Tips voor een toegankelijk dagje uit

Nanda van der Burg, Koninklijke Visio



Als je slechtziend of blind bent is het soms een extra uitdaging om een uitje te vinden dat voor iedereen leuk is. We hebben een aantal tips op een rijtje gezet voor leuke uitjes die ook toegankelijk zijn. Ze zijn geschikt om met het gezin te doen, maar ook leuk als je bijvoorbeeld met zijn tweeën bent.

# Welke uitjes zijn toegankelijk voor slechtziende en blinde mensen?

## Musea

Wil je naar een museum? De website [Museum4all](https://www.orenenogentekort.nl/museum4all/) biedt een overzicht van musea die aantrekkelijk zijn voor mensen die minder goed zien, minder goed horen of minder mobiel zijn.

## Cultuur

Hou je van cultuur? In de agenda van [Stichting KUBES, kunst en cultuur voor blinden en slechtzienden](https://www.kubes.nl/) staat een overzicht van toegankelijke culturele initiatieven.

## Theater

Genieten van theater kan ook als je een visuele beperking hebt. Stichting [Komt het Zien](https://www.komthetzien.nl/) maakt theaterbeleving live mogelijk voor mensen die blind of slechtziend zijn. De voorstellingen zijn via audiodescriptie te volgen: een stem die tijdens de voorstelling jou vertelt wat er op het podium gebeurt wat je normaliter niet kunt zien. Vooraf mag op het toneel het decor en de kleding en attributen van de acteurs worden gevoeld. [Lees meer over audiodescriptie op het Kennisportaal](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/alles-wat-je-wou-weten-over-audiodescriptie) of [ga naar de website van Komt het Zien.](https://www.komthetzien.nl/)

## Wandelen

Een wandeling waarbij je tastzin extra geprikkeld wordt is het blotevoetenpad: wandelen op verschillende ondergronden zoals schelpen, los zand, of modder. Er zijn er meer dan je wellicht denkt, en er is er vast ook eentje bij jou in de buurt. Een overzicht van alle paden vind je hier: [30 Blotevoetenpaden in Nederland en België](https://www.dewandeldate.nl/tips/top-10-blotevoetenpaden-nederland-en-belgie)

## Fietsen

Lekker trappen met de wind in je haar. Als dat niet zelfstandig gaat, dan doe je het toch samen. Denk eens aan een fietstocht op een tandem, duo-fiets of familiefiets. Ze zijn te huur op vele plaatsen in Nederland.

Meer over tandemfietsen lees je in deze artikelen:

[Fietsen op de tandem, plezier voor twee](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/fietsen-op-de-tandem-plezier-voor-twee)

[Tandemfietsen, tien tips als je slechtziend of blind bent](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/tandemfietsen-tien-tips-als-je-slechtziend-of-blin)

## Watersport

Een dagje op het water, kan dat met een visuele beperking? Jazeker, met [Sailability, zeilen voor mensen met een beperking](https://www.sailability.nl/)

## De natuur in

Geen zin in wandelen of fietsen, maar wel de natuur in? Je kunt ook denken aan een ritje door een natuurgebied. Staatsbosbeheer organiseert ritjes met strandrupsen of andere voertuigen door bosgebieden: [Op de wagen door de natuur](https://www.staatsbosbeheer.nl/op-de-wagen)

# Waar vind ik informatie over toegankelijkheid van gebouwen zoals restaurants?

Meer informatie over de toegankelijkheid van locaties zoals restaurants en publieke gebouwen is te vinden op de website van [Ongehinderd.nl](https://www.ongehinderd.nl/)

# Welke uitjes hebben extra hun best gedaan om toegankelijk te zijn voor slechtziende en blinde mensen?

Zonder de pretentie te hebben hierin compleet te zijn geven we een alfabetisch overzicht van uitjes, gesorteerd op plaatsnaam.

## Alphen aan den Rijn

In museumpark [Archeon](https://www.archeon.nl/index.html) in Alphen aan den Rijn ontdek je de wereld van de prehistorie, de Romeinen en de middeleeuwen. Er worden verhalen over vroeger verteld en beleefd. Daarnaast is de parkgids van het Archeon in braille verkrijgbaar.

## Amsterdam

In het van Gogh museum is een speciale workshop te volgen: Van Gogh op gevoel.

Het rijksmuseum biedt een [Familierondleiding voor blinde en slechtziende mensen in het Rijks](https://www.rijksmuseum.nl/nl/zien-en-doen/toegankelijkheid/familierondleiding-voor-blinden-en-slechtzienden).

Bij Ctaste kan je dineren in het donker, zo ziet iedereen hetzelfde namelijk niks. Een bijzondere belevenis [Ctaste - Dineren in het donker](https://ctaste.nl/)

## Den Haag

Bij [Beelden aan Zee](https://www.beeldenaanzee.nl/) zijn er speciale rondleidingen waarbij beelden mogen worden aangeraakt.

Op de website van [Voorall](https://www.voorall.nl/index.php/voorall-nieuws/1258-onbeperkt-genieten-van-de-haagse-parken-gratis-zomeractiviteiten) vind je speciale wandelingen voor mensen met een visuele beperking. Denk aan een geur- en voelwandeling met IVN natuurgids. Informatie en aanmelden via de website.

## Eindhoven

Het [Van Abbe Museum](https://vanabbemuseum.nl/educatie/inclusie/blinden-en-slechtzienden/) voor moderne kunst heeft behalve een speciale rondleiding ook een app ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking om de route in het museum te kunnen vinden.

In het [PreHistorisch dorp](https://prehistorischdorp.nl/) ontdek beleef je het verleden. Onderweg ontmoet je historische bewoners van de prehistorie tot de late middeleeuwen. Je kunt luisteren naar hun verhalen.

## Nijmegen

Het [Muzieum.nl](https://muzieum.nl/?gclid=CjwKCAiA-9uNBhBTEiwAN3IlNH44UeHmari_M4uLtbFooJmWdfLM88yujptHD79HIjYLYwxgPcxW-BoCYwwQAvD_BwE) is een ervaringsmuseum over het zien en niet zien. Wie geen visuele beperking heeft kan hier zelf ontdekken hoe het is om blind of slechtziend te zijn.

## Rotterdam

In [Diergaarde Blijdorp](https://www.diergaardeblijdorp.nl/bezoekers-met-beperking/) is een speciale rondleiding waarbij (opgezette) dieren mogen worden vastgehouden.

Ook de [stadswandelingen van Closed-Eyes Tours](https://www.orenenogentekort.nl/stadswandelingen/) zijn een optie. Bij deze wandelingen sluit je je ogen en kan een stad – voor een goedziende - op een heel andere manier tot leven komen. Je gunt je ogen even rust en kunt genieten zonder te hoeven kijken.

## Zeist

In [Nationaal Bomenmuseum Gimborn](https://www.bomenmuseum.nl/uw-bezoek/wandelingen/) is een wandeling aangelegd waarbij de informatieborden in braille zijn.

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel [088 585 56 66](tel:0885855666)

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)