



De Tovertafel, een leuk en prikkelend spelletje.



Eva Ruiters: 'De Focus-app helpt mij ontstressen.'

Zo is bewegen veilig en leuk

## SilverFit Mile: digitaal fietsend de wereld rond

De SilverFit Mile is op diverse locaties van Sprank te vinden. Deze fiets bootst met routefilms de ervaring van buiten fietsen levensecht na. De cliënt kan een persoonlijke route (laten) uitstippelen met Google Street View. Het is ook mogelijk om vaak een feest van herkenning voor oudere cliënten! Daarnaast kan de gebruiker zelf foto- en videomateriaal toevoegen. Zo is bewegen toegankelijk, veilig en leuk.

### De apps van bewoonster Eva Lizette Tuijn, begeleider locatie Schutseplein in Hoogeveen:

"Bijna al onze bewoners hebben een smartphone. Eva Ruiters (37) gebruikt bijvoorbeeld de Focus-app. Met deze app kan de gebruiker instellen dat hij geen of beperkt meldingen wil ontvangen. Zonder de geluidjes van de telefoon kan hij geconcentreerd werken. Anderen kunnen op hun telefoon zien dat de ontvanger niet gestoord wil worden.

Eva vertelt: "Als ik me gestrest voel of aan het werk ben, kan ik instellen dat ik niet gebeld wil worden. Daar word ik rustig van. Maar ik kan ook mensen invoeren die ik wel wil toelaten, zoals mijn beste vriendin Suzan."

Eva maakt ook graag gebruik van de app YouVersion; de hele Bijbel op je telefoon. Iedere dag krijgt ze een dagtekst. 'Dagelijks Woord'. "En als ik 's avonds niet kan slapen, kan ik luisteren naar een bijbelverhaal. Als ik onrustig ben, kan ik allemaal bijbelteksten opzoeken die met 'rust' te maken hebben.

God geeft mij rust, moed en wijsheid. Hij oordeelt niet over mijn beperking. Daardoor kan ik mezelf accepteren. God is er echt. Hij laat mij niet los." Ook gebruikt Eva de app van de NOS. "Omdat ik het nieuws heel belangrijk vind."

### Ina Bolt, locatie Handpalm in Berkel en Rodenrijs:

"Wij hebben hier de SilverFit Mile, de fiets met het scherm. Onze bewoners zijn enthousiast, want ze kunnen bijvoorbeeld door Blijdorp fietsen en de dieren zien. We hebben ook de Tovertafel te leen gehad. Dat vonden ze fantastisch: een leuk en prikkelend spelletje waar iedereen aan mee kan doen. Verder hebben we hier de alarm-polsband waarmee iemand een seintje kan geven als er iets aan de hand is. Een app die we gebruiken is de ABCDate; de website/app helpt mensen met een beperking met een eenvoudig systeem hun contacten uit te breiden. Vooral

onze livers zijn daar veel mee aan het experimenteren. En de Steffie-app, die legt moeilijke dingen op een eenvoudige manier uit. Toen bewoners moesten kiezen of ze wel of geen donorcodicil wilden, konden ze Steffie raadplegen voor meer informatie."

### Fietslabirint

#### Lian Meier, begeleider:

"Wij gebruiken op de Ransuil (Bedum) het Fietslabirint. We hebben er twee aangeschaft aan het begin van de coronaperiode en het is een geweldige uitvinding. Er worden per dag heel wat kilometers verreden. En de optie om eigen routes te maken is ook heel bijzonder. Zo fietsen de bewoners door Bedum terwijl ze gewoon thuis zijn. Of langs de plaatsten waar ze vroeger gewoond hebben. Wij zijn heel blij met deze technologie."

Client Mirjam van Dooren is groot fan van de SilverFit.

