

A man with a prosthetic lower leg is riding a motorized bicycle on a paved path. A young girl is sitting on his shoulders, waving her hand. They are both smiling and appear to be enjoying their ride. The background shows a wooden fence and some greenery.

**Toegankelijke
uitstapjes
in eigen land**

HandicapNL
voor de samenwereld

Inhoudsopgave



**Hotspots
en dagjes uit**

5



**Gezellige
rolstoelvriende-
lijke horeca**

11



**10 toegankelijke
wandelroutes
in de natuur**

21



**Locaties voor
strandrolstuur
verhuur**

28



**Locaties voor
verhuur van
bijzondere fietsen**

30



**Toegankelijke
Festivals**

32



WijRollen

36



**Fit for Life
van Coloplast**

38

Toegankelijke uitstapjes in eigen land

Voor een prachtige strandwandeling, wijntjes op het terras en ontspannende natuurtochten kún je natuurlijk het vliegtuig pakken naar de Griekse eilanden. Maar vergeet niet dat er dicht bij huis ook zóveel moois te beleven valt! En Nederland wordt langzaamaan inclusiever. Dus ook wanneer iemand uit het gezin rolstoelgebonden is, kunnen jullie op steeds meer plekken samen genieten van een avondje langs de branding, of een fietstocht langs de vele authentieke dorpjes. Dit boekje staat vol tips om er op uit te trekken in eigen land. Want er valt nog zoveel te ontdekken...

Dit boekje is mede mogelijk gemaakt dankzij financiële steun van Fit for Life van Coloplast.





Hotspots en dagjes uit

Zin om lekker naar buiten te gaan? Toch valt het nog niet altijd mee om uitstapjes te vinden die ook geschikt zijn voor mensen met een handicap. Dit zijn onze tips:

Bezoek een geur/belevingstuin

Wanneer je je even helemaal in een andere wereld wilt begeven is het heerlijk om rond te struinen in een geur- of belevingstuin. Denk bijvoorbeeld aan de **Botanische tuinen** in Utrecht die, op één pad na, ook nog eens geheel rolstoeltoegankelijk is. Zoveel verschillende geuren heb je nog nooit geroken. Meer bloemen vind je in de **Hortus Botanicus** in Haren, met onder andere een Chinese-, Keltische- en kruidentuin. In **Nationaal park De Hoge Veluwe** is een speciaal belevingspad aangelegd, waar alles rondom deze 1km lange route draait om ruiken, voelen en ervaren. Ook

de **Orchideeën Hoeve** in Luttelgeest (Flevoland) is een echte aanrader, waar overigens naast bloemen en planten ook een hoop dieren te zien zijn!

Oog in oog met de dieren

Over dieren gesproken: veel dierentuinen werken actief aan hun toegankelijkheid. Zo is de **Nederlandse Vereniging van Dierentuinen** (een club van 13 dierentuinen verspreid door het land) aangesloten bij de community 'Toegankelijke Recreatie'. In 2019 kreeg safaripark **De Beekse Bergen** nog een toegankelijkheidsplaquette uitgereikt voor hun inzet om het park

voor iedereen geschikt te maken. En er is meer safari in eigen land! Bij Frisia Rondvaarten kun je in de Oosterschelde op een heuse zeehonden-safari.

Ook **Apenheul** is, ondanks het heuvelachtige gebied, goed begaanbaar voor mensen met een beperking. Hier sta je oog in oog met de grappigste apen en leer je veel verschillende soorten kennen. **DoeZoo** is door de ANWB uitgeroepen tot leukste uitje van Groningen. In deze speciale dierentuin voor insecten kun je slangen en spinnen aanraken en alles leren over het nut van insecten. **Struisvogelboerderij Monnikenwerve** in Zeeland heeft wel 125 struisvogels rondlopen. Met hun grote poten, ronde ogen en mooie veren raak je niet uitgekeken. En ook **Kasteelpark Born** in Limburg is een bezoekje waard als je van mooi aangelegde tuinen en dieren houdt.

De vrije natuur in

Wat is er nou lekkerder dan een lange, ontspannen wandeling maken? Even één met de natuur, je hoofd helemaal leeg maken... Maar de meeste wandelpaden in de natuur zijn slecht toegankelijk wanneer je in een rolstoel zit of slecht ter been bent. Wildroosters, zandpaadjes en klaphekken kunnen roet in het eten gooien. Daarom startte HandicapNL samen met Natuurmonumenten het project '**Natuur voor iedereen**'. We maakten maar liefst 40 natuurgebieden toegankelijk voor mensen met een beperking. Verderop in dit boekje vind je onze tien favorieten!

Ga voor actief!

Liever wat meer spanning? Bij **Manege zonder Drempels** in Bennekom kunnen mensen met een meervoudige beperking huifbed rijden. Op de Veluwe

rijdt een speciale **rolstoel-huifkar** van de **Beekse Hoeve** rond, die getrokken wordt door twee prachtige paarden. Hun rolstoeltoegankelijke safaritrein is ook een grote aanrader! Om in de vervoersmiddelen te blijven: tussen Apeldoorn en Dieren rijdt de **Veluwe Stoomtrein Maatschappij**, die je met hun oude stoomlocomotief door de prachtige IJsselvallei rijdt. En vanaf de **fietsboot Eemlijn** ontdek je het prachtige Eemland en 't Gooi vanaf het water. In **De Forelpoel** in Kollumerzwaag (Friesland) kun je vissen op forel, meerval, diamantsteur en sterlet. De materialen huur je op locatie. En **Linnaeushof**, Nederlands grootste speeltuin, heeft veel van haar speeltoestellen rolstoeltoegankelijk gemaakt.

De leukste musea

Breng eens een bezoek aan het **museum Corpus**

en maak een reis door het menselijk lichaam. Dit museum staat bekend om zijn goede toegankelijkheid voor mensen met een handicap. Bij het **Nationaal Glasmuseum** in Leerdam leer je alles over glasblazen en kun je tijdens één van hun workshops direct zelf aan de gang. Het allerlekkerste museum staat in Brabant: bij **Kempisch Bakkerij-museum Luyksgestel** mag je alles ruiken en proeven. Ook in het **Oude Ambachten en Speelgoed Museum** in Terschuur mag je alles voelen, oppakken en aanraken. Ze zijn bovendien zeer rolstoelvriendelijk, waarmee ze een award voor toegankelijkheid wonnen. Een ander museum dat veel zorg besteedt aan toegankelijkheid is het **Amsterdamse Rijksmuseum**. Voor blinden en slechtzienden zijn er speciale rondleidingen, waarbij je alles kunt aanraken. Daarnaast heeft het museum o.a. verschillende audiotours,

een videotour in Nederlandse Gebarentaal, speciale prikkelarme avonden en een prikkelvrije ruimte. Vlak over de grens in het Duitse Xanten is er een prachtig **archeologisch park** dat inclusie hoog in het vaandel heeft staan. Zo is er een tast-galerie aanwezig en bieden ze de mogelijkheid tot een gebarentolk. Het Nederlandse **Archeon** (Alphen a/d Rijn) staat erom bekend zeer rolstoelvriendelijk te zijn en staat garant voor een leuk dagje uit: wat dacht je van een bezoek aan een oud Romeins badhuis of het bakken van je eigen traditionele broodjes?

Krijg je geen genoeg van muziek? Dan is **museum Speelklok** in Utrecht een aanrader. Zing en dans mee op alles wat muziek maakt: van kleine speeldoosjes tot grote draaiorgels. Openluchtmuseum **De Zaanse**

Schans neemt je mee terug naar de 17e en 18e eeuw. Al wandelend langs de oude molens, winkels en ambachtshuisjes waan je je echt even in een andere tijd. Meer historie vind je in het **Museum Broeker-veiling** in Broek op Langedijk. Hier leer je veilen zoals dat er vroeger aan toe ging. Liever verder terug in de tijd? Dan leer je in het **IJstijdenmuseum** in Friesland alles over de eerste oermensen van ons land.

Spanning en sensatie

Een 5D-experience? Hij bestaat echt! Bij **This is Holland** ervaar je hoe het is om te vliegen over de prachtigste Hollandse landschappen, zoals de Zaanse Schans, de Deltawerken of bijzondere UNESCO werelderfgoederen. Voor de echte actievelingen zijn er nog de **zeiltochten van Sailwise**. Of schreeuw de longen uit je lijf in één van de attracties in **Duinrell**,

waar je overigens ook een rolstoelvriendelijke bungalow kunt huren. Ook de **Efteling** staat garant voor een dag vol spanning en sensatie. Als partner van de community 'Toegankelijke Recreatie' zetten zij zich in voor een park waar iedereen van kan genieten. En dankzij hun aangepaste hotelkamers en accommodaties hoef je het niet bij die ene dag te laten...

Uitwaaien op het strand

Lekker uitwaaien op het strand en misschien zelfs even met de voeten het water in, heerlijk toch? Alleen vormen stranden voor rolstoelgebruikers een flinke uitdaging. Toch met het hele gezin het strand op? Huur een speciale **strandrolstoel**! Check wel even ruim van tevoren of de strandrolstoel van jullie keuze beschikbaar is. Verderop in dit boekje vind je een aantal verhuurlocaties.





De gezelligste rolstoelvriendelijke horeca



Iedere winter kijken we er weer reikhalzend naar uit: genieten met een drankje op het terras. Welke horeca zijn leuk én rolstoelvriendelijk? We vroegen wat rond onder rolstoelgebruikers en kwamen tot de volgende terras-tips!

Waar hebben we op gelet?

Het terras zelf staat natuurlijk op één. Prettig wanneer deze een verharde ondergrond heeft bijvoorbeeld. En tafeltjes waar een rolstoel onder past. Maar we letten ook op de aanwezigheid van een goed bereikbaar rolstoeltoilet, eigen parkeerplaatsen en een toegankelijke entree. Met de volgende tips zit je altijd goed!



Restaurant Sukade in Meppel

Sukade is gevestigd in een prachtig historisch pakhuis aan het water. Hier zit je mooi en sfeervol! Zowel de entree als het restaurant zijn volledig drempelloos. Je auto kun je kwijt op hun eigen parkeerterrein.

Stoombootkade 10

7941 BS Meppel

Telefoon 0522 859 663



Villa Tapas in Assen

Ruim terras, koud wijntje, heerlijke tapas... Zie je het voor je? In Assen vind je een hippe hotspot waar je dit allemaal bij de hand hebt. Ze hebben geen eigen parkeerplekken, maar met een parkeergarage op 50 meter afstand ben je er zo en het terras bereik je drempelloos.

Vaart N.Z. 2

9401 GM Assen

Telefoon 0592 202 123



Brasserie Diggels in Westerbork

In de prachtige dorpskern van Westerbork vind je Brasserie Diggels. Op zomerse avonden zit je perfect op hun ruime terras: groot en toch sfeervol. Zit je liever binnen? Dan is het goed om vooraf te melden dat je in een rolstoel zit, zodat ze een gemakkelijk onderrijdbare tafel voor je kunnen vrij houden.

Hoofdstraat 8

9431 AD Westerbork

Telefoon 0593 331 438



De Watermolen van Opwetten

Aan de oevers van de Kleine Dommel, op het randje van Nuenen en Eindhoven, vind je De Watermolen van Opwetten. Een authentieke boerderij midden in de natuur. Als je even helemaal tot rust wil komen, dan is dit de plek! De Watermolen is heel toegankelijk voor rolstoelers.

Opwettenseweg 203

5674 AC Nuenen

Telefoon 040 263 6320



Het Boerenhuis in Deurne

Nog zo'n heerlijk plekje in de natuur is Het Boerenhuis in Deurne. Hier kun je tussen het boerenland en de bossen genieten van natuurlijke, boerenproducten. Maar natuurlijk ook gewoon van een kopje thee in de zon! Tip: Sla vooral de heerlijke gebakjes niet over...

Bruggenseweg 10

5752 SC Deurne

Telefoon 0493 782 285



Beum in Dorst

Beum is een leer/werk-traject voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Daarbij verwacht je een supertoegankelijk restaurant, en dat is het dan ook. Zowel binnen als buiten is rekening gehouden met de rollende bezoeker. Je kunt er van dinsdag t/m zondag terecht voor een drankje, borrelhapje, lunch of diner.

Wethouder van Dijklaan 19

4849 PG Dorst

Telefoon 0161 748 012



De Rheezerbelten in Hardenberg

Als je van pannenkoeken houdt, zit je goed in Hardenberg. Het pannenkoekenhuis heeft een heerlijk ruim terras en een enorme keus aan pannenkoeken. Parkeren kan gemakkelijk voor de deur.

Grote Beltenweg 1b
7771 SX Hardenberg
Telefoon 0523 270 012



Hygge in Utrecht

Gastvrijheid begrijpen ze helemaal bij Hygge. Buiten kantoortijden parkeer je je auto op hun eigen parkeerplaats, en vervolgens rol je zo het terras op. De ramp naar het terras kan wat steil zijn, maar naar eigen zeggen helpt het personeel jullie graag een handje omhoog.

Goeman Borgesiuslaan 77
3515 ET Utrecht
Telefoon 030 755 1550



Peter's Bistro in Utrecht

Nog zo'n pareltje in Utrecht: 'Peter's Bistro'. Een heerlijk terras aan het water, wijntje erbij, de zon op je gezicht... Hier is het goed toeven. Een fijn rolstoelvriendelijk plekje middenin het Griftpark.

Blauwkapelseweg 30
3572 KC Utrecht
Telefoon 030 271 6699



De Hof in Renswoude

In Renswoude, boven Veenendaal, vind je restaurant De Hof. Met maar liefst twee terrassen is er ruimte genoeg. Binnen zitten is ook geen probleem: het gehele restaurant is rolstoelvriendelijk. Ze beschikken bovendien over een eigen parkeerterrein met mindervalideplekken voor de deur.

Arnhemseweg 3
3927 EE Renswoude
Telefoon 0318 571 213



Het Gegeven Paard in Utrecht

Een ideale afsluiter van een dagje Utrecht, want ze zitten pal naast het centraal station (en toch in een gezellig hoekje).

Vredenburgkade 11

3511 WC Utrecht

Telefoon 030 760 6828



Graaf Jan in Mijdrecht

Een roller wees ons op restaurant Graaf Jan en ook op Ongehinderd.nl bleef deze plek niet onopgemerkt. Met een ruim terras, invalidenparkeerplaats en -toilet en een drempelvrije entree klinkt dit inderdaad als een geschikt plekje middenin het gezellige Mijdrecht.

Raadhuisplein 3

3641 EE Mijdrecht

Telefoon 0297 286 041



Metro City Kitchen in Utrecht

Metro City Kitchen opende twee jaar geleden haar deuren aan het Jaarbeursplein in Utrecht. Een leuk, rolstoelvriendelijk plekje vlak bij het station. Ze hebben geen eigen parkeerterrein, maar parkeergarage Jaarbeursplein 31 ligt er om de hoek.

Jaarbeursplein 15
3521 AL Utrecht
Telefoon 030 307 3535



De Dyck in Woubrugge

Bij De Dyck ben je altijd welkom voor een drankje, maar het is bijna zonde om daar niets te eten bij te bestellen. De Dyck verbouwt namelijk op meer dan 30 hectare haar eigen groenten, granen en bloemen. Verser dan vers dus! In de winkel kun je bovendien volop streekproducten inslaan voor thuis.

Woudsedijk-Zuid 43
2481 NB Woubrugge
Telefoon 0172 500 590



Grevelingen in Bruinisse

Waar zit je in de zomer lekkerder dan aan het strand? Bij Grevelingen kijk je uit over de Oosterschelde, terwijl je van je wijntje nipt. Wanneer de zeelucht je hongerig maakt, kun je hier kiezen uit het zelf-bedieningsrestaurant of een à la carte diner.

Parallelweg 1

4311 NE Bruinisse

Telefoon 0111 481 462





10 Toegankelijke wandelroutes in de natuur



Heerlijk wandelen in de natuur. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend en makkelijk te doen. Want als je in een rolstoel zit, afhankelijk bent van een rollator of een kinderwagen bij je hebt, kom je soms voor vervelende verrassingen te staan. Wij vonden dat hier verandering in moest komen en gingen samen met Natuurmonumenten aan de slag met het project 'Natuur voor iedereen'. Op de website van Natuurmonumenten vind je uitgebreide informatie over de toegankelijkheid van de paden. Zo weet je precies of het pad een ondergrond van zand, klei of grind heeft. Ook is er informatie over waar je even kunt uitrusten, of er hellingen zijn op de route en waar er klaphekken, wildroosters of andere obstakels staan. Dit zijn onze favoriete toegankelijke wandelroutes:

Utrecht

Kaapse Bossen bij Doorn

Ontdek de prachtige Kaapse Bossen op de Utrechtse Heuvelrug. Deze route is zeer geschikt voor rolstoelgebruikers, wandelwagens en buggy's. Bij de start, vanaf de parkeerplaats bij Chalet Helenaheuvel volg je de bordjes met het rolstoelsymbool.

Sint Helenalaan 2, 3941 EH Doorn

Noord-Holland

Zwanenwater bij Callantsoog

Met dit rondje Zwanenwater van 2 km krijg je een beeld van het afwisselende duingebied. Op de route kom je een makkelijk toegankelijk vogelkijkschermbord tegen met uitzicht over het natuurlijke duinmeer en bijbehorende vogels en eenden.

De wandelroute is gemarkeerd met gele stippen en gele pijltjes en start vanaf de parkeerplaats. Het pad is half verhard (stevig schelpenpad). Het Zwanenwater is een duingebied met hellingen. Het advies aan rolstoelgebruikers is om de route met begeleiding te lopen.

Zuidschinkeldijk, 1759 JG Callantsoog

Zuid-Holland

Skeelerroute door Midden-Delfland

Deze Skeelerroute is heel geschikt en goed te doen met scootmobiel. De route bestaat uit twee lussen van respectievelijk 9 en 11 km plus eventueel een heen-en-weertje van 9 km. Het startpunt is bij paviljoen de Krabbeplass, de route volgt fietsrouteknooppunten.

Let wel op: Het wegdek is op enkele plaatsen hobbelig of gescheurd door boomwortels en verzakkingen.

Surfpad 50, 3132 TW Vlaarding

Noord-Brabant

Route over landgoed Huis ter Heide bij de Moer

Ontdek het veelzijdige karakter van Huis ter Heide en wandel door bossen en langs graslanden en vennen. Het prachtige uitzicht over het Leikeven is een van de hoogtepunten van de route. Deze route gaat voor het grootste deel over een verhard pad. Waar het pad overgaat in een zandpad is deze ook nog steeds geschikt voor een kinderwagen, scootmobiel of een sportieve rolstoel. Ook het uitzichtpunt met banken is geschikt gemaakt voor scootmobiel. Vanaf het uitzichtpunt volg je dezelfde route terug naar de parkeerplaats, start- en eindpunt.

Middelstraat 2, 5176 NJ De Moer

Noord-Brabant

Kampina: Van Tienhovenroute

Met dit korte rondje van 2,7 km over de Kampina krijg je een mooi beeld van het natuurgebied. Kampina is beroemd om zijn heide, maar ook de bossen en vennen zijn prachtig. Ieder seizoen beleef je hier weer anders. Dit halfverharde pad is gemarkeerd met oranje pijlen en is ook zeer geschikt voor rolstoelgebruikers, wandelwagens en buggy's. Het gebied is vlak, maar om bij het uitzichtpunt en grafmonument van Pieter van Tienhoven te komen gaat het pad heel licht omhoog. Heb je een handbewogen rolstoel, dan is een begeleider het advies.

Startpunt: Parkeerplaats Huisvennen – Roond.

Nianadreef, Boxtel

Gelderland

Familieroute Bergherbos bij Beek

Wandel door het heuvelachtige Bergherbos en langs akkerranden vol graansoorten, korenbloemen en klaprozen. Uitrusten en genieten kan op de vele bankjes en bij restaurant Uitspanning 't Peeske. De wandeling volgt een half verhard pad, en is dus geschikt voor buggy's en rolstoelen. De licht hellende route wordt gemarkeerd met lichtblauwe bordjes.

Startpunt: bij Uitspanning 't Peeske.

Peeskesweg 12, 7037 CH Beek

Overijssel

Familieroute De Sprengenberg bij Haarle

De route is gemarkeerd met gele pijlen van het Wandelnetwerk Twente. Startpunt is Erve de Pas, waarvan de parkeerplaats tweehonderd meter verderop ligt. Het is aan te raden de route daarom met een begeleider te lopen, omdat de route op een paar plekken licht helt. De Herberg, de Informatieruimte, de bijenstal en de Speelnatuur van OERRR zijn rolstoeltoegankelijk. In De Herberg is een aangepast toilet.

Startpunt: bij Informatieschuur Erve de Pas.

Molenweg 2, 7448 RE Haarle

Groningen

Beleefroute Beijumerbos

Deze wandelroute zonder obstakels brengt je langs velden, door bossen en langs kleine plassen en slootjes. Onderweg zijn er voldoende punten om even van de omgeving te genieten en uit te rusten. In het voorjaar hoor en zie je hier volop weidevogels, reeën en tal van bijzondere planten zoals bijvoorbeeld de Paarse morgenster. De route is ook geheel toegankelijk voor mensen in een rolstoel of scootmobiel.

Startpunt: de parkeerplaats bij het Beijumerbos.

Oosterseweg, 9785 TA Zuidwolde

Friesland / Drenthe

Historische route Voormalige Kampen Oranje en Ybenheer bij Fochteloo

Rond 1940 werden op afgelegen plekken buiten de Randstad tientallen barakkenkampen opgericht voor groepen die van de maatschappij werden afgezonderd of waar geen woonruimte voor was. De kampen werden in de 60'er jaren bijna allemaal afgebroken. De kampen Oranje en Ybenheer vormen een uitzondering. De natuur gaat hier nu zijn gang en de gehele route is verhard (beton, asfalt) of half verhard (aangestampt leemgranulaat).

Start ongemarkeerde route:

bij parkeerplaats Kamp Oranje.

Veenweg, Fochteloo

Gelderland

Route langs de Molenplas bij Stevensweerd

Het routegedeelte tussen de Hompesche Molen (start en eindpunt) en Ohé en Laak is toegankelijk gemaakt voor iedereen. Wandelaars met buggy, in een rolstoel of in een scootmobiel met begeleiding kunnen nu veel gemakkelijker genieten van de steeds verrassende natuur in het gebied. Geniet van de afwisselende uitzichten op het ruige landschap met de vele vogels op het water of op de oevers. Dat kan vanaf het wandelpad, maar ook vanaf de uitkijkheuvel tegenover de molen. Het uitkijkpunt met panorama-uitzicht op de top is na een stevige klim bereikbaar via een half verhard slingerpad.

Startpunt: bij parkeerplaats Hompesche Molen.

Molendijk 6, 6107 AA Stevensweert (Maasgouw)

Samenwerken aan toegankelijke natuur

Deze routes zijn ontwikkeld door Natuurmonumenten in samenwerking met HandicapNL, Kenniscentrum Groen & Handicap, Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK) en de Speeltuinbende. Dit om de natuur rolstoelvriendelijk en toegankelijk te maken voor mensen met een handicap. Dankzij een bijdrage van bijna twee miljoen euro van de Postcodeloterij worden er in totaal veertig natuurgebieden en zes natuurspeelplekken aangepakt. **Zo kan iedereen genieten van de natuur.**





Rollen over het strand

Het is één van de grote voordelen van wonen in Nederland: een langgerekte kust waar je heerlijk kunt uitwaaien. Maar een gewone ADL-rolstoel blinkt niet uit in strandbestendigheid. Gelukkig kun je tegenwoordig op tal van plaatsen een speciale strandrolstoel huren, om toch volop te kunnen genieten van de mooie Hollandse kust. Met sommige exemplaren kun je zelfs het water in, hoe tof is dat?

Onderstaand lijstje geeft je een indruk, maar is slechts het topje van de ijsberg. En elk jaar komen er nieuwe verhuurplaatsen bij. Voor een ruimere lijst kun je kijken op www.accessibletravelnl.com. Of even bellen met de VVV van de badplaats die je op het oog hebt.



Ameland, Ballum

Strandpaviljoen Ballum

Strandweg 24

Telefoon 0519 554 024

Noordwijk aan Zee

Alexander Beachclub

Afrit 10

Telefoon 071 362 0489

Texel, Den Hoorn

Strandpaviljoen Paal 9

Hoornderslag 8

Telefoon 0222 319 309

Bloemendaal

Reddingsbrigade

Zeeweg 78

Telefoon 023 573 2173

Rotterdam, Maasvlakte 2 strand

Rotterdamse reddingsbrigade

Maasvlakte

Telefoon 06 134 938 21

Vlissingen

Badstrand Vlissingen

Boulevard Evertsen

Telefoon 0118 412 625

Hoek van Holland

Uitgiftepunt Strandrolstoelen

Badweg 94-96

Telefoon 0174 382 887

Scheveningen

Fietsenstalling Biesieklette

Strandweg 189

Telefoon 070 394 22 11

Zandvoort

Beachclub No. 5

Strandafgang 5

Telefoon 023 571 61 19



Bijzonder uit fietsen

Het maakt niet uit waar in Nederland je woont: met mooi weer fiets je overal zó de natuur in. Ons land is doorspekt van fantastische fietsroutes die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Voor mensen die minder goed ter been zijn, is er een heel aanbod aan speciale fietsen beschikbaar. Van driewielers en duofietsen tot riksja's en zelfs transporters waar je met rolstoel en al op kunt plaats nemen. Een korte Google-sessie levert je een hoop verhuurpunten op. Hieronder een kleine impressie:



Vlieland

Bij Frisia kun je driewielers huren, maar ook terecht voor een tandem of riksja. Vanuit daar fiets je zó het prachtige eiland over.

Dorpsstraat 113

Telefoon 0562 451 501

Hoorn

Zorgondersteuner Omring heeft in Hoorn duofietsen en rolstoelplateaufietsen te huur. Om op je gemak Noord-Holland te kunnen verkennen.

Lindendael

Koepoortsweg 35

Telefoon 0229 291 800

Amsterdam

Ook in onze hoofdstad kun je terecht voor bijzondere fietsen. Zo heeft StarBike Rental duofietsen en een rolstoelfiets in het assortiment.

De Ruyterkade 143

Telefoon 020 620 3215

Scheveningen

Bij Biesieklette in Scheveningen Haven kun je een Velo Plus rolstoelplateaufiets huren.

Strandweg 10

Telefoon 070 3942 211

Noordwijk

Lemonbike heeft een enorm breed assortiment, dat ze steeds verder uitbreiden. Ze hebben duofietsen, rolstoelfietsen, driewielers, transporters en tandems.

Nieuwe Offemweg 2A

Telefoon 085 40 01 006

Utrecht

Bijna in het midden van het land vind je Ton van IJssel. Bij deze tweewielerzaak vind je riksja's en tandems.

Laan van Nieuw Guinea 30

Telefoon 030 29 32 679

Dwingeloo

Drenthe heeft voor fietsers een hoop moois te bieden. Reiber helpt je op weg met een quatrocycle en rolstoelfietsen.

Brink 24

Telefoon 0521 591 326

Hapert

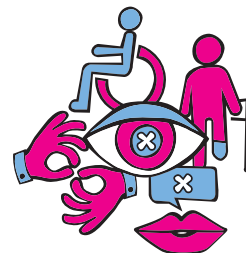
Roll-on Mobility Care heeft een groot assortiment van duofietsen, rolstoelfietsen, rolstoelplateaufietsen, tandems en driewielers. En allemaal elektrisch!

Nijverheidsweg 11

Telefoon 0497 38 75 42



Toegankelijke festivals



Nederland bruist van de festivals. Het is de plek waar we naartoe gaan voor gezelligheid met vrienden, optredens van favoriete artiesten en dansjes in de zon. Voor iemand met een handicap is het vaak nog lastig om naar een festival te gaan. Zijn de paden wel toegankelijk? Is er een plek waar ik even tot rust kan komen? Samen met koplopers in de festivalbranche nemen wij deze obstakels weg. Iedereen is welkom op een festival, mét en zonder handicap.

Koplopers toegankelijke festivals

HandicapNL heeft de afgelopen jaren samengewerkt met de volgende festivals:

- Amersfoort World Jazz Festival
- Amsterdam Open Air
- Amsterdam Roots Festival
- Awakenings Summer Festival
- Concert at Sea
- F1 Heineken Dutch Grand Prix
- Milkshake
- Oerol
- Straf_Werk

Wat vind je op een toegankelijk festival

Op de festivals waar wij mee samenwerken staan we voor je klaar met:

- Vrijwilligers van HandicapNL
- Verpleegkundige hulp
- Een prikkelarme ruimte om even uit te rusten

Natuurlijk is ook aan de toegankelijkheid op het terrein gedacht, er zijn:

- Rolstoeltoegankelijke toiletten
- Rolstoelplatforms bij podia
- Rijplaten op onverharde paden
- Ramps en kabelgoten
- Verlaagde barren en foodcourts
- Muziektolken

Er kunnen per festival verschillen zijn in de toegankelijke faciliteiten. Controleer altijd de website van het festival waar jij naartoe wilt op de actuele informatie rondom toegankelijkheid. Heb je hierover nog vragen? Stuur de festivalorganisatie een mail.

Kom je ook?

Ieder jaar sluiten er nieuwe festivals bij ons aan om de toegankelijkheid op de terreinen te verbeteren. Ben je benieuwd welke festival nu op de agenda staan of wil je meer lezen over de toegankelijke faciliteiten? Ga naar onze website: www.handicap.nl/toegankelijke-festivals

Werken als vrijwilliger van HandicapNL op festivals

Ben jij helemaal enthousiast geworden over de toegankelijke festivals en wil je graag anderen helpen? Meld je aan als vrijwilliger via festivals@handicap.nl. Aanmelden is mogelijk vanaf 18 jaar en ouder.



Vrijwilliger op het rolstoeldek
bij Amsterdam Open Air 2023



WijRollen

In welk attractiepark of vakantie-accommodatie kan ik met mijn rolstoel terecht? Maar ook: hoe bereid ik me voor op dat eerste sollicitatiegesprek na mijn ongeluk? Of het nou gaat om wonen, werken, voeding, vrije tijd, vervoer of relaties: alles in het leven is anders als je in een rolstoel zit. Daarom is er nu Wijrollen.nl: een online community, magazine en vraagbaak voor en door rollers. De nieuwe site is een initiatief van HandicapNL, ABN AMRO en VriendenLoterij.



Frank op Festival de Zon 2023:

“Veel festivals besteden aandacht aan toegankelijkheid. Ik voel me nu écht welkom en ik kan volledig genieten van een optreden zonder overal rekening mee te hoeven houden.”



Wirwar aan informatie

Goede informatie over leven in een rolstoel is nauwelijks te vinden. Dit ontdekte Jeroen van de Koppel van HandicapNL toen zijn zoon tien jaar geleden in een rolstoel terechtkwam: “Het eerste dat je gaat doen is zoeken op internet. Daar raak je al snel verstrikt in een wirwar van informatie. Gelukkig kon ik na veel omwegen bij andere ouders en ervaren rollers terecht. Zij bleken een schat aan informatie en ervaringen te hebben. Die weet je als beginnende roller of ouder vaak niet te vinden. Dat moet slimmer kunnen, dacht ik toen”. Deze en andere ervaringen van rollers waren voor HandicapNL de reden om één online community voor alle rollers op te zetten. WijRollen.nl is een community, magazine en vraagbaak in één. Waar rollers en hun naasten zich kunnen verliezen in een goed artikel, informatie kunnen ophalen of elkaar kunnen voorzien van de beste tips.

Achter de website zit een team van zo’n dertig rollende redacteurs en ervaringsdeskundigen.. Stuk voor stuk journalisten, fotografen, illustratoren en kenners die – naast hun liefde voor het vak – gemeen hebben dat ze een rolstoel gebruiken.

Join the community!

WijRollen.nl is volledig gratis te gebruiken. Maak een kosteloos account aan op www.wijrollen.nl en krijg direct toegang tot alle artikelen, informatie en achtergrond. Tot ziens in de community!

Fit for Life van Coloplast



Fit for Life is een programma van Coloplast dat speciaal in het leven is geroepen voor en door mensen met een dwarslaesie, hun partners en familieleden en zorgprofessionals. Het doel is jou te inspireren en motiveren om fit(ter) en gezond(er) door het leven te gaan. Het biedt inspiratie op o.a. de thema's voeding, bewegen en eropuit voor zowel huidige revalidanten als voor mensen met een dwarslaesie die jaren geleden al bij een revalidatiecentrum zijn geweest. Met Fit for Life onderschrijft Coloplast haar missie: het leven gemakkelijker maken voor mensen met een darm- en/of blaasprobleem.

Voeding

Goed eten en niet aankomen als je een dwarslaesie hebt is een flinke uitdaging. Want als je zittend door het leven gaat, heb je veel minder brandstof nodig. Om het gemakkelijker te maken om gezond(er) te

eten, zijn 31 heerlijke en gezonde recepten gebundeld in een Fit for Life receptenbundel en worden er regelmatig Fit for Life webinars georganiseerd om jou tips en adviezen te geven.

Coloplast

Coloplast is al meer dan 60 jaar producent van medische hulpmiddelen op het gebied van continëntie- en stomazorg. Dit doen we vanuit een heldere missie: het leven gemakkelijker maken voor mensen met een blaas- en/of darmprobleem door voor iedereen een passende oplossing te vinden. Natuurlijk doen we dat aan de hand van onze producten. Maar ook door mee te denken over zaken, die het dagelijks leven gemakkelijker maken.

Bewegen

Fit for Life motiveert om te bewegen in de breedste zin van het woord, zodat jij het leven kunt leven zoals jij dat zelf wilt. Fit for Life biedt handige thuisoefeningen en organiseert evenementen en webinars waar je praktische tips en adviezen krijgt van professionals en ervaringsdeskundigen.

Eropuit

Hoe ga je er met vertrouwen op uit in je rolstoel? Zo organiseert Fit for Life samen met het Wheelchair Skills Team diverse Fit for Life on Tour events in de regio. Deze events bieden rollers de mogelijkheid om gratis een rolstoelrijvaardigheidstraining te volgen.



Voor meer informatie:



www.coloplastfitforlife.nl



www.facebook.com/FitforLifeCP



fitforlife@coloplast.com



HandicapNL
Singelpark 1
3984 NC Odijk

Postbus 16
3980 CA Bunnik

NL71 ABNA 0491 1000 00
t.n.v. HandicapNL

www.handicap.nl
service@handicap.nl
+31 (0)30 - 23 63 777

Donatie - HandicapNL

