



**FUNDASHON ALTON PAAS**  
Un futuro sin limitashon

## **Social Jaarverslag 2019**



**Maakt niet uit hoe langzaam je gaat zolang je niet stopt!**

# Inhoudsopgave

---

<b>Voorwoord</b> .....	1
<b>1. Missie</b> .....	2
<b>2. Onze verhalen</b> .....	3
2. <i>Raysi Winklaar, kon niet lopen</i> .....	3
3. <i>Irma Kopra, 90+</i> .....	4
4. <i>Luis Frutaal, dwarslaesie</i> .....	5
<b>3. AP Center</b> .....	6
<b>4. Facts</b> .....	7
<i>Lidmaatschap</i> .....	7
<i>Wheelee</i> .....	8
<i>Annual Fitness Challenge</i> .....	8
<i>Open Dag</i> .....	9
<i>On-the-job training en certificatie</i> .....	9
<i>Conferentie 'Korsou Aksesibel'</i> .....	10
<i>Project Zelfredzaamheid bevorderen</i> .....	11
<b>3. Financiën</b> .....	13
<b>4. Wat brengt de toekomst?</b> .....	14

# Voorwoord

---

Er zijn mensen die op dit moment thuis zitten in een rolstoel met de vraag, wat is er meer voor mij in dit leven?

In 2019 heeft deel van deze groep gezien dat ze hun kwaliteit van leven toch kunnen bevorderen ondanks hun verlamming. Ze hebben hun stem laten horen hoe zij toegankelijkheid meemaakt op Curaçao. Elke dag wordt er veel gedaan om hoop te herstellen in huizen en families want het maakt niet uit hoe langzaam je gaat, zolang je niet stopt.

Al deze momenten, verhalen en ervaringen zijn in deze document verzameld in woorden als dank aan allen die hun steentje hebben bijgedragen om deze uitkomst een realiteit te maken.

Curacao is beter omdat u gekozen heeft om ook financieel bij te dragen om anderen een beter kwaliteit van leven te geven.

Veel leesplezier en weet dat uw steun heel erg meer waard is dan wat er in woorden geschreven is!

Het Bestuur

# 1. Missie

---

## Onze missie

De Fundashon Alton Paas is een binnen de Curaçaose gemeenschap belangrijk adviesorgaan, tevens ondersteunings- en uitvoeringsorganisatie ten behoeve van de welzijnsverbetering en derde fase zorg voor personen met dwarslaesie en andere neurologische aandoeningen.

Als ervaringsdeskundige gebruiken wij ons opgedane kennis.

---

### In de eerste plaats

Om de persoon met een neurologische aandoening te motiveren om voor zichzelf op te komen en hun lichamelijke conditie te verbeteren voor zelfredzaamheid.

### Ten tweede

De gemeenschap bewust te maken van het feit dat personen met een lichamelijke beperking ook onderdeel zijn van de gemeenschap en dat er voorzieningen voor hen moeten bestaan om een betere kwaliteit van leven te hebben.

## 2. Onze verhalen

---

### 1. *Raysi Winklaar, kon niet lopen*



Mijn naam is Raysi Winklaar, 39 jaar en mijn situatie is onduidelijk voor enkele jaren al. Het was niet duidelijk waarom ik mijn linkervoet niet kon optillen en ook niet goed kon lopen. Na een tijdje heb ik contact genomen met Fundashon Alton Paas. Ik begon bij Fundashon Alton Paas en hun AP Center heeft begeleiding en speciale apparatuur voor personen met een beperking. Ik heb nooit de stap genomen om echt met training te starten want de onduidelijkheden hielden mij op om iets te doen. De stap die ik heb gemaakt om bij Fundashon Alton Paas te starten, heeft mijn leven en mijn gedachten

verandert. Ik ben heel blij met het ABT-project waar ik deel uit kon maken. Het was echt wat ik nodig had om aan de slag te gaan. De counseling aan de start van het project, opende mijn gedachten meer en gaf mij veel plezier en vertrouwen in mijzelf om door te gaan. Bij de trainers voel ik de positieve vibratie gelijk het moment dat ik de zaal binnen stap. Ik was heel blij om de vorderingen met mijn lopen te hebben gezien na alleen 1 maand van ABT-training bij AP Center. Hun motto in de zaal die je ieder dag kan lezen '*No ta importa kon slow bo bai, basta bo no stòp*' (Het maakt niet uit hoe langzaam je gaat, zolang je maar niet stopt), is een inspiratie om door te gaan. Ik heb ook geleerd om geduld met mijzelf te hebben en daar werk ik hard aan. AP Center heeft mij de mogelijkheid gegeven om aan mijzelf te werken en ik ga ervoor. Mijn dank aan het team, een geweldig team!

## 2. Irma Kopra, 90+



Mijn naam is Irma Kopra en ik ben 91 jaar jong.

Voordat ik met oefeningen begon bij Fundashon Alton Paas, had ik een pijnlijk lichaam, mijn voeten waren gezwollen en ik kon niet goed lopen. Ik kon mijn armen uit pijn niet te hoog opheffen. Ik was zelfs bij fysiotherapeut met mijn armen in verband met pijn.

Vandaag na ongeveer 1½ jaar oefeningen bij Fundashon Alton Paas, kan ik vlotter bewegen. Ik heb geen pijn meer in mijn armen en hoeft niet meer naar de fysiotherapeut. De oefeningen die ik krijg bij Fundashon Alton Paas heeft mij enorm geholpen en helpt mij nog steeds. Ik sta op elke dag met veel energie en plezier. Ik kan niet één dag blijven zonder naar Fundashon Alton Paas te gaan voor mijn oefeningen.

### 3. *Luti Vrutaal, dwarslaesie*



Mijn naam is Milko Vrutaal, beter bekend als Luti. Ik ben vanaf november 2017 bij Fundashon Alton Paas en heeft ook deelgenomen aan het project van Activity-based Training in 2018. Ik ga nu 2x per week naar het oefencentrum om mijn handen en benen te trainen. Ik zit in een elektrisch rolstoel en kan niet alle machines gebruiken.

Ik kan de oefeningen zonder hulp doen en de fiets manueel gebruiken. Dus met mijn benen trappen. Mijn handen zijn vooruitgegaan. Ik kan mijn rechterarm optillen en bewegen. Dan kon ik vroeger niet doen. Ik kan mijn hand naar mijn gezicht brengen. Ik ga met plezier naar het AP Center van Fundashon Alton Paas. Ik ontmoet veel mensen en heb nieuwe vrienden gekregen. Door de oefeningen ben ik meer flexibel geworden.

### 3. AP Center

In 2016 begon Fundashon Alton Paas met oefeningen voor personen met dwarslaesie die kwamen bewegen om wat ze hadden bereikt gedurende revalidatie te behouden en hun lichamelijke conditie te versterken. Door de groei en zorg voor continuïteit werd de oefenfaciliteit op 31 maart 2019 officieel geopend onder de naam **AP Center**.

AP Center is het aangepaste fitnesscentrum voor personen met neurologische aandoeningen. Tijdens de zeer aangename ochtend hebben de heer John Russel, lid van het centrum en Minister Konket, die Minister Hensley Koeiman vertegenwoordigde, het traditionele openingslint doorgesneden. Er waren veel gasten aanwezig bij de openingsceremonie; onder andere leden van de pers en sponsors van Fundashon Alton Paas. Minister Konket en Minister Camelia-Römer hebben Alton Paas en zijn team een hart onder de

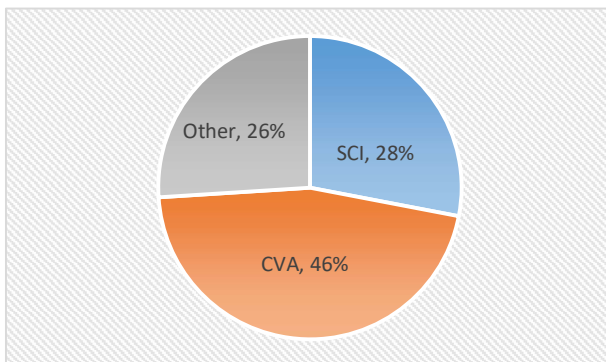
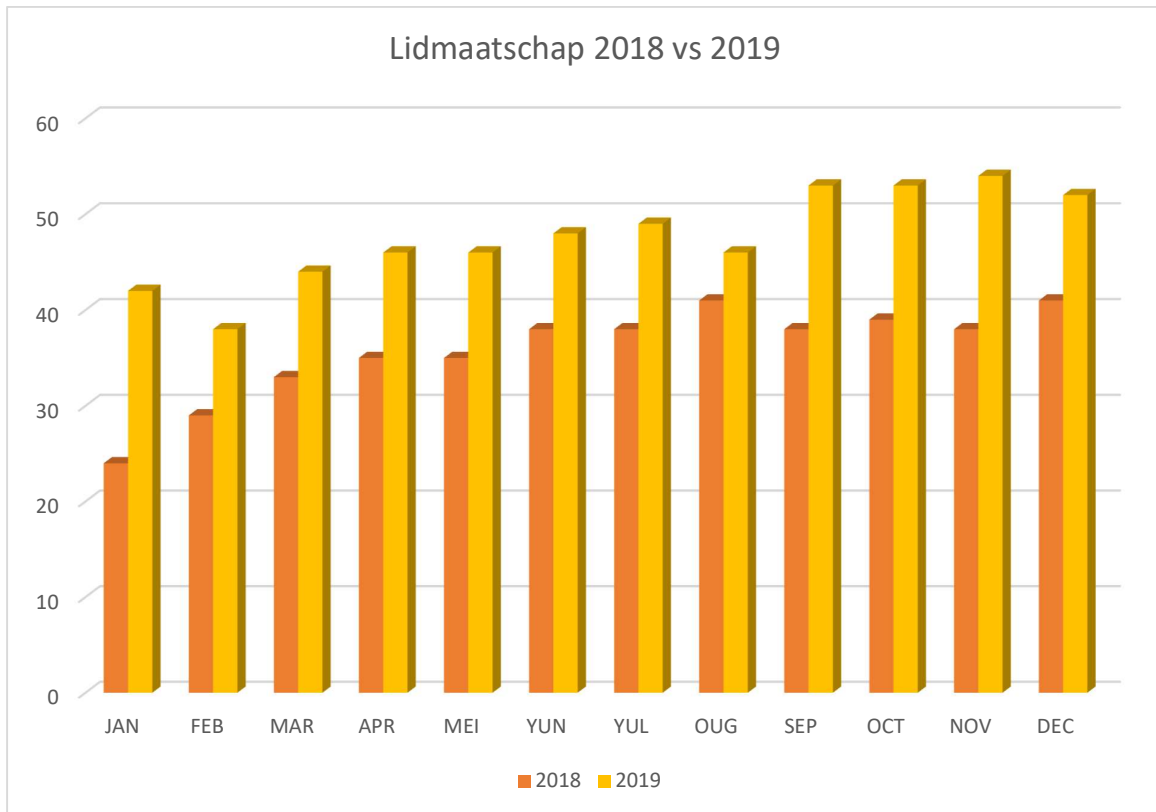
riem gestoken, omdat ondanks de moeilijke tijden waarin wij nu leven, zij voor de ondersteuning blijven zorgen voor eenieder die te maken heeft met een handicap. De opening ging gepaard met de afsluiting van een project van Activity-Based Training aan 11 personen. Deze personen hebben hun ervaringen en succesverhalen gedeeld met het publiek. Dit was zeker een uniek en emotioneel moment waarbij velen met neurologische aandoeningen het vertrouwen hebben gekregen dat het altijd beter kan.





# 4. Facts

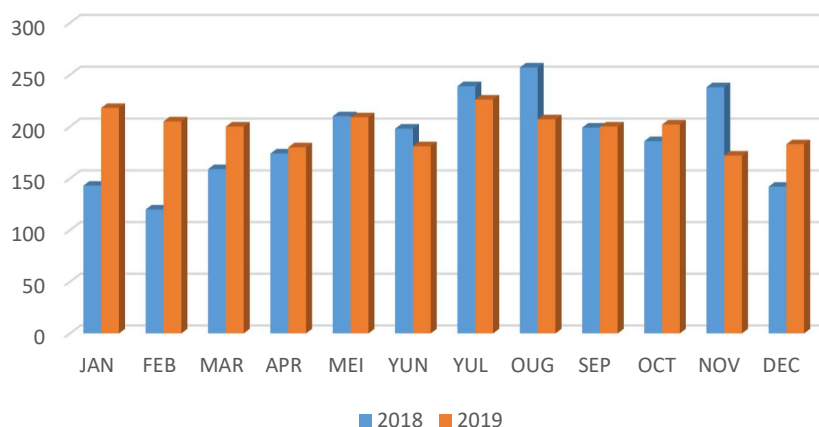
## Lidmaatschap



Eind jaar 2019 bestond het ledenbestand uit 14 dwarslaesie, 24 CVA en 14 met andere neurologische of lichamelijke aandoeningen. Met de tijd is de personen met CVA toegenomen. Dit is ook te vertalen naar het aantal CVA gevallen per jaar op

Curaçao. Gebaseerd op cijfers ontvangen van Revalidatiecentrum Curaçao zijn het gemiddelde cijfer van nieuwe gevallen per jaar van CVA 165 versus 39 voor dwarslaesie.

Transport 2018 vs 2019



### **Annual Fitness Challenge**

De Annual Fitness Challenge is nu een platform voor inclusie. Door de verschillende bewegingsactiviteiten is het zo dat iedereen in een rolstoel of niet ook meedoet. Er zijn ook sessies voor kinderen en ouderen van 60+. Wat begon als fundraising is nu de activiteit waar iedereen geïnspireerd wordt om hun grenzen uit te dagen. Je ziet naast je hoe iemand spinning doet op een handcycle of pump on wheels in een rolstoel naast iemand die op een stoel zijn lichaam en armen beweegt. Indrukwekkend!



We boden drie area's:

- Area 1 was de Fitness-sessie die bestond uit 8 soorten fitnessprogramma's van elk 45 minuten.
- Area 2 was de spinningmarathon 6 uur lang voor bedrijven/groepen van 8 - 12 personen.
- Area 3 was de 'Walk', met een route van 5 en 10 km die begint en eindigt bij de International School of Curacao.

Dit was een geweldig jaar waar wij meer deelnemers hadden dan het jaar ervoor en meer donaties ontvingen gedurende de periode waarin het evenement werd gepromoot.

### **Open Dag**

Jaarlijks houdt Fundashon Alton Paas Open Dagen om informatie te verschaffen aan donateurs, vrienden van de stichting en de gemeenschap over de activiteiten van de stichting. Op 30 juli 2019 hield Fundashon Alton Paas haar Open Dag. Twee leden van AP Center Heribert



Jozefa en Curley Rock hebben hun verhalen verteld over hun situatie en wat AP Center voor hen hebben betekend. Migarda Martina belast met de dagelijkse activiteiten van Fundashon Alton Paas gaf de nodige informatie aan de aanwezigen.

### **On-the-job training en certificatie**

In 2018 heeft Fundashon Alton Paas een samenwerking gesloten met Neuro Ex, Inc. uit San Diego California voor certificatie van onze trainingsruimte en trainers voor Activity-Based Training. Van 16 tot en met 27 september 2019 was de oprichter en CEO van Neuro Ex, de heer Eric Harness op Curacao om de vorderingen van onze AP Center voor wat betreft Activity-Based Training te evalueren en 2 personen te trainen voor certificatie. Een persoon heeft het examen behaald. Nu hebben wij 2 personal trainers en 1 huisdokter dat gecertificeerd is voor het geven van Activity-Based Training.



### **Conferentie 'Korsou Aksesibel'**

Conferentie 'Kòrsou Aksesibel' werd op 13 september 2019 georganiseerd om de toegankelijkheid van Curaçao te verbeteren voor meer inclusie van personen met een lichamelijke beperking. Fundashon Alton Paas was erin geslaagd om verschillende lokale deskundigen met passie op het gebied van toegankelijkheid bijeen te brengen om te praten over toegankelijkheid. De conferentie concentreerde op toegankelijkheid voor lichamelijke beperking zoals in categorieën verdeeld door Volksgezondheid Instituut Curaçao vastgelegd in hun onderzoeksrapport 2017. De conferentie werd verdeeld in 2, met een sessie voor bedrijfsleven en een sessie voor de gemeenschap met lichamelijke beperking.

Tijdens de sessie voor bedrijfsleven konden de aanwezigen in groepen hun kennis over toegankelijkheid in praktijk toepassen en evalueren.



Personen met een lichamelijke beperking konden van gedachte wisselen met deskundigen van overheid en bedrijfsleven over hun toegankelijkheidsbehoeften.



### ***Project Zelfredzaamheid bevorderen***

In oktober 2019 startte 13 personen die een of andere neurologische aandoening heeft in een nieuw project van 5 maanden traject om hun zelfredzaamheid te bevorderen. Dit wordt gedaan door middel van de speciale methode van Activity-Based training en ook groep-counseling.

Activity-based Training is een oefenprogramma gericht op het verbeteren van functie, mobiliteit en onafhankelijkheid door het verwerven van vaardigheden. Het programma is een op maat gesneden programma voor elke deelnemer en omvat repetitieve, taak specifieke, dynamische en gewicht dragende activiteiten en uitgevoerd uit hun rolstoel. In de eerste maand van deze 5-maanden traject zijn er al vorderingen geboekt zoals:

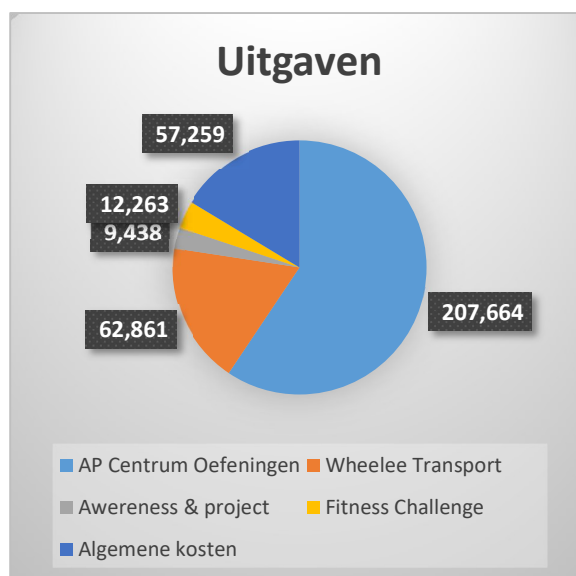
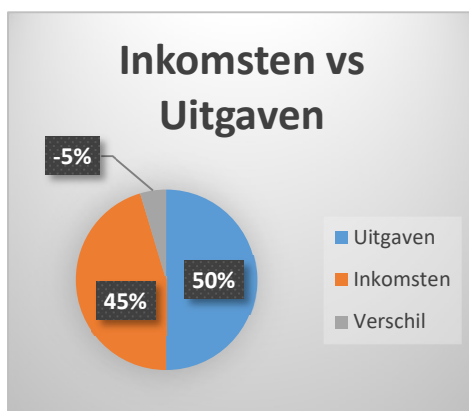
- In een maand ben ik al beter begonnen te lopen;
- Mijn echtgenoot zit nu meer recht en beter in zijn rolstoel;
- Dit was wat ik allang wilde krijgen om mijn lichaam sterker te maken.



# 3. Financiën

Alles wat er in 2019 mogelijk is gemaakt, is dankzij de bijdragen van organisaties en personen – zoals u – die donaties of subsidie geven. De personen die de meeste hulp nodig hebben, zijn meestal degenen die geen financiële middelen hebben en daardoor zijn hun vorderingen nog afhankelijk van anderen die een verschil willen maken en donaties geven.

Wat wel duidelijk is, is dat alle donaties en bijdragen eigenlijk van meer waard zijn als u de verhalen lezen over het verschil die is bereikt in het leven van mensen die geholpen worden met deze donaties. Daarom blijven we ons inzetten voor continuïteit en kwalitatief hoogwaardige programma's voor de personen die bij ons komen ter verbetering van hun leven. Hier treft u informatie over de inspanningen die worden gedaan om dat te bereiken.



## 4. Wat brengt de toekomst?

---

Zoals vastgesteld in onze plannen voor 2020 – 2024 zal aandacht worden besteed aan onze lopende programma's om ze financieel duurzaam te maken.

### **AP Center**

Wij zijn met het oefenlokaal in oktober 2016 gestart met 8 personen. Het is gegroeid tot 52 personen per maand per eind 2019. Het is de bedoeling om het aantal leden uit te breiden naar 100 personen per maand voor oefening sessies en te starten met op maat gesneden Activity-Based Training voor 8 personen per maand en geleidelijk aan in hoeveelheid te groeien tot 20 personen per maand.

### **Wheelee**

Wheelee moet uitgroeien naar het aangepaste transport van Curaçao voor personen in een rolstoel of met mobiele beperking met een bestand van 1 rolstoel-vriendelijke auto per district en 1 reserve auto.