snel gepaard met vragen en zorgen. Kan ik er parkeren? Kan ik wel naar binnen? Kan ik naar het toilet? De Zonnebloem vindt dat niemand zich daar zorgen over hoeft te maken.

Onbeperkt eropuit

Al meer dan zeventig jaar bezoeken we met onze deelnemers musea, dierenparken, theaters, attractieparken, voetbalstadions en andere vrijetijdslocaties. Als geen ander weten wij dat toegankelijkheid een voorwaarde is voor een onbezorgd dagje uit. Daarom zetten we ons in om de Nederlandse vrijetijdssector toegankelijker te maken voor mensen met een fysieke beperking.

ERVARINGSDESKUNDIGEN

Een dagje uit begint al thuis, wanneer je je oriënteert op de faciliteiten die een locatie biedt. Maar toegankelijkheid is méér dan een aangepast toilet of gangen die breed genoeg zijn voor een rolstoel. Ook de

manier waarop je als gast bejegend wordt, speelt een belangrijke rol. Daarom starten we altijd met een ervaringstest door mensen die zelf een fysieke beperking hebben. Zij testen de informatie op de website, de bereikbaarheid en toegankelijkheid van de locatie en de gastvrijheid. Vervolgens voert de Zonnebloem een technische keuring uit en geeft samen met een deelnemer een workshop aan medewerkers van de locaties. Tijdens deze sessie geven we de medewerkers tips over bejegening (gastvrijheid) en laten hen ook zelf ervaren hoe het is om met een lichamelijke beperking hun eigen vrijetijdslocatie te beleven.

GETESTE LOCATIES

Wil je weten welke locaties in Nederland door ons gekeurd zijn en een advies hebben ontvangen om deze beter toegankelijk te maken? Op zonnebloem.nl/onbeperkteropuit vind je een overzicht en meer informatie over wat de locaties op het gebied van toegankelijkheid gedaan hebben. Zo weet je waar je terecht kunt voor een rolstoelvriendelijk dagje uit.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Wil jij ook als 'mystery guest' helpen met het toetsen van locaties? Voor aanmelden en overige vragen stuur je een e-mail naar contact@zonnebloem.nl of bel je naar 076 - 564 64 64.

PROGRAMMA ONBEPERKT EROPUIT

- Advies aan vrijetijdslocaties over toegankelijkheid
- Uitgebreide technische keuring en bezoek van 'mystery guests'
- Workshops voor medewerkers van vrijetijdslocaties
- Samenwerking met andere (landelijke) organisaties op het gebied van toegankelijkheid



Scan me

“We beseften dat toegankelijkheid veel verder gaat dan het wegwerken van wat trapjes en drempels”

- Rob Bergmans, manager frontoffice bij Koninklijk Theater Carré

Over de Zonnebloem

HELP MEE ONS WERK MOGELIJK TE MAKEN

Maar liefst 1,3 miljoen Nederlanders hebben een matige of ernstige lichamelijke beperking. Dit kan ervoor zorgen dat hun bewegingsvrijheid minder wordt en hun afhankelijkheid van anderen groter. Voor veel van hen is sociaal isolement een dagelijkse realiteit.

Onze duizenden vrijwilligers staan voor hen klaar. We maken vakanties mogelijk, organiseren uitstapjes en regelen goede begeleiding. We zoeken contact en hebben tijd en aandacht. Op deze manier kunnen mensen uitkijken naar iets leuks. Met jouw financiële hulp kunnen wij het werk van de Zonnebloem mogelijk maken.

Doneren kan via zonnebloem.nl/doneren

WORD VRIJWILLIGER

Als vrijwilliger voor de Zonnebloem kun je mensen met een lichamelijke beperking mooie momenten bezorgen. Bijvoorbeeld door mensen thuis te bezoeken of samen iets leuks te ondernemen. Je kunt meehelpen tijdens groepsactiviteiten, een bestuursfunctie vervullen of een rit maken in de Zonnebloemauto als vrijwillig chauffeur. En dankzij onze vrijwilligers kunnen mensen met een lichamelijke beperking eindelijk weer eens op vakantie, iets wat ze vaak lang hebben moeten missen. Wil jij ook graag meehelpen, bekijk dan de mogelijkheden op zonnebloem.nl/vrijwilligerswerk.



Scan me



WE HOUDEN DE PRIJS LAAG

De Zonnebloem vindt dat onze deelnemers geen extra kosten hoeven te maken vanwege hun lichamelijke beperking. Deze meerkosten zitten bijvoorbeeld in de noodzakelijke hulpmiddelen, aangepast vervoer en zorg. De prijs van alle activiteiten van de Zonnebloem is daarom gebaseerd op wat iemand zonder lichamelijk beperking voor de reis of activiteit zou betalen. De meerkosten zijn voor rekening van de Zonnebloem.

Algemene informatie

STICHTING GARANTIEFONDS REISGELDEN (SGR)
Nationale Vereniging de Zonnebloem (KVK Breda: 40281159) is aangesloten bij SGR. Je kunt dit controleren via de website van de SGR (sgr.nl). Binnen de grenzen van de SGR-garantieregeling vallen de reizen van de Zonnebloem onder de garantie van de SGR. Deze SGR-garantie houdt in dat je ervan verzekerd bent dat je vooruitbetaalde reisgeld wordt terugbetaald als de wederpartij door financieel onvermogen de overeengekomen prestatie niet kan nakomen. Voor zover de overeenkomst mede het vervoer omvat en de plaats van bestemming reeds is bereikt, wordt zorg gedragen voor de terugreis.

STICHTING CALAMITEITENFONDS REIZEN

De Zonnebloem is aangesloten bij de Stichting Calamiteitenfonds Reizen. Binnen de grenzen van de garantieregeling van het Calamiteitenfonds vallen de door ons georganiseerde reizen met een buitenlandse bestemming onder de garantie van het Calamiteitenfonds. Deze garantie houdt in dat degene die deelneemt aan een door ons georganiseerde reis:

- (een deel van) de reissom terugkrijgt als wij de reis als gevolg van een calamiteit niet of niet volledig kunnen uitvoeren.
- de noodzakelijke meerkosten vergoed krijgt als wij als gevolg van een calamiteit de reis moeten aanpassen of wij de deelnemer vervroegd moeten repatriëren.

Onder calamiteit wordt verstaan een door molest of natuurramp veroorzaakte abnormale gebeurtenis na repatriëren.

ANVR REIZIGERSVOORWAARDEN

De ANVR hanteert strenge normen voor het Lidmaatschap en bevordert de kwaliteit van reizen en de informatie daarover. De reizen in deze reisgids worden aangeboden onder de ANVR Reizigersvoorwaarden die van toepassing zijn op alle aanbiedingen in deze reisgids tenzij uitdrukkelijk wordt aangegeven dat dit niet het geval is. Deze ANVR-Reizigersvoorwaarden zijn opgenomen in de ANVR-brochure 'Alles wat je moet weten als je op reis gaat'. De brochure bevat naast de ANVR



DE ZONNEBLOEM

Reizigersvoorwaarden ook andere belangrijke informatie. De ANVR-Reizigersvoorwaarden en overige informatie zijn te vinden op: anvr.nl/reizigersvoorwaarden.pdf

VERANTWOORD TOERISME

Bij het samenstellen van onze reizen houden we rekening met mens, milieu, natuur en cultuur, zodat je vakantie niet allen voor nu bijzonder is, maar zodat ook de komende generaties kunnen genieten van aantrekkelijke bestemmingen. Of het nu gaat om vakanties waarbij je geniet van de ongerepte natuur, de lokale cultuur beleeft, nieuwe mensen ontmoet of een heerlijk lokaal gerecht proeft; samen werken we aan vakanties die zorgen voor betere plekken en mooiere ervaringen. En daarmee leveren we een belangrijke bijdrage aan duurzame ontwikkeling op de bestemmingen. Voor jou als reiziger, maar ook voor de mensen die op de vakantiebestemming wonen

KLACHTEN

Samen met onze vrijwilligers proberen wij ervoor te zorgen dat je kunt genieten van een heerlijke vakantie. Maar soms kan het voorkomen dat je toch niet helemaal tevreden bent. We vragen je een klacht, die ontstaat tijdens de vakantie, direct te bespreken met één van onze vrijwillige reisleiders ter plaatse. Zo mogelijk lossen zij de problemen meteen op. Als dit niet lukt of je komt er met de reisleiders niet uit, neem dan contact op met het nationaal bureau van de Zonnebloem. Mocht je na afloop van de vakantie een klacht willen indienen, dan kan dit tot uiterlijk twee maanden na de reis. Dit kan schriftelijk of via de contactpagina op onze website zonnebloem.nl. Wij streven ernaar om jouw klacht binnen een maand af te handelen. Lukt dat niet, dan nemen wij contact met je op.





Nationale Vereniging de Zonnebloem
Postbus 2100
4800 CC BREDA

Tel: 076 - 564 64 64
zonnebloem.nl
contact@zonnebloem.nl

NL72INGB0001098510
NL03RABO0108901998

Er kan zoveel meer dan je denkt