



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

oplage 850 stuks

veertiende jaargang nr. 1

december 2010

Onder andere in dit nummer:

- 'Leven en Lef': een scoutinggroep ook voor mensen met een beperking,
- 'Europees Handvest van Patiëntenrechten': 14 rechten op een rijtje,
- 'Agenda van alle activiteiten van Stichting OnderDak'
- 'Recept: Griekse fetahamburgers'





In dit nummer:

	Pagina
Overdenkingen van een voorzitter	4
Agenda	6
Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onderdak	6
<i>Creaclub.....</i>	<i>6</i>
<i>Zondagmiddaginloop</i>	<i>6</i>
<i>Actieve Vrienden</i>	<i>6</i>
<i>Computerlessen</i>	<i>7</i>
<i>Scootmobielclub.....</i>	<i>7</i>
Onderdak algemeen	7
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:	7
<i>Kinderclub</i>	<i>7</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>8</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen</i>	<i>8</i>
<i>Rolstoeldansen.</i>	<i>8</i>
Activiteiten van andere organisaties	8
<i>NaHderkring</i>	<i>8</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>9</i>
<i>DagActiviteitenCentrum (DAC)</i>	<i>9</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+.</i>	<i>9</i>
Alle telefoonnummers op een rijtje:	10
Vrijwilligersoproep	13
Sociaal adviseurs	16
Europees Handvest van Patiëntenrechten	18
Leven en Lef	23
Oproepjes.....	25
Rijbewijskeuringen voor 70-plussers in Gebouw Onderdak	25
Wist u dat.....	26
Recept: Griekse fetahamburgers	27
Colofon	28



Overdenkingen van een voorzitter.

Het jaar loopt weer ten einde. 2010 was een bewogen jaar. Veel mensen met een beperking of een chronische ziekte zagen hun inkomen achteruit gaan vanwege allerlei nieuwe regeltjes, die in Den Haag bedacht werden. Die regels hadden direct effect op de financiën van de gemeente en ook op die manier merkten mensen, dat de portemonnee sneller leeg gaat. Dit zal niet veel beter worden de komende jaren.

Toch moeten we er voor oppassen, dat we ons met z'n allen als slachtoffer gaan zien.

Soms zijn er namelijk oplossingen te bedenken, die minder duur zijn. Maar wel net zo goed.

Want het laatste wat een gehandicaptenorganisatie wil, is dat haar achterban het moeilijker krijgt.

Een amper gebruikte scooter kan best nog door een volgende persoon worden gebruikt. Net zoals nu al trapliften keurig weer in orde worden gemaakt voor een tweede leven. Zelf heb ik al jaren plezier van die traplift, die eerst een ander zo blij had gemaakt.

In sommige gemeentes wordt nu bekeken of het mogelijk is om een pool op te zetten voor scootmobielen. Als iemand dan slechts af en toe met de scooter weg wil, dan hoeft hij of zij dat ding niet meer in huis te stallen, zelf op te laden of de leverancier achter de velden te zitten als het apparaat niet helemaal goed meer werkt. Een telefoontje naar de centrale post is dan genoeg om de scooter voor de deur afgeleverd te krijgen om de hort op te kunnen gaan. Met volle accu's, opgepompte banden en keurig schoon.

Dit werkt natuurlijk niet voor mensen, die vele keren per week met de scooter erop uit trekken. Die moeten altijd meteen weg kunnen. Maar er zijn mensen, die hooguit één of twee keer in de maand gebruik maken van die scooter. En verder staat dat ding ze eigenlijk altijd in de weg. Zou die pool dan een goede oplossing zijn? We horen het graag van u.

Zo zijn er nog veel meer voorbeelden te bedenken van geld besparen zonder op kwaliteit in te hoeven leveren.

Wat zou het bijvoorbeeld mooi zijn, als alle huizen die in theorie geschikt zijn om bewoond te worden door mensen met een beperking, ook



daadwerkelijk zo gebouwd zouden worden, dat zij makkelijk aangepast kunnen worden als dat moment echt aanbreekt.

Denk dan aan: alle gebouwen met appartementen hebben een ruime lift, een voordeur die automatisch te openen valt, afvalopslag op een plek dichtbij (bijvoorbeeld een klep in de gang van iedere verdieping, zodat de vuilniszak in kelder of garage wordt opgevangen), appartementen ruim genoeg om in eigen hal of op een andere plek vlakbij voordeur de scooter op te kunnen laden en ga zo maar door.

Gewoon de bouwvergunning weigeren als niet aan een rijtje van zulke eisen wordt voldaan en het wordt een stuk makkelijker voor mensen om er zelf voor te zorgen, dat zij bij het stijgen der jaren in een gebouw wonen dat lang bewoonbaar blijft voor hen.

Uiteindelijk is aanpasbaar bouwen voor alle partijen een betere en meestal ook goedkopere oplossing.

En zelfs als er voorzieningen aanwezig zijn, voldoen ze niet altijd.

Een videofoon bij uw huis is prettig. Maar een handleiding van vijf centimeter dik om het apparaat te kunnen gebruiken? Wie wil dat nou?

Wel een oplaadplek voor uw scooter, maar op een plek die niet handig is (te ver bij uw appartementingang vandaan, niet overdekt en beschermt, te krap om makkelijk vanuit de rolstoel op de scooter te klimmen enzovoorts): wie wacht daar op?

Maar laten we niet alleen maar klagen, maar ook kijken naar al die zaken die wél goed geregeld zijn. En laten we meedenken over oplossingen van problemen in plaats van alleen melden dat er problemen zijn. We zijn allemaal samen verantwoordelijk, want we vormen allemaal samen de maatschappij.

En voor ik nu helemaal op een spotje van Postbus 51 ga lijken, stop ik. Ik sluit af met de wens, dat u een heerlijke decembermaand krijgt en een fantastisch 2011.

Judy Koopman
voorzitter



Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onderdak

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

Creacub

Elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur is het goed toeven in Onderdak. Het is mogelijk om met allerlei soorten materialen aan de gang te gaan. Papier, hout, stof, handwerkmaterialen, mozaïek, er is van alles aanwezig.

Ook is het mogelijk om gewoon het eigen naai-, brei- of borduurwerk mee te nemen en gewoon aan te schuiven. In dat geval hoeft uiteraard alleen een bijdrage voor het drinken betaald te worden. Bij gebruik van materialen van de stichting wordt een minimale vergoeding in rekening gebracht (€ 1,- voor materialen, € 1,- voor onbeperkt koffie of thee).

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. De bijeenkomsten van november en december worden in elkaar geschoven tot één bijeenkomst op 10 december.

Informatie of aanmelden: Bea op 06 - 2067 0105.



Computerlessen

Bij het ter perse gaan van deze (K)Letskrant is er alleen een groep gevorderden. De lessen worden tijdelijk alleen door Barry Bolder gegeven vanwege persoonlijke omstandigheden bij de andere docent.

De lessen worden altijd persoonsgericht gegeven en er is momenteel ruimte voor beginners. Het tijdstip waarop de beginnersgroep bijeen gaat komen, gaat in overleg zodra er genoeg aanmeldingen zijn.

De groep gevorderden zit momenteel op de dinsdagmiddag. Dit wijzigt misschien in de toekomst.

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

Cursusboek kan via de cursusleider worden aangeschaft.

Aanmelden gebeurt tijdelijk bij:

Judy Koopman	tel. 314951	of	j.koopman44@chello.nl
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 - 2945 9935. 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 314695.



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 0321 - 314951.

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).

Vooral mensen 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 317926.

Rolstoeldansen.

In Het Koetshuis in Biddinghuizen wordt volop gedanst op de donderdagavond. Wie meer informatie wil, kan bellen 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.



Inloophuis 'De Herberg'

Locatie: Ludgeruskerk en De Ark

Inloop:

Dinsdag	10.00 – 12.00 uur	Ludgeruskerk
Woensdag	14.30 – 17.00 uur	De Ark
Donderdag	14.30 – 17.00 uur	Ludgeruskerk

Maaltijden: Iedere eerste en derde zondag van iedere maand vanaf 13.00 uur in Ludgeruskerk.

Aanmelden woensdag tot en met vrijdag in de week voorafgaand aan de maaltijd op telefoonnummer 06 - 2526 5720 vanaf 10.00 uur.

Secretariaat 314961 of e-mail herbergdronten@gmail.com

Website: www.herbergdronten.nl

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 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	Bea	06 - 20 67 01 05
BTB-groep	Mariska	06 - 38 27 65 82
Computerlessen	Judy secretariaat	31 49 51 j.koopman44@chello.nl of 84 97 44 secretaris@onderdak.nl
Creatieve middagen	Sonja	84 97 44
Kinderclub	Ron	31 46 95
Kinderleszwemmen	Judy	31 49 51
Rolstoeldansen	Cilia	32 20 98
Scholenproject	Henny	33 05 22
Scootmobielclub	Lilian	31 47 23 06 - 29 45 99 35
Voorlichting	Mariska	06 - 38 27 65 82
Warmwaterzwemmen	Joke	31 79 26
Zondagmiddaginloop	Sonja	84 97 44









Vrijwilligersoproep

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

Hier is weer 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 314695 / 06 - 4111 5882 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 telefoonnummer 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 Henny Apon via telefoonnummer 330522.



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 telefoonnummer 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 telefoonnummer 316851.

Beleidsgroep:

Wij zoeken mensen die mee willen denken over het beleid van de stichting, maar die zich ook willen en kunnen inzetten om de vertegenwoordiger van de stichting binnen het Overlegorgaan Belangenbehartiging Dronten (OBD) te ondersteunen.

U kunt bij beleid denken aan kwesties als:

hoe zorgen we, dat de toegankelijkheid binnen Dronten zo goed mogelijk geregeld wordt en blijft;

aan wat voor nieuwe activiteiten heeft onze achterban behoefte;

wat willen wij van de gemeente op het gebied van de zorg voor mensen met een beperking en/of chronische ziekte;

en nog veel meer.

Voorwaarde voor deze groep is: een goede beheersing van de Nederlandse taal in woord en geschrift.

Voor meer informatie, bel Judy op telefoonnummer 314951.







Sociaal adviseurs

Ooit had Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten drie vrijwilligers, die tevens sociaal adviseur bij de Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie (Ango) waren.

Daarbij besloegen zij het hele gebied van N.O. Flevoland.

Dat was een enorme klus vanaf het moment, dat de Wmo haar intrede deed. Dit is namelijk een regeling, die per gemeente heel verschillend kan uitpakken voor haar inwoners.

Dat was één van de redenen, waarom er inmiddels geen Ango-adviseurs meer binnen de stichting te vinden zijn.

Gelukkig voor de bewoners van Dronten is er echter wél nog steeds een sociaal adviseur voor uitsluitend de gemeente Dronten. Weliswaar niet verbonden aan de Ango, maar wel aan Stichting Onder Dak.

Deze adviseur kan helpen bij het aanvragen van hulpmiddelen of voorzieningen, het schrijven van een bezwaarschrift na afwijzing van een aanvraag en het ondersteunen bij een hoorzitting. Daarnaast kan deze adviseur ook adviezen vooraf geven, zodat mensen beter weten wat hun (on-)mogelijkheden zijn bij het aanvragen van een voorziening.

Rekeningen van het CAK zijn nogal eens verwarrend. De adviseur weet ook hier meestal wel raad.

Als u dus advies of ondersteuning nodig hebt, kunt u gewoon bellen naar Judy tel. 314951.

Samen met u bekijkt zij dan of zij iets voor u kan doen.

Lijkt het u interessant om ook mensen op deze manier te ondersteunen, dan bent u van harte uitgenodigd om een kleine opleiding te volgen.

Daarna gaat u (eerst onder leiding en daarna solo) op uw beurt weer mensen helpen. Een hele directe manier van helpen met altijd duidelijke resultaten en dus zeer bevredigend (vrijwilligers-)werk.

Ook hiervoor kunt u bellen met bovenstaand telefoonnummer.







Europees Handvest van Patiëntenrechten.

Het Europees Handvest van Patiëntenrechten is samengesteld in 2002 door het Active Citizenship Network in samenwerking met 12 Burger- en Consumentenorganisaties uit verschillende EU-landen. In het handvest worden 14 patiëntenrechten weergegeven die het doel hebben een 'hoger niveau van de bescherming gezondheid' (Artikel 35 van het handvest van Fundamentele rechten van de Europese Unie) en de hoge kwaliteit van diensten die worden aangeboden door de verscheidene nationale gezondheidsdiensten in Europa te garanderen.

De 14 rechten zijn een belichaming van fundamentele rechten en moeten worden herkend, erkend en gerespecteerd in ieder land. Het handvest wendt zich tot alle individuen, rekening houdend met het feit dat verschillen zoals leeftijd, geslacht, godsdienst, sociaaleconomische status etc. de individuele gezondheidszorgbehoefte kan beïnvloeden.

Hieronder vindt u de 14 rechten.

1. **RECHT OP PREVENTIE**
 Ieder individu heeft het recht op een gedegen zorg om ziekten te voorkomen.
2. **RECHT VAN TOEGANG**
 Ieder individu heeft het recht op toegang tot de zorg die hij of zij vanwege diens gezondheid nodig heeft. De zorgaanbieders moeten gelijke toegang voor eenieder garanderen, zonder discriminatie van inkomen, woonplaats, ziekte of een (lichamelijke) beperking.
3. **RECHT VAN INFORMATIE**
 Ieder individu heeft het recht van inzage in en toegang tot alle informatie over zijn of haar gezondheidssituatie, het aanbod op het gebied van de gezondheidszorg, hoe men gebruik kan maken van dit aanbod en alles wat uit wetenschappelijke en innovatieve onderzoeken beschikbaar is geworden. Alle geboden informatie moet duidelijk, begrijpelijk en keuzeondersteunend zijn.



4. RECHT VAN TOESTEMMING

Ieder individu heeft het recht op toegang tot alle informatie die hem of haar in staat stelt actief deel te nemen aan de besluitvorming ten aanzien van zijn of haar gezondheid. Deze informatie is een vereiste voor iedere behandelprocedure en behandeling, inclusief de deelname aan wetenschappelijke onderzoeken.

Op basis van de informatie die de patiënt van de hulpverlener heeft gekregen kan hij of zij beslissen wel of geen toestemming te geven voor een onderzoek of behandeling.

5. RECHT VAN VRIJE KEUZE

Ieder individu heeft het recht om vrijelijk een keuze te maken uit de verschillende behandelingsprocedures en aanbieders op basis van adequate en juiste informatie.

6. RECHT OP PRIVACY EN VERTROUWELIJKHEID

Ieder individu heeft het recht op vertrouwelijkheid van persoonlijke informatie, inclusief informatie over zijn of haar gezondheid en mogelijke diagnostische of therapeutische procedures, evenals de bescherming van zijn of haar privacy gedurende de uitvoering van onderzoeken, specialistbezoeken en medische of chirurgische behandelingen in zijn algemeenheid.

7. RECHT OP RESPECTEREN VAN DE TIJD VOOR DE PATIËNT

Ieder individu heeft het recht op ontvangen van de benodigde behandeling binnen een snel en redelijk tijdsbestek. Dit recht geldt voor iedere fase van een behandeling.

8. RECHT OP INACHTNEMING VAN KWALITEITSNORMEN

Ieder individu heeft het recht op toegang tot het hoge gekwalificeerde gezondheidsaanbod op basis van omschreven en waargenomen zorgvuldige normen.

9. RECHT OP VEILIGE BEHANDELING

Ieder individu heeft het recht op voorkomen van letsel of beschadiging veroorzaakt door slecht functioneren van zorgverleners, medische wanprestaties en fouten en het recht op toegang tot het zorgaanbod en behandelingen die aan hoge veiligheidsnormen voldoen.



10. RECHT OP VERNIEUWING
Ieder individu moet gebruik kunnen maken van én toegang kunnen krijgen tot vernieuwende behandelingen, in overeenstemming met internationale normen en onafhankelijk van economische of financiële overwegingen.
11. RECHT OP VOORKOMING VAN ONNODIGE PIJN EN LIJDEN
Ieder individu heeft het recht op voorkoming van onnodige pijn en lijden, in elke fase van zijn of haar ziekte.
12. RECHT OP EEN PERSOONLIJKE BEHANDELING
Ieder individu heeft het recht op een, zoveel mogelijk, op maat gemaakte en aan persoonlijke behoefte aangepaste behandeling.
13. RECHT OM TE KLAGEN
Ieder individu heeft het recht om te klagen over de manier en wijze van behandeling en het recht op het ontvangen van een reactie op de klacht of andere feedback.
14. RECHT OP COMPENSATIE
Ieder individu heeft het recht op het, binnen een redelijke termijn, ontvangen van een toereikende compensatie indien hij of zij fysieke, morele en/of psychologische schade heeft opgelopen ten gevolge van een gezondheidsbehandeling.









Leven en Lef

Leven en Lef is een organisatie, die bij sommigen misschien nog bekend staat onder de oude naam 'Groupactive'. Bij een nieuwe naam hoort een nieuwe site: <http://www.levenenlef.nl>

De naam is afkomstig van een spreuk van Loesje : Leven is het meervoud van lef. Deze spreuk lazen we tijdens een kampeerweekend in een tipi. De achtergrond van de spreuk sprak ons erg aan:

Er is lef voor nodig om je ervaringen te delen met je omgeving..
Er is lef voor nodig om emoties te tonen..
Er is lef voor nodig om te geven en te nemen..

Bovenstaande vonden we passend bij een groep als de onze. Tevens prikkelt de naam de nieuwsgierigheid van de lezers.
In het gastenboek kunt u desgewenst een reactie achterlaten. We waarderen dit zeer.

Wat doet Leven en Lef?

Leven en Lef bestaat momenteel uit 7 enthousiaste leden van 25-45 jaar komend uit midden Nederland (Utrecht, Gelderland en Overijssel). Met elkaar ondernemen zij op regelmatige basis diverse activiteiten.

Per toerbeurt - meestal in tweetallen - wordt het programma gemaakt. Zelf het wiel uitvinden en inventiviteit speelt een belangrijke rol.

Voorbeelden van programma's:

- roeien en kamperen op een eiland in de Vinkeveense Plassen
- appels plukken en aansluitend appeltaart bakken
- improvisatietoneel bij nachtwandeling
- Sinterklaasviering (eigen creaties voor cadeautjes en gedichten)
- tapasavond.

Een gedeelte van de leden heeft een lichamelijke beperking. Gezien de aard van de activiteiten van Leven en Lef is het noodzakelijk dat zij zichzelf over langere afstanden kunnen verplaatsen en ADL zelfstandig zijn. Een



evt. lichamelijke beperking is van ondergeschikt belang. Centraal staan de activiteiten en samen een leuke tijd beleven.

Leven en Lef heeft ruimte voor nieuwe leden. Wellicht heeft u interesse? Dan kunt u voor meer informatie kijken op bovengenoemde website.





Oproepjes

Gezocht: motortje van naaimachine.

Bertus Koerts zoekt een naaimachinemotortje voor één van zijn prachtige zelfgemaakte voertuigen. Wie kan hem daaraan helpen?

Bel dan met Bertus op telefoonnummer 314507.

Hebt u een leuke knutselhobby en wilt u die graag ook aan anderen leren? Bel dan eens met het secretariaat.

Het is mogelijk om op de donderdagmiddag een keer met een groepje aan de slag te gaan. 



Rijbewijskeuringen.com

Rijbewijskeuringen voor 70-plussers in Gebouw Onderdak.

Op elke derde dinsdag van de maand is er spreekuur voor rijbewijskeuringen in Onderdak aan de Lancasterdreef 61A in Dronten. De eerstkomende keuring is op 21 december. Iedereen uit Dronten, Biddinghuizen en Swifterbant is welkom.

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

De kosten bedragen € 30.

Voor de keuring moet het volgende worden meegenomen: een ingevulde Eigen Verklaring (verkrijgbaar bij het gemeentehuis), een klein flesje urine (hoeft geen naam op), een overzicht van de medicijnen die worden gebruikt, eventuele bril voor in de auto en het rijbewijs of een andere legitimatie.

Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com.

Voor een afspraak belt u naar 06 - 2067 0105.

Wie in december is verhinderd, kan op 18 januari, 15 februari of 15 maart 2011 terecht. 

Wist u dat...



- de Zonnebloem een kookboek heeft uitgegeven voor eenhandige mensen? Anita van Gelder (zelf halfzijdig verlamd) verzamelde recepten tijdens haar revalidatieperiode en zo ontstond dit kookboek. Het is te bestellen via de Zonnebloem, www.zonnebloem.nl, en te koop in thuiszorgwinkels.
- het Solgu (Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht) een Hyvesspreekbuis is voor iedereen, die een handicap of chronische ziekte heeft? Zo kunnen mensen met elkaar in contact komen. Verder is er een agenda en nog veel meer. www.solguhyve.hyves.nl
- 'Gezonder met Tai chi' een Tai chi cursus is voor mensen met een handicap of chronische ziekte? De cursus wordt gegeven in fitnesscentrum De Hoogstraat in Utrecht. www.vol-ledig.nl
- Machteld Bouma een indrukwekkend boek over MS heeft geschreven? Toen deze schrijfster 24 jaar was, werd er MS bij haar geconstateerd. Er zijn inmiddels 25 jaren verstreken en de ziekte zorgt voor de nodige beperkingen. Dit beschrijft zij in haar boek 'Het lopend buffet'. ISBN 9789047201519
- er een oplossing is voor de kou in rolstoel of scootmobiel? De koude wintermaanden komen er weer aan, dus elektrisch verwarmde handschoenen kunnen een oplossing bieden. www.doovehealthyliving.nl zoeken bij 'handschoenen'
- de orthopedisch schoenmaker thuis kan komen, als langsgaan bij hem te moeilijk is? Als je 'echt' moeilijk ter been bent of moeilijk het huis uit kunt om andere redenen, kan Broeders ook aan huis komen. www.broeders-orthopedie.nl of zie elders advertentie in deze (K)Letskrant.
- de apotheek speciale spreekkamertjes heeft? Soms wilt u een onderwerp liever niet aan de balie bespreken. Vraag dan gerust om een gesprek in een spreekkamer. Daar kunt u in alle rust alles vragen zonder de mogelijkheid, dat andere mensen meeluisteren.



Recept: Griekse fetahamburgers

Voorbereiding: 5 minuten, bereidingstijd: 10 minuten, aantal porties: 4.



Ingrediënten:

- ❖ 1 ei,
- ❖ 2 tl oregano,
- ❖ 2 el olijfolie,
- ❖ 1 vleestomaat in plakken,
- ❖ 1 sjalot fijnggehakt,
- ❖ ½ rode ui in (halve) ringen,
- ❖ ½ krop ijsbergsla in reepjes,
- ❖ 3 el paneermeel,
- ❖ 4 harde ronde broodjes,
- ❖ 400 g gehakt,
- ❖ 50 g feta in blokjes van 1 cm,
- ❖ zout, peper.



Meng in een kom het gehakt, sjalotje, ei, paneermeel, oregano, feta, zout en peper door elkaar en vorm hier 4 hamburgers van.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de burgers in ca. 10 minuten goudbruin en gaar.

Beleg 4 broodjes met sla, tomaat, een hamburger en rode ui.

Verdeel de broodjes over 4 borden en serveer direct.

Variatie:

Vervang de broodjes door pita's, die even in de broodrooster opgewarmd en knapperig gemaakt worden.

Serveer vervolgens met een saus, gemaakt van iets ingedikte magere yoghurt (even laten uitlekken in een theedoek en dikke gedeelte gebruiken), vermengd met knoflook naar smaak, beetje fijngehakte munt, fijngehakte komkommer, peper en zout.





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 Mariska Ristjouw

lid Miep Ristjouw

notuliste Kitty Plomp

Adviseurs:

Judy Koopman

sociaal adviseur

31 49 51

Zie pagina 10 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







