



van en voor mensen met een beperking

(K)LETSk^rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

oplage 850 stuks

dertiende jaargang nr. 4

september 2010



In dit nummer:

	Pagina
Voorwoord van de voorzitter	3
Agenda	5
Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onderdak	5
<i>Teken- en schilderlessen</i>	<i>5</i>
<i>Creacub</i>	<i>5</i>
<i>Zondagmiddaginloop</i>	<i>5</i>
<i>Actieve Vrienden</i>	<i>5</i>
<i>Computerlessen</i>	<i>6</i>
<i>Scootmobielclub</i>	<i>6</i>
Onderdak algemeen	6
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties	6
<i>Kinderclub</i>	<i>6</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>7</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen</i>	<i>7</i>
<i>Rolstoeldansen</i>	<i>7</i>
Activiteiten van andere organisaties	8
<i>NaHderkring</i>	<i>8</i>
<i>Cerebraal</i>	<i>8</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>8</i>
<i>DagActiviteitenCentrum (DAC)</i>	<i>8</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+</i>	<i>9</i>
Alle telefoonnummers op een rijtje	10
Anbi-status voor SOD	11
Nieuwtjes van het collectefront	12
Rijbewijskeuringen in Onderdak	13
Vrijwilligers gezocht	14
Het Colombinehuis	16
Fokuswoningen in Lelystad	18
Scootmobieltocht	19
Een uitgebreide scootmobielverzekering, een prettig idee!	19
Spreekwoorden	20
Sommetje	21
Zo baasje, zo beestje. Zo beestje, zo baasje	23
Recepten	24
Wist u dat	26
Colofon	27



Voorwoord van de voorzitter

De zomer is altijd de rustigste tijd. Veel mensen op vakantie, weinig animo voor activiteiten.

We kijken met de scootmobielclub terug op de Avondvierdaagse, met de collecteorganisatie op de collecte van Handicap.nl en met de andere werkgroepen op hun reguliere bijeenkomsten.

Met de Rolstoeldansgroep kijken we vol weemoed terug op het moment, dat we wél nog een ruimte hadden om te oefenen en de materialen op te slaan. Hopelijk hebben zij snel een nieuwe ruimte, want deze activiteit wordt door de deelnemers zeer gewaardeerd en node gemist.

Naast dit terugblikken, kijken we ook naar de toekomst. Een toekomst, die soms best wel somber stemt. Alle gemeentes krijgen minder geld en zullen dit moeten doorberekenen door minder subsidie te geven aan organisaties zoals Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten. Een andere bron van inkomsten, de collecte, valt misschien ook deels weg als we niet tijdig extra mensen krijgen voor de organisatie van deze week én extra mensen om langs de deuren te gaan in al die nieuwe wijken in Dronten. En natuurlijk zijn er ook in de oudere gedeeltes van Dronten weer extra handen nodig. Mensen worden ouder en willen stoppen met collecteren. Of mensen zijn juist nog erg vitaal en verhuizen naar een nieuwer gedeelte van Dronten en gaan daar dan (hopelijk) collecteren. Dan ontstaat er ook een gaatje in het oudere deel van onze mooie plaats.

Alleen sombere ideeën? Nee. We bruisen van energie bij de stichting en hebben enorm zin in het nieuwe seizoen.

De scootmobielclub begint al in augustus weer met een eerste tocht en de computerclub staat ook te popelen om weer van start te gaan.

En veel activiteiten zijn de hele zomer gewoon doorgegaan. Vooral onze huurders hielden gewoon hun bijeenkomsten, maar ook onze kinderclub, het warmwaterzwemmen, de zondagmiddaginloop en het kinderswemmen bleven actief.

Bij de zondagmiddaginloop wordt de drempel steeds lager. Enkele buurtbewoners met een beperking hebben de bijeenkomst ontdekt als fijne onderbreking van een lange zondag en ook een moeder maakte er dankbaar gebruik van om gezellig met de kinderen eens in een andere omgeving een spelletje te kunnen spelen. Kortom: ook in de zomer gebeurde er best wel het een en ander.



Rest mij niets anders dan u nog een prettige nazomer te wensen en een knusse herfst. Leg de regenkleding maar klaar, de schootkleden, de paraplu's en misschien ook wel het pasje van de Regiotaxi. En stiekem verheug ik mij best op de eerste knusse zondagmiddaginloop met een groep mensen om de tafel met koffie en thee voor onze neus en buiten een echte herfststorm. Hopelijk houdt u me dan gezelschap.

Judy Koopman



Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onderdak

Activiteiten van Stichting Onder Dak in Onderdak, Lancasterdreef 61a, Dronten.

Teken- en schilderlessen

Helaas is er momenteel geen tekenlera(a)r(es). Belangstellenden kunnen zich wel opgeven bij het secretariaat op 0321-849744, maar er is nog geen zicht op een nieuwe startdatum.

Zie ook Vrijwilligersoproep elders in deze (K)Letskrant.

Creacub

Door het ontbreken van leiding zijn er momenteel geen bijeenkomsten. Belangstellenden kunnen zich wel opgeven bij het secretariaat op 0321-849744, maar er is nog geen zicht op een nieuwe startdatum. Zie ook Vrijwilligersoproep elders in deze (K)Letskrant.

Zondagmiddaginloop

Op de tweede zondag van de maand is Onderdak van 14.00 tot 16.00 uur open om elkaar te ontmoeten. Er is geen vast programma, maar er zijn bijvoorbeeld wel spelletjes en puzzels aanwezig. Gewoon lekker kletsen is natuurlijk ook mogelijk. Deze inloop is bedoeld voor alle leeftijden. Loop na een zondagwandeling dus eens gezellig binnen voor een kopje koffie of thee. Er wordt een kleine vergoeding voor de koffie en thee gevraagd, maar de inloop is verder gratis.

Actieve Vrienden

De bijeenkomsten vinden plaats op elke laatste vrijdag van de maand vanaf 15.30 uur. De groep bestaat uit singles en echtparen van alle leeftijden. Vanuit deze groep worden door de deelnemers zelf activiteiten bedacht, waaraan iedereen kan deelnemen. Gezelligheid en ontmoetingen met anderen staan centraal. Ook is er die dag een warme maaltijd.

De contributie bedraagt € 15,- per jaar.

Informatie of aanmelden: Janny, tel. 0321-33 82 40.



Computerlessen

Deze lessen vinden plaats op de dinsdagmorgen. Net als vorig seizoen worden de persoonsgerichte lessen gegeven door Rob Triest en Barry Bolder.

Er is een groep voor gevorderden en een groep voor beginners. Bij beide groepen is momenteel weer ruimte voor inschrijvingen.

Kosten: € 26 per 13 lessen en € 1 per week voor koffie of thee.

Aanmelden bij Rob Triest tel. 06-20778406 of irtriest@hotmail.com of bij het secretariaat tel. 849744 of secretaris@onderdak.nl

Scootmobielclub

De scootmobielclub is een prima manier om de scootmobiel ook eens anders te gebruiken dan alleen voor boodschappen. En gezelligheid staat voorop bij de tochten.

Wie zich wil aanmelden als lid kan dat doen bij Lilian, tel. 0321-314723 of 06-29459935. Kosten: € 15 per jaar.

Onderdak algemeen

Alle dagen: de groepen van de stichting houden wisselend hun bijeenkomsten in Onderdak. U bent welkom om eens te komen kijken bij onze werkgroepen zoals de voorlichtingsgroep, BTB-groep, Scholenproject, etcetera.

Meer informatie kunt u krijgen bij ons secretariaat: tel. 849744

Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties

Kinderclub

Derde zaterdag van de maand in Samenwerkingsschool De Brandaris. Elke maand wordt via de pers het thema van de maand bekendgemaakt. Het aantal kinderen in de groep neemt toe. Daardoor is er behoefte ontstaan aan extra leiding. Iedereen, die het prettig vindt om op zinvolle wijze een middag per maand bezig te zijn met kinderen met een beperking, en denkt daartoe in staat te zijn op verantwoorde wijze, kan zich aanmelden bij Ron Boer Rookhuizen.

Informatie over deelname én begeleiden: Ron Boer Rookhuizen, tel. 31 46 95.



Leszwemmen voor kinderen met een beperking

Kinderen met een beperking vanaf 6 jaar kunnen zwemles krijgen in Aphrodite's Thermen in Dronten. De lessen zijn: zaterdagochtend van 7.00 tot 7.30 uur of woensdag van 7.30 tot 8.00 uur.

Er is op dit moment geen wachtlijst, dus dit is dé kans om uw kind op te geven.

Kosten: € 50 per kwartaal.

Aanmelding: Judy, tel. 0321 – 31 49 51

Zwemmen voor volwassenen.

Zwemmen voor volwassenen onder leiding van fysiotherapeut

Locatie: Zwembad Overboord. Bedoeld voor iedereen, die op medisch advies moet gaan oefenen of zwemmen in extra verwarmd water.

Het warmwaterzwemmen vindt plaats op woensdagmorgen en de watertemperatuur is dan ongeveer 32 graden. De oefeningen worden gedaan onder begeleiding van een fysiotherapeut. Vrijwilligers bieden, waar nodig en gewenst, ondersteuning bij aan- en uitkleden, verplaatsen naar en van het zwembad en in het water (dit laatste is erg prettig als u wat onzeker bent in het water).

Voorals men met rugproblemen, een spierziekte of zij die moeten revalideren hebben hier veel baat bij. Dat komt omdat het in het water gemakkelijker is de spieren en gewrichten te bewegen zonder extra belasting. Het is niet noodzakelijk om te kunnen zwemmen.

Het begeleid zwemmen vindt plaats in het ondiepe gedeelte van het bad, waar u gewoon kunt staan.

Aanmelden en informatie: Joke de Bruin, tel. 31 79 26

Rolstoeldansen

Helaas hebben wij onze locatie aan de Jupiterweg moeten verlaten.

Er wordt nu druk gezocht naar een andere plek om bijeen te komen.

Mocht u een geschikte plek weten of informatie willen over de eisen waaraan zo'n ruimte moet voldoen, dan kunt u contact opnemen met Cilia de Groot, telefoon 322098.



Activiteiten van andere organisaties

NaHderkring

Locatie: Onderdak.

Dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur. Gespreksgroep voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel. Informatie bij InteraktContour, Lelystad telefoon 0320-216578. Voor de NaHderkring is een indicatie noodzakelijk.

Cerebraal

Gespreksgroep voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) en hun partners. De groep komt eens in de twee maanden bij elkaar op zondag.

Aanvang half elf. Er wordt gezamenlijk koffie gedronken, waarna de getroffen en mantelzorgers in gescheiden groepen met elkaar van gedachten wisselen. Daarna wordt gezamenlijk van een lunch genoten. Deelnemers worden altijd schriftelijk uitgenodigd. Verder staat er altijd een oproep in de plaatselijke pers.

Informatie over data en deelname: Ans, tel. 036-5334566 of j.mohr1@chello.nl.

Inloophuis 'De Herberg'

Locatie: Ludgeruskerk en De Ark

Op iedere eerste en derde zondag van de maand wordt in de Ludgeruskerk de mogelijkheid geboden om deel te nemen aan een maaltijd.

Aanmelden voor de maaltijden: telefoon 06-25265720 op woensdag tot en met vrijdag in de week, voorafgaande aan de maaltijd.

Inloop in de Ludgeruskerk: dinsdag 10.00 tot 12.00 uur en donderdag 14.30 tot 17.00 uur.

Inloop in De Ark: woensdag 14.30 tot 17.00 uur.

DagActiviteitenCentrum (DAC)

Locatie: Kampanje 9, Dronten

Inloop op maandag en woensdag van 11.00 – 16.00 uur.

Informatie op maandag en woensdag van 9.00 – 17.00 uur.

Telefoon 336171.



Rijbewijskeuring voor ouderen 70+

De St. SBA verzorgt namens de bonden de rijbewijskeuring voor ouderen 70+ op de laatste dinsdag in de maand.

De data voor de komende tijd:

Dinsdagmorgen	28 september	van 09.00 – 12.30 uur
Dinsdagmorgen	19 oktober	van 09.00 – 12.30 uur
Dinsdagmorgen	23 november	van 09.00 – 12.30 uur
Dinsdagmorgen	21 december	van 09.00 – 12.30 uur

in het Denksportcentrum in de Woonark, de Oost te Dronten (naast kerkcentrum de Ark)

De kosten voor de rijbewijskeuring bedragen € 30,00. Deelnemers moeten meebrengen:

*Een zelf ingevulde eigen verklaring (verkrijgbaar bij gemeente ad € 22.50)

*Uw oude rijbewijs

*Geldig legitimatiebewijs

*Recente medicijnenlijst

*Flesje ochtendurine (nuchter)

De keuring blijft één jaar geldig. Ook leden, die in de loop van 2010 70 jaar worden, kunnen reeds gebruik maken van deze keuring.

De keuringsarts is mevr. G. Vrijhof, keuringsarts uit Lelystad.

Vooraf aanmelden bij:

ANBO	mevr. E.L. Rinkema	tel: 321462
KBO	dhr. H. Tip	tel: 321714
NBP	dhr. M. v.d. Kaa	tel: 313710
PCOB	dhr. W. Boer	tel: 310339



Alle telefoonnummers op een rijtje

Alle telefoonnummers van de werkgroepen van Stichting Onder Dak even op een rijtje:

Soort activiteit:	Bij wie moet u zijn:	Tel. of emailadres:
Actieve Vrienden	Janny	33 82 40
BTB-groep	Mariska	06 - 38 27 65 82
Computerlessen	Rob	06 - 20 77 84 06 of irtiest@hotmail.com
Creatieve middagen	Henny of secretariaat	31 22 15 of 84 97 44
Kinderclub	Ron	31 46 95
Kinderleszwemmen	Judy	31 49 51
Rolstoeldansen	Cilia	32 20 98
Scholenproject	Leo	31 59 55
Scootmobielclub	Lilian	31 47 23 06 - 29 45 99 35
Tekenlessen	Henny of Janny of secretariaat	31 22 15 of 33 82 40 of 84 97 44
Voorlichting	Mariska	06 - 38 27 65 82
Warmwaterzwemmen	Joke	31 79 26
Zondagmiddaginloop	Sonja	84 97 44





Anbi-status voor SOD

Giften aan Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten vaak aftrekbaar van belasting!

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten is sinds kort een stichting met de

ANBI – status. De letters ANBI staan voor ‘Algemeen nut beogende instelling’.

Dat klinkt fraai, maar wat houdt dit in?

Vanaf 1 januari 2008 zijn giften, gedaan aan goeddoelinstellingen, aftrekbaar van het belastbaar inkomen als de instelling aangemerkt is als Anbi. Dit heeft voordelen voor zowel de schenker als voor onze stichting. Wilt u meer weten over de voorwaarden, dan kunt u contact opnemen met de Belastingdienst.

*Algemeen Nut
Beogende Instelling*

ANBI

Het bewijs, dat wij daadwerkelijk een Anbi-status hebben, valt te controleren via de website van de belastingdienst met bijgaande link:

www.belastingdienst.nl/download/1921.html

Uiteraard kan de belastingdienst u ook telefonisch informatie geven.

Onze penningmeester is ook in het bezit van schriftelijk bewijs van deze status.





Nieuwtjes van het collectefront

De collecte van Handicap.nl, onderdeel van de Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie

De collecte Handicap.nl (dit is de collectieafdeling van de landelijke vereniging de Ango), heeft in totaal opgebracht: € 5930,-

De bedragen waren als volgt verdeeld:

Dronten	€ 3.390,-
Swifterbant	€ 660,-
Biddinghuizen	€ 1.880,-

Ango en Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten willen alle gulle gevers, collectanten en andere betrokkenen bedanken voor dit mooie resultaat.

Trijntje Hartman heeft vele jaren de collecte voor Dronten geregeld. Hoewel zij uiteraard veel steun kreeg van wijkhoofden en talloze collectanten, is dit altijd een hele klus geweest. Wij willen haar hierbij ontzettend bedanken voor haar inzet.

Om aan te geven hoe groot die klus was: wij zoeken voor volgend jaar niet één, maar twee opvolgers zodat het werk een beetje verdeeld kan worden. Trijntje blijft betrokken bij Stichting Onder Dak in andere functies en zal nog blijven functioneren als contactpersoon van de collecte tot we opvolging geregeld hebben.

Trijntje wil zelf graag via deze weg alle collectanten bedanken voor het in haar gestelde vertrouwen.





Rijbewijskeuringen in Onderdak

Er worden rijbewijskeuringen gehouden in Onderdak, Lancasterdreef 61A, Dronten op de derde dinsdag van de maand. De eerstvolgende keuringsdag is dinsdag 21 september.

De keuring is in principe voor 70-plussers maar iedereen die voor het rijbewijs moet worden gekeurd, kan er terecht, met uitzondering van beroepschauffeurs.

Lidmaatschap van een ouderenbond is niet vereist. De kosten bedragen € 30. Voor de keuring moet het volgende worden meegenomen: een ingevulde Eigen Verklaring (verkrijgbaar bij het gemeentehuis), een klein flesje urine, een recent overzicht van de medicijnen die u gebruikt, eventueel de bril voor in de auto en het rijbewijs of andere legitimatie.

Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com

Voor een afspraak belt u naar 0321-317752.

Data medische keuring rijbewijs voor senioren 70+

Rijbewijskeuringen Ouderenbonden

Correctie data medische keuring rijbewijs voor senioren 70+ in het DENKSPORTCENTRUM in de WOONARK te Dronten (keuringsarts mevr. G. Vrijhof, Ardente Lelystad)

De keuringen vinden plaats op dinsdagmorgen 24 augustus, 28 september, 19 oktober, 23 november en 21 december van 09.00 – 12.30 uur in het Denksportcentrum in de Woonark, de Oost te Dronten (naast kerkcentrum de Ark)

Deelnemers moeten meebrengen:

*Een zelf ingevulde eigen verklaring (verkrijgbaar bij gemeente ad € 22.50)

*Uw oude rijbewijs

*Geldig legitimatiebewijs

*Recente medicijnenlijst

*Flesje ochtendurine (nuchter)

Kosten bedragen € 30,00.

Vooraf aanmelden bij:

ANBO

mevr. E.L. Rinkema

tel: 321462

KBO

dhr. H. Tip

tel: 321714

NBP

dhr. M. v.d. Kaa

tel: 313710

PCOB

dhr. W. Boer

tel: 310339





Vrijwilligers gezocht

Stichting Onder Dak is natuurlijk altijd op zoek naar enthousiaste vrijwilligers.

Voortaan vindt u in elke (K)Letskrant een overzicht van de groepen die hulp kunnen gebruiken inclusief een korte uitleg van de werkzaamheden.

Kinderclub:

Werkzaamheden: samen met de andere vrijwilligers activiteiten bedenken en vervolgens samen met de anderen de activiteiten begeleiden.

De kinderclub vindt plaats op de derde zaterdagmiddag van de maand.

Bent u creatief, kunt u goed opschieten met kinderen en staat u sterk in uw schoenen? Dan is het helpen bij de Kinderclub leuk voor u!

Informatie: Ron Boer Rookhuizen, tel. 0321-314695 / 06-41115882 of r.boerrookhuizen@chello.nl.

Warmwaterzwemmen:

Hier wordt gezocht naar een vrijwilligster met veel geduld en inzet.

De mensen in onze groep hebben lichamelijke beperkingen.

De werkzaamheden bestaan uit het helpen met omkleden, het rijden met een rolstoel naar het water en helpen in het water om de mensen te ondersteunen bij het uitvoeren van bepaalde oefeningen onder leiding van onze fysiotherapeut.

Het warmwaterzwemmen vindt plaats op woensdagmorgen van 8.50 uur tot ongeveer 11.00 uur. De vrijwilligers werken volgens een rooster (meestal om de 14 dagen).

Informatie: Joke de Bruin, tel. 317926

Scholenproject:

Het bezoeken van scholen om voorlichting te geven over het hebben van een beperking in groepen 6, 7 en 8. Dit gebeurt vooral door doe-opdrachten, die door de kinderen altijd als zeer positief ervaren worden.

Vrijwilligers worden indien nodig vooraf getraind in het geven van deze bijeenkomsten. Er wordt altijd met een groepje vrijwilligers gewerkt. Niemand gaat alleen 'op karwei'.

Wilt u kinderen iets bijbrengen over het hebben van een beperking?

Neem dan contact op met Leo Boersma via 0321-315955.



Tekenles en Creagroep:

Het verzinnen van leuke tekenopdrachten dan wel knutselklussen en die samen met de deelnemers uitvoeren.

In principe worden de tekenlessen gegeven op maandagavond en de creabijeenkomsten op donderdagmiddag, maar hier valt over te praten. De cursisten kunnen zowel beginners als gevorderden zijn. Bent u creatief? Meldt u dan bij het secretariaat op 0321-849744.

Collectecoördinatoren:

Het organiseren en coördineren van de Handicap.nl (de Ango-collecte) in Dronten.

De coördinatoren zorgen in samenwerking met de wijkhoofden voor het goed verlopen van de collecte, die ieder jaar in de maand juni plaatsvindt.

Als coördinator wordt u ondersteund door de landelijke organisator bij vragen en/of problemen.

Ook vanuit Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten zal zeker in het begin ondersteuning plaatsvinden.

De werkzaamheden kosten in de maanden februari tot en met mei hooguit een paar uurtjes per maand. In de maand juni is het dan even flink druk en in juli vinden de laatste afhandelingen plaats.

Voor deze functie vragen wij mensen met goede contactuele eigenschappen en enige kennis van Word en Excel.

Voor meer informatie bel Trijntje Hartman op 0321-316851.



Het Colombinehuis



“Goedemorgen, U spreekt met Anouk van het Colombinehuis in Biddinghuizen.

Wij hebben gehoord van Laura Blik dat u aan rolstoeldansen doet en dat U ook demonstraties geeft. Klopt dat?”

En voor je het weet zijn er weer een paar van je schaarse vrije avonden bezet.

Oké, het klinkt misschien wat negatief, maar zo is het beslist niet bedoeld.

Al meer dan 15 jaar bestaan de Spinturns als dansgroep, maar we waren nog nooit als het ware om de hoek wezen dansen. En nu opeens.... Uiteraard namen we de uitnodiging aan. We zouden twee avonden dansen, te weten vrijdag 30 juli en dinsdag 10 augustus.

Iedereen van de groep was enthousiast, doch er was een ‘maar’. Je raadt het al: de vakantie.

Op vrijdag 30 juli was de groep gelukkig compleet en beschikbaar.

Het Colombinehuis beschikt over een leuk “theatertje” met een perfecte vloer, maar voor een hele dansgroep wat aan de kleine kant.



Dit bleek geen enkel probleem. Al snel maakten dansers en het aanwezige publiek er een groot feest van. Twijfels, voor zover die er al waren, waren volkomen overbodig.

Het voor de demonstratie beschikbare uur vloog om en was, als we zo naar de glunderende snoetjes keken, een groot succes.

De tweede avond was, zo dachten wij, een ander verhaal. Er waren dan van de dansgroep slechts vier mensen beschikbaar. Dus hoe zou dat verlopen?

Ook het publiek bestond uit andere personen en hoe zouden die reageren????

Die ongerustheid was volkomen overbodig.

Cilia, Laura, Ron en ikzelf konden onze gang gaan en na een dansje hadden we de gehele zaal al mee. Het werd geen demonstratie, maar een feestje.

Zowel kinderen als ouders vonden het prachtig wat er allemaal gebeurde en toen de kinderen zelf mee mochten doen, vonden ze het helemaal geweldig.

Niet raar dus dat het ene uurtje iets uitliep. Nou ja, iets?!?!

De beloning was ernaar. De jeugd wilde best nog wel doorgaan, maar Klaas Vaak en de ouders staken er een stokje voor.

Met de toezegging dat we in de toekomst zeer zeker weer zullen worden uitgenodigd, kunnen we zeggen:

Deze twee avonden waren voor de Spinturns, de gasten en medewerkers van het Colombinehuis een zeer groot succes.

André de Groot.

Fokuswoningen in Lelystad



Vanuit Lelystad krijgen wij bericht, dat er in Lelystad gewerkt wordt aan het opzetten van een FOKUS-project in Lelystad.

Daar kunnen mensen met lichamelijke handicaps zelfstandig wonen met de eigen regie over hun leven. Er is 24 uren ondersteuning op afroep. De woningen liggen verspreid in een gewone woonwijk en vanuit een centraal punt wordt dan begeleiding gegeven.

Voordeel is, dat je niet alles op uur en tijd vooraf hoeft af te spreken.

Begeleiding is mogelijk bij: lichamelijke verzorging, aan- en uitkleden, eten en drinken, toiletgang, hand- en spandiensten, eenvoudige verpleegkundige assistentie, etc.

Je blijft dus gewoon met partner en/of gezin samen in één huis wonen en de hulp wordt simpelweg ingeroepen als dat nodig is.

Wil je meer weten of ken je mensen die hier meer van willen weten?

Meer informatie op www.fokuswonen.nl en via de telefoon op nummer 050-5217272.



Scootmobieltocht

Deze (K)Letskrant komt eind augustus/begin september bij u op de deurmat.

Daarom weten wij uiteraard niet of u zich nog op kunt geven voor de Scootmobieltocht van 28 augustus, maar voor de volledigheid vermelden wij hem hier toch.

Al enige jaren vindt er in samenwerking met BonVie een scootmobieltocht plaats. Deze gaat langs allerlei mooie plekjes in Dronten met onderweg altijd een kleine verfrissing.

Start en finish zijn net als ieder jaar bij BonVie op De Dieze 6 in Dronten-West.

Wij hopen, dat alle deelnemers weer een fijne tour zullen hebben of gehad hebben en bedanken BonVie weer voor hun sponsoring, waardoor deze dag ieder jaar mogelijk is.

Een uitgebreide scootmobielverzekering, een prettig idee!

Kent u dat, u bent lekker aan het rijden met uw scootmobiel en ineens valt het u op dat de scootmobiel wel erg langzaam rijdt.

Heel vervelend als je nog niet thuis bent!

Dit is ook mij overkomen.

Ik word in Dronten-West door een Shiatsu massagetherapeute regelmatig lekker onder handen genomen en was op de terugweg toen mij opviel dat ik veel langzamer reed dan normaal.

En jawel hoor, op nog niet de helft van de route terug naar Dronten-Zuid, stond ineens mijn scootmobiel stil.

Lichte paniek, want wat doe je dan?

Het was al half zes geweest, dus veel bedrijven waren al dicht en ik ken niemand met een busje.

Gelukkig had ik een mobiele telefoon bij me met daarin de mobiele nummers van de heren van BonVie, Bert en Chris.

Bert was toch nog onderweg en heeft mij en de scootmobiel van het fietspad geplukt en bracht me naar huis.

Hij heeft gelijk de scootmobiel meegenomen om hem na te kijken en gelukkig was er niets stuk, de kou had zijn tol geëist op de accu.





Dat zette mij aan het denken, heeft u hier over nagedacht?

Wat doet u als u ineens langs de kant van de weg strandt?

Vandaar deze bijdrage in de (K)Letskrant, denk goed na over aanvullende verzekeringen als u een scooter heeft.

De dagen worden weer korter en als er weer winterdagen met min 10 aankomen, wilt u niet hulpeloos langs de kant van de weg belanden.

Maak dus goede afspraken met uw omgeving wat u of zij moeten doen als u strandt en sluit een goede verzekering af!

Maar zorg natuurlijk ook dat u contact met iemand op kunt nemen, door het meenemen van een mobiele telefoon.

Dan kunt u met een goed gevoel veilig op weg. 

Spreekwoorden

“Een vriendelijk woord kan drie koude winter maanden verwarmen”.

(JAPANS SPREEKWOORD)

“Elk seizoen van ons leven kent zijn eigen bloemen en zijn eigen onkruid”.

“Begin elke dag met een lach en het wordt een genoegen voor iedereen”.

Sommetje

Een column door Marc de Hond, presentator en schrijver

www.marcdehond.nl

Met toestemming overgenomen uit de Juris

Een paar maanden geleden kocht ik een nieuwe auto.

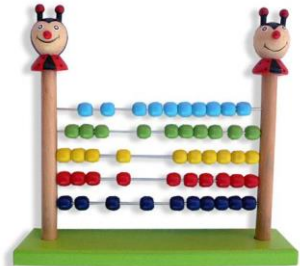
Ik kan uitsluitend rijden in een auto met automaat met handbesturing: kosten ongeveer 4.500 euro.

Op grond van de Wmo mag ik bij de gemeente Amsterdam een vergoeding voor de kosten van mijn autoaanpassing aanvragen. Dat deed ik dus. Ik kreeg een oproep voor een indicatiegesprek met mevrouw Q. van het CIZ. Ik vertelde haar waar ik allemaal naar toe rijd in een gemiddelde week: sportschool, revalidatiecentrum, basketbal, vrienden, familie, winkelcentrum, studio's, etc. Ze meldde mij dat het haar niet ging om vervoer naar mijn werk of het revalidatiecentrum maar alleen om mijn sociale vervoersbehoefte binnen de gemeente Amsterdam. Uiteindelijk begreep ik dat het CIZ voor de gemeente vooral moet uitzoeken wat de goedkoopste oplossing is voor mijn 'vervoersbehoefte'. Volgens mevrouw Q. kom ik in principe in aanmerking voor collectief vervoer. Dat zou betekenen dat ik elke dag met een taxibusje overal naartoe gebracht moet worden. Dit is volgens het CIZ meestal de goedkoopste oplossing, en dus waarschijnlijk ook voor mij. Dat lijkt mij stug! Het lijkt mij veel goedkoper om éénmalig een autoaanpassing te betalen, die – laten we zeggen – vijf jaar meegaat, dan mij vijf jaar lang elke dag door iemand naar 2 tot 4 locaties te laten halen en brengen. Een snel rekensommetje (lage schatting): 5 jaar maal 300 dagen maal 2

$$2+2=5$$

locaties = 3000 vervoersbewegingen! Dat is alleen nog maar één. Ik moet ook nog terug. 6000 keer van A naar B in

Stadsmobiel met een chauffeur. Hoeveel zou dat kosten? Toch een heel stuk meer dan 4.500 euro lijkt me?



Mevrouw Q. vertelde dat de keuringsarts mij zou gaan bellen. Die belde inderdaad. Hij vroeg of ik 'vrijuit kon spreken'. Hij bevroeg mij tot mijn verbazing eigenlijk uitsluitend over mijn plas- en poepgedrag. Ik vertelde dat dit gelukkig allemaal erg goed gaat. Hij wist genoeg. Ik vroeg hem waarom hij deze details wilde weten en wat de consequenties van mijn antwoorden waren voor het advies. Het advies zou worden dat ik in 'aanmerking kom voor collectief vervoer' en dat ik daarom waarschijnlijk geen vergoeding zou krijgen voor mijn autoaanpassing. Ik vroeg de keuringsarts wanneer iemand wél in aanmerking komt voor vergoeding van een autoaanpassing. Hij vertelde dat dit eigenlijk altijd wordt afgewezen. Alleen mensen die zwaar incontinent zijn en vaak in hun broek plassen en poepen, kunnen niet in het collectieve vervoer. Waarom? Omdat dit vies is voor de chauffeur en de medepassagiers. Waarom communiceert men dit niet? Zeg als gemeente gewoon dat autoaanpassing niet vergoed wordt en dat je er dus ook geen aanvraag voor hoeft te doen. Als ik had geweten dat je alleen een vergoeding krijgt als je te smerig bent voor Openbaar Vervoer, dan had ik niet de moeite genomen om de aanvraag in te dienen, daar 'tig telefoontjes voor te plegen en het CIZ te bezoeken.

...zucht...



Zo baasje, zo beestje. Zo beestje, zo baasje

Wist u dat ook dieren een behoorlijke beperking kunnen krijgen, als ze al jaren kerngezond zijn?

Zomaar, uit het niets ontwikkelde mijn kat (2 jaar oud) ineens een vrij heftige vorm van COPD. Op zich geen groot probleem, ware het niet dat ik een behoorlijk zware roker ben.

Tegenwoordig rook ik dus buiten, want de gezondheid van mijn kat gaat boven een sigaretje.

Het is nog gezond voor mij ook, want ik rook nu stukken minder, zeker als het regent.

De kat van mijn zus (12 jaar oud) kreeg naast een reeds bestaand nierprobleem ook nog eens diabetes dit jaar.

Nu is dat voor een mens al niet leuk, maar als je je kat twee keer per dag insuline moet gaan toedienen en het dat beestje niet kunt uitleggen, dan zit je wel met een probleem.

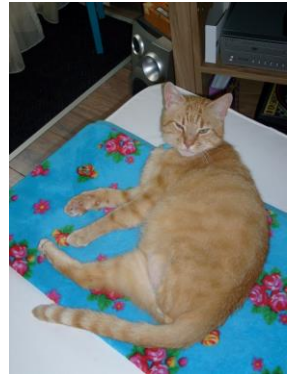
Katten zijn namelijk geen fan van injecties.

De kat van mijn beste vriendin (10 jaar oud) kreeg opeens een ziekte aan haar immuunsysteem,

waardoor het arme beestje ineens een grote zweer op haar neus kreeg en nu elke paar maanden een dikke injectie Prednison moet hebben.

Geen alledaagse dingen en zeker geen dingen die je verwacht als je een dier neemt.

En je verwacht ze al helemaal niet als ze al jaren gezond rondlopen.



Grappig detail over mijn kat is wel dat hij al een beperking had vóór hij COPD kreeg.

Het beestje is waarschijnlijk aangereden door een auto waardoor zijn linkerachterpoot verbrijzeld werd.

Die poot is noodgedwongen geamputeerd (voor ik hem uit het asiel haalde) en sindsdien heeft hij me verstoerd doen staan over zijn veerkracht.

Daarom heb ik nu een goed voornemen: ik ga me meer gedragen als mijn kat. Wat minder klagen over pijntjes en kwaaltjes en gewoon je beste pootje voor zetten.

Of je er nu drie of vier hebt.

Sonja Plomp

Recepten

Romige vanillecake

- ❖ 250 gram roomboter
- ❖ 4 eieren
- ❖ 1 theelepel vanillearoma
- ❖ 225 gram roomkaas (bijvoorbeeld Mon Chou)
- ❖ 180 gram poedersuiker
- ❖ 175 gram gezeefd meel

Doe de zachte boter en roomkaas in een kom en voeg de poedersuiker toe.

Mix dit voorzichtig door elkaar.

Voeg een ei toe en mix goed. Voeg weer een ei toe en mix goed en ga zo door tot alle eieren in het mengsel zitten.

Voeg het vanillearoma toe en mix dit door het mengsel.



Zeef het meel door het mengsel en mix kort op een lage stand tot het meel goed is opgenomen.

90 Minuten bakken in een goed voorverwarmde oven op 165 graden. U kunt de cake ook uitstekend als taartbodem gebruiken.

Bak dan in een taartvorm en snij de afgekoelde taart doormidden.

Vul hem met bijvoorbeeld jam, een vruchtenbavarois, chocolademousse of een mengsel van slagroom en Mon Chou. Garneren met bijvoorbeeld slagroom of glazuur.



Salade met parmaham

Vorbereiding 5 minuten, bereidingstijd 5 minuten, aantal porties 2

Benodigdheden:

- ❖ dressing
- ❖ zout
- ❖ peper
- ❖ 1 el citroensap
- ❖ ½ tl mosterd
- ❖ 3-4 el olijfolie
- ❖ 40 g grofgehakte walnoten



Ingrediënten:

- ❖ 100 g parmaham of andere rauwe ham in repen,
- ❖ 2 rode appels ongeschild in dunne schijfjes,
- ❖ 50 g rucola of waterkers,
- ❖ 75 g oude kaas in vlokken geschaafd,
- ❖ 2-3 stronkjes witlof, ½ krop groene eikenbladsla

Snijdt de onderkant van de stronkjes witlof en verwijder ook de harde kern.

Haal blaadjes los. Meng de blaadjes met in grove stukken gescheurde eikenbladsla, ham, rucola, kaas en appel.

Roer een dressing van citroensap, zout, peper, mosterd en olijfolie. Schep de dressing voorzichtig door de salade.

Strooi er eventueel de walnoten over en serveer met stokbrood of ciabatta.



Wist u dat

- er een handboek bestaat over het zelfstandig opvoeden van baby's en peuters door moeders of vaders met één hand? www.ineigenhand.eu
- House2switch er is voor gehandicapten die woningen willen ruilen tijdens de vakantie? Op hun site worden huizen met één of meerdere aanpassingen aangeboden. www.house2switch.org
- er een interessante site is over gewrichten met informatie over knie, schouder, ontstekingen en nog veel meer? www.gewrichtspijn.nl
- u op de site www.medicijnkosten.nl informatie kunt vinden over de actuele prijzen van medicijnen? U kunt zien of een middel in het geneesmiddelenvergoedingssysteem is opgenomen, welke kosten meetellen voor het eigen risico, wat iemand nog moet bijbetalen en of er een vervangend middel is dat helemaal wordt vergoed.
- dat er een mooi boek verschenen is over het krijgen van een gehandicapt kindje? "Gefeliciteerd, het is een... gehandicapt kindje" is het eerlijke en hartverscheurende dagboek dat 'Vriendin's' columniste Stephanie Kaars schreef. Ga naar www.vriendin.nl en klik op webshop.
- er een sta-op-bed bestaat? Dit kan erg handig zijn als het uit en in bed stappen een probleem wordt. Meer informatie en afbeeldingen op www.handy-wijzer.nl





Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

Postbus 244
8250 AE Dronten
tel. 0321 – 84 97 44
Lancasterdreef 61a,
Dronten

bezoekadres: (alleen op afspraak)

Bank: ABN/AMRO
K.v.K. nr.

43 82 91 107
41 24 67 52

Samenstelling Dagelijks Bestuur:

Voorzitter Judy Koopman
Secretaris Sonja Plomp
Penningmeester Wil Koster
lid en notulist Mariska Ristjouw
overige leden: Miep Ristjouw

Adviseurs:

Judy Koopman	sociaal adviseur	31 49 51
--------------	------------------	----------

Zie pagina 11 voor alle telefoonnummers van de werkgroepen van
Stichting Onder Dak!

**Ango Collecte-organisatie:**

Dronten	Trijntje Hartman	31 68 51
Swifterbant	Mariska Ristjouw	06 - 382 765 82
Biddinghuizen	Coosje de Wolf	33 18 64

E-mail adressen Stichting Onder Dak

Website www.onderdak.nl

e-mail info@onderdak.nl

secretaris@onderdak.nl

voorzitter@onderdak.nl

penningmeester@onderdak.nl

webmaster Alfred Vorsselman 31 68 67

Lay-out (K)Letskrant Barry Bolder 31 43 78

