



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*skrant*

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

oplage 850 stuks

veertiende jaargang nr. 3

mei/juni 2011

voster

BOEK&KANTOOR

Het Ruim 42, 8251 EN Dronten, Telefoon (0321) 31 20 83, Telefax (0321) 31 79 57
Dorpsstraat 83-85, 6741 AC Lunteren, Telefoon (0318) 48 27 90

reproservice Triaprint

- ⇒ Voor uw originele wens- en menukaarten
- ⇒ leuke cadeautjes zoals een koekblik
- ⇒ kalender met eigen ontwerp
- ⇒ een creatief bedrukt T-shirt, schort of theedoek!

En ook voor:

- ⇒ kopieerwerk
- ⇒ mailing verzorgen
- ⇒ lamineren
- ⇒ inbinden
- ⇒ uw verenigingsboekje

www.triaprint.nl

Reproservice Triaprint
Europalaan 33
8303 GH Emmeloord
Telefoon: 0527 635120
E-mail: triprint@triade-flevoland.nl
Openingstijden:
Maandag t/m vrijdag 9.00-16.00 uur

Jelmar *Verspreiding vof*

Installatieweg 18-20
8251 KM Dronten
Telefoon 0321 382 405
Fax 0321 338 449
Mobiel 0618 878 508



In dit nummer:

	Pagina
Voorwoord van de voorzitter	4
Agenda	8
Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onderdak	8
<i>Zondagmiddaginloop</i>	<i>8</i>
<i>Computerlessen.....</i>	<i>9</i>
<i>Scootmobielclub.....</i>	<i>9</i>
Onderdak algemeen	9
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:	9
<i>Kinderclub</i>	<i>9</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>9</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen</i>	<i>10</i>
<i>Rolstoeldansen</i>	<i>10</i>
Activiteiten van andere organisaties	10
<i>NaHderkring</i>	<i>10</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>10</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC)</i>	<i>11</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+</i>	<i>11</i>
<i>Alzheimer Café Dronten</i>	<i>11</i>
Alle telefoonnummers op een rijtje:	12
Rijbewijskeuringen voor 70-plussers in Gebouw Onderdak.....	13
Informatie over Open Dag 28 mei 2011	14
Vrijwilligersoproep april 2011	16
Wijziging in dagelijks bestuur.	18
De Cliëntenraad van de MC Groep (IJsselmeerziekenhuizen)	19
Social networks	20
Reisje AV....ga je mee?	21
Prijsvraag	22
Column	23
Wist u dat... ..	24
Gedicht	25
Recept.....Banaan Tiramisu	26
Colofon	28



Voorwoord van de voorzitter

Het zijn drukke tijden bij de stichting.

Op 28 mei houden wij Open Dag en in de week van 6 tot en met 11 juni organiseren wij de collecte voor Handicap.nl, de collecteafdeling van de Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie (vaak beter bekend onder de afkorting Ango).

Zowel over de Open Dag als de collecte vindt u informatie in deze (K)Letskrant. Natuurlijk staan er ook andere onderwerpen in en de vertrouwde rubrieken, zoals het recept.

Over de twee hoofdonderwerpen van deze uitgave wil ik iets vermelden in dit voorwoord.

Open Dag.

Op deze Open Dag zijn alle groepen van de stichting vertegenwoordigd. Dit is uw kans om meer te weten te komen over de mogelijkheden van rolstoeldansen, computerles voor ieder niveau, meedenken over het beleid van de gemeente Dronten enzovoorts.

Verder komen er ook organisaties van buitenaf om meer te vertellen over hun werkzaamheden. Wat doet bijvoorbeeld de cliëntenraad van de MC Groep? Vraag het aan de vertegenwoordigers achter de tafel van deze groep. De voorzitter van deze cliëntenraad zal overigens de dag officieel openen. Dat is Cees Verweij wel toevertrouwd.

Wilde u altijd al weten wat het IKG allemaal doet? In deze (K)Letskrant wordt al een klein tipje van de sluier opgelicht. Maar op de dag zelf zal een inleiding gehouden worden met veel informatie met daarna de mogelijkheid tot het stellen van vragen. Mis dit dus niet.

BonVie zal aanwezig zijn met een uitgebreide selectie uit hun assortiment. Kent u het bedrijf niet? Alweer een reden om langs te komen.

Op dit moment wordt nog druk onderhandeld met diverse organisaties om ook iets meer over hun werk te komen vertellen. Via de pers zullen wij daar nog gegevens over verspreiden, zodra er meer zekerheid is. Houd de kranten dus in de gaten.

Diverse vrijwilligers van de stichting zijn bereid gevonden om (een deel van) hun verzameling te tonen of voorbeelden van hun hobby's aan u te



laten zien. In sommige kringen zijn de taarten van Sonja al beroemd en berucht. En de trekkers van Eilt Hartman, de prachtige houten voertuigen en andere machines van Bertus Koerts, de tekeningen van Kitty Plomp: allemaal de moeite waard om eens te komen bekijken in de crearuimte van Onder Dak.

Binnen en buiten, voor en achter in het gebouw: overal valt genoeg te zien. Bij warm weer zal er ook hier en daar wat ijs worden uitgedeeld. Dat gaat er dan vast wel in.

Zet dus in de agenda: 28 mei van 11 uur 's morgens tot 4 uur 's middags naar Onder Dak aan de Lancasterdreef 61a.

Collecte.

Verderop in deze (K)Letskrant valt te lezen, dat we nog dringend behoefte hebben aan mensen die willen collecteren en mensen die willen helpen organiseren.

Collecteren hoeft slechts een uurtje te kosten, maar mag uiteraard ook veel meer uren gedaan worden. Dit gaat in overleg met de collecteleiding.

Niemand hoeft meer te doen dan hij of zij kan en wil.

Voor de organisatie vragen we mensen, die iets meer tijd hebben en ook enigszins met een computer overweg kunnen. Ook hier geldt: van slechts een paar uurtjes per jaar tot wekenlang verspreid over een aantal maanden. Net zoveel als men zelf kan en wil.

Een deel van de opbrengst van Handicap.nl wordt gebruikt om Stichting Onder Dak te ondersteunen. Hierdoor kunnen wij vaak net een beetje meer doen voor onze achterban dan wanneer we uitsluitend van subsidie afhankelijk zouden zijn. Gun mensen met een beperking die extra's en help een handje in de week van de collecte.

Deze (K)Letskrant komt extra vroeg naar u toe, zodat iedereen tijdig op de hoogte is van de Open Dag. Geen smoezen dus: allemaal langskomen en gezellig een praatje komen maken met vrijwilligers van de stichting en organisaties van buitenaf of om een inleiding te horen over boeiende onderwerpen die u allen aangaan of gewoon om elkaar te ontmoeten.

Tot 28 mei!!

Judy Koopman

Donker maakt het leven groen

www.donkergroen.nl



Vestiging Dronten De Linge 30-32, Postbus 184, 8250 AD Dronten
Tel. (0321) 3145 40, Fax (0321) 31 31 02, info.dronten@donkergroen.nl
Donker heeft vestigingen in: Amsterdam • Breda • Dronten • Groningen
• Hengelo • Hoogeveen • Sneek • Tiel • Veendam • Zoetermeer



REPARATIE VAN KANTOORMACHINES

*Kaapstanderweg 1d
8243 RB Lelystad
Tel. 0320-258803
Fax 0320-258805
csnederland@planet.nl*

Broeders

ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK

**MODERNE
ORTHOPED. SCHOENEN
SEMI-ORTHOPEDISCHE
SCHOENEN**

- * Aanpassingen aan confectieschoenen
- * Levering alle ziekenfondsen

BEDRIJFSWEG 11
8251 KK DRONTEN
0321 - 332050
www.broeders-orthopedie.nl

**Al 50 jaar zijn voeten bij ons in
goede handen**

Wij bezoeken aan huis



Dames- en herenkapsalon

Met en zonder afspraak

Openingstijden:

Dinsdag t/m vrijdag 09.00-18.00 uur

Zaterdag 09.00-17.00 uur

U kunt bij ons terecht voor uw bruidskapsel en uw bruidsmake-up.

Wardhof 22 • 8251 TH • Dronten
T 0321 31 86 95 • www.kapsalonjacques.nl

BEZOEKADRES

Het Dagwerk 30
8252 KD Dronten

E-MAIL

info@afdij.nl

WEBSITE

www.afdij.nl

TELEFOON

(0321) 38 63 40

FAX

(0321) 38 63 50

ADMINISTRATIEVE FISCALE DIENSTVERLENING IJSSELLAND O.V.

Lid van de Nederlandse Orde van Administratie- en Belastingdeskundigen



STARTERSBEGELEIDING

FISCALE AANGELEGENHEDEN

FINANCIËLE DIENSTVERLENING

TELESERVICE

(BEDRIJFSECONOMISCHE) ADVIEZEN





Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onderdak

Lancasterdreef 61a, Dronten

Zondagmiddaginloop

In mei en juni zal er in verband met Moederdag en Pinksteren geen zondagmiddaginloop worden gehouden. Daarna bent u op de tweede zondag van de maand weer van harte welkom in Onderdak van 14.00 tot 16.00 uur 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.

IN DE MAANDEN MEI EN JUNI ZAL GEEN ZONDAGMIDDAGINLOOP GEHOUDEN WORDEN. IN DE PRAKTIJK IS GEBLEKEN, DAT OP MOEDERDAG, VADERDAG, EERSTE PINKSTERDAG GEEN BEZOEKERS LANGSKOMEN. DAT IS JAMMER VOOR DE VRIJWILLIGERS, DIE DAN VOOR NIETS OP ZO'N DAG IN ONS MOOIE PAND ZITTEN TE WACHTEN. DAAROM IS BESLOTEN OM DEZE DAGEN NIET MEER OPEN TE GAAN.

IN JULI HETEN WE U UITERAARD WEER VAN HARTE WELKOM OP DE TWEDE ZONDAGMIDDAG VAN DE MAAND VAN 14.00 TOT 16.00 UUR.

HOPELIJK TOT DAN.

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.

Binnenkort gaan de Actieve Vrienden weer op reis. Hierover kunt u elders in de (K)Letskrant meer lezen.

Informatie of aanmelden: Bea op 06-20670105.



Computerlessen

Op maandag draait er zowel een ochtend- als een middaggroep. Beginners en gevorderden krijgen apart van elkaar les. Kosten: € 26,- per 13 lessen en € 1,- per week voor koffie en thee. Cursusboek kan via de cursusleider worden aangeschaft. Aanmelden of meer informatie bij Rob Triest tel. 06-20778406 / irtriest@hotmail.com of bij het secretariaat tel. 849744 / 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, et cetera. 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. Informatie over deelname én begeleiden en opgave vooraf kan bij Ron tel. 31 46 95 of via de mail r.boerrookhuizen@upcmail.nl.

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 7.30 tot 8.00 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 – 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).

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 31 79 26.

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'

Maaltijden

De 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 06-25265720 vanaf 10.00 uur.

Secretariaat 31 49 61

E-mail herbergdronten@gmail.com



Website: www.herbergdronten.nl

Zie elders in onze krant meer informatie over de wijzigingen bij Inloophuis 'De Herberg'.

ActiveringsCentrum (AC)

ActiveringsCentrum (AC) (heette eerste DAC)

Locatie: Kampanje 9, Dronten

Inloop op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.00 – 16.30 uur en op woensdag van 9.00 – 19.00 uur in verband met warme maaltijd.

Informatie van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur. Telefoon 336171.

Rijbewijskeuring voor ouderen 70+.

De St. SBA verzorgt namens de bonden de rijbewijskeuring voor ouderen van 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 2011 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

Alzheimer Café Dronten

Wanneer? Elke tweede woensdag van de maand uitgezonderd juli en augustus. Hoe laat? De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma start om 19.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

Waar? De Meerpaal, De Rede 80-82.

Inlichtingen bij De Meerpaal/Servicepunt, Postbus 92, 8250 AB Dronten.

Telefoon 388710 en 388752, e-mail servicepunt@meerpaal.nl



Vanwege een vervroegde deadline van deze (K)Letskrant kunnen wij u helaas niet het programma van de komende maanden tonen.

Alle telefoonnummers op een rijtje:

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

<i>Soort activiteit:</i>	<i>Bij wie moet u zijn:</i>	<i>Tel. of emailadres:</i>
Actieve Vrienden	Bea	06 - 20 67 01 05
BTB-groep	Ron	31 46 95 r.boerrookhuizen@upcmail.nl
Computerlessen	Rob Triest secretariaat	06-20778406 / irtiest@hotmail.com of 84 97 44 secretaris@onderdak.nl
Creatieve middagen	Sonja	84 97 44
Kinderclub	Ron	31 46 95 r.boerrookhuizen@upcmail.nl
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	Judy	31 49 51
Warmwaterzwemmen	Joke	31 79 26
Zondagmiddaginloop	Sonja	84 97 44


Toch fijn de stijlvolle bakkers in Uw buurt
Swifterbant 321226
Tietema Dronten 315555
Biddinghuizen 332522
 *stijlvolle bakkers*



Rijbewijskeuringen.com

Rijbewijskeuringen voor 70-plussers in Gebouw Onderdak.

Rijbewijskeuringen voor senioren in Gebouw Onderdak,

Op elke derde dinsdag van de maand is er weer spreekuur voor rijbewijskeuringen in Gebouw Onderdak, Lancasterdreef 61A in Dronten.

De keuringen zijn op 21 juni, 19 juli en 16 augustus.

Iedereen uit Dronten, Biddinghuizen en Swifterbant is welkom. Senioren uit Lelystad kunnen ook een afspraak maken.

De keuring is bedoeld voor senioren maar ieder die voor het rijbewijs moet worden gekeurd, kan er terecht met uitzondering van beroepschauffeurs.

De keuring is NIET bedoeld voor automobilisten onder de 70 jaar met een 'groot rijbewijs' (CDE).

Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com
U kunt zich aanmelden via 06-20670105 of 0321-317752.

Denkt u er aan om op tijd een afspraak te maken, wij adviseren een ruimte van minimaal 5 maanden voor het vervangen van uw rijbewijs.

Geadviseerd wordt om na de keuring een kopie te maken van beide zijden van de 'Eigen-Verklaring' omdat deze nog wel eens zoekraakt.





Informatie over Open Dag 28 mei 2011

Op 28 mei houdt Stichting Onder Dak een Open Dag van 11 uur 's morgens tot 4 uur 's middags.

We kunnen u helaas nog niet het complete programma vertellen, omdat we nog in onderhandeling zijn met enkele organisaties, maar we lichten hier vast een kleine tip van de sluier op.

De dag zal geopend worden door de voorzitter van de Cliëntenraad MC Groep, Cees Verweij. Veel mensen kennen de MC Groep via de polikliniek in Dronten of het ziekenhuis in Lelystad. Wij zijn dan ook blij, dat hun voorzitter de dag officieel wil openen om 11 uur.

Verder zult u in ieder geval kennis kunnen maken met alle werkgroepen van de stichting.

Warmwaterzwemmen, leeszemmen voor kinderen met een beperking, rolstoeldansen, Actieve Vrienden en nog veel meer.

Verder zal een aantal organisaties zichzelf presenteren in stands. Er is alle tijd om uitgebreid vragen te stellen aan bijvoorbeeld medewerkers van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), Interakt Contour en de Cliëntenraad MC Groep. Er komen uiteraard nog meer organisaties.

Van 11 tot 1 uur zal ook een ergotherapeute aanwezig zijn. Zij kan oefenen met mensen, die graag handiger met hun rolstoel of scootmobiel willen kunnen omgaan.

In één van de ruimte wordt een tentoonstelling ingericht. Hier kunt u de zelfgemaakte houten voertuigen van Bertus Koerts bewonderen en een deel van de verzameling tractoren van Eilt Hartman. Verder zal Kitty Plomp enkele van haar bijzondere tekeningen tentoonstellen en zal er een fotocollage zijn van de fraaie taarten, die Sonja Plomp voor vrienden, familie en kennissen in de afgelopen tijd heeft gemaakt. En nee: er kunnen geen taarten worden besteld of geproefd.

Wel zal er de hele dag koffie en thee worden geschonken en voor de kinderen is limonade beschikbaar. En wie goed oplet, zal zien dat er af en toe ook hier of daar ijs wordt uitgedeeld.

Aan de inwendige mens is dus ook gedacht.



In onze ruimte achterin het gebouw zullen diverse inleidingen worden gehouden over uiteenlopende onderwerpen. Allemaal even interessant natuurlijk.

Een van de organisaties die een inleiding houdt is het IKG.

IKG staat voor 'Informatie en Klachtenopvang Gezondheidszorg'.

Een medewerker van het IKG vertelt over het werk en er is dan ook gelegenheid tot het stellen van vragen.

Vast een kleine uitleg:

Iedereen die met zorg heeft te maken en daar vragen of klachten over heeft, kan terecht bij IKG Flevoland, onderdeel van het Centrum voor Maatschappelijke Ontwikkeling (CMO) Flevoland.

Ook familie, vrienden of anderen die namens u vragen of klachten hebben over de zorg, kunnen contact met ons opnemen.

De dienstverlening is gratis en onafhankelijk.

Deze dienst heeft al veel mensen geholpen en kan ook voor u misschien wel veel betekenen. Kom dus naar de inleiding van het IKG en praat mee.

Tussen de inleidingen door kunnen kinderen (maar misschien ook wel volwassenen) op groot scherm een spel te spelen. De opdracht is simpel: Ga naar het café, waar je vrienden op je wachten. Maar..... de speler moet vooraf kiezen of hij of zij in een rolstoel zit, blind is of snel afgeleid door een beperking. En dat maakt het een stuk lastiger om bij je vrienden te komen.

Enkele van onze vrijwilligers zullen de kinderen schminken.

Aangezien de Open Dag vlak voor de landelijke collecte Handicap.nl gehouden wordt, zal er ook een enkele collectebus klaar staan. Hopelijk laten veel mensen deze dag hun hart spreken via hun portemonnee. En bedenk: een deel van de opbrengst vloeit in de kas van Stichting Onder Dak, zodat wij dit soort activiteiten kunnen blijven organiseren.

Er valt dus genoeg te zien op deze dag. En hopelijk is het mooi weer, zodat in de buitenlucht kan worden genoten van een gratis kopje koffie of thee, terwijl eventueel ook nog een praatje kan worden gemaakt met de medebezoekers.

Zien wij u ook op 28 mei?





Vrijwilligersoproep april 2011

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.

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 Judy: telefoon 31 49 51 of mail

j.koopman44@chello.nl .

Collectanten.

Voor heel Dronten zoeken we collectanten.

Als collectanten verhuizen naar een andere wijk, gaan zij vaak liever daar collecte lopen.

Daardoor vallen er gaten op plekken, waar eerst voldoende collectanten waren.

Bovendien breidt Dronten zich in snel tempo uit. Voor alle nieuwe gebieden zijn ook collectanten nodig. Zelfs als u slechts één avond per jaar beschikbaar hebt, zijn wij al dankbaar. Ons werk wordt een stuk moeilijker zonder collecteopbrengst. En de Ango, die zo veel mensen helpt die door instanties niet geholpen kunnen worden, heeft het geld uiteraard net zo hard nodig.

Heb hart voor uw medemens en pak een bus.

Voor meer informatie, bel Judy: telefoon 31 49 51 of mail

j.koopman44@chello.nl .





Assistent-begeleider voor de computerclub.

Wij zoeken iemand, die het leuk vindt om personen met een beperking te helpen bij het ontdekken van wat er allemaal mogelijk is met de computer. De lessen vinden plaats op maandag zowel 's morgens als 's middags.

Wij geven les aan de hand van de lesboeken van Addo Stuur.

Lijkt het je iets, bel of mail dan met:

Barry Bolder, telefoon 0321-314378, e-mail b.bolder3@chello.nl of

Rob Triest, telefoon 06-20778406, e-mail irtriest@hotmail.com

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, 31 46 95 / 06-41115882 of

r.boerrookhuizen@upcmail.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 31 79 26

Scholenproject.

Ieder jaar wordt een aantal basisscholen bezocht 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 worden ervaren. 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 33 05 22.

Tekenles en Creagroep.

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

Momenteel liggen deze groepen stil, omdat er geen leiding is. Vindt u dat ook jammer en heeft u wat tijd over?

Meld u dan bij het secretariaat op telefoonnummer 84 97 44.



Beleidsgroep.

Wij zoeken mensen die willen meedenken 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 welke 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 31 49 51.



Wijziging in dagelijks bestuur.

Mariska Ristjouw is helaas gestopt als bestuurslid bij Stichting Onder Dak. Zij is gelukkig wel bereid om als ondersteuner van het bestuur betrokken te blijven bij het werk van de stichting.

Mariska, bedankt voor je inzet tot nu toe en hopelijk mogen we nog vaak beslag leggen op je tijd.

Wil, Sonja, Miep en Judy





De Cliëntenraad van de MC Groep (IJsselmeerziekenhuizen)

De MC groep heeft vestigingen in Lelystad (het ziekenhuis), in Emmeloord (Dr. Janssencentrum), in Dronten (een polikliniek in samenwerking met St. Jansdal uit Harderwijk) en op Urk (gezondheidscentrum Het Dok).

Er is een cliëntenraad (CR) ingesteld.

De CR, wettelijk verplicht, is onafhankelijk en zelfstandig.

De CR bestaat uit leden, afgevaardigd vanuit de diverse gemeenten binnen Flevoland. De CR behartigt uw belangen in het ziekenhuis en op de buitenpoli's en wil een actieve rol spelen.

De Cliëntenraad is er voor U!

Het doel van de CR is de kwaliteit van de zorg te behouden en zo nodig te verbeteren.

De visie is dat de CR niet uitsluitend adviseert, maar ook meepraat over ontwikkelingen in de ziekenhuisorganisatie. Een optimale zorg voor de cliënten staat centraal.

Hij behartigt de gemeenschappelijke belangen van de cliënten.

Hij doet dit door:

- actief informatie bij cliënten te verzamelen:
het kan hierbij gaan over uw ervaringen bij het bezoeken van de polikliniek of bij de opname in het ziekenhuis, b.v. over de behandeling, de wachttijden, maar ook over de voeding, de schoonmaak, enzovoort;
- zo optimaal mogelijk toegankelijk te zijn;
- eigen onderzoek;
- overleg in werkgroepen;
- ledenvergaderingen;
- driewekelijks overleg met Raad van Bestuur;
- overleg waar noodzakelijk met betreffende verantwoordelijke functionarissen.

Wilt u nog meer weten, een afvaardiging van de CR MC groep is aanwezig op de Open Dag van Stichting Onder Dak op zaterdag 28 mei a.s.. Dan kunt u al uw vragen stellen.

Natuurlijk kunt u ons ook mailen: cliëntenraad@mcgroep.com

Namens de CR

Cees Verweij, voorzitter.

Social networks

Steeds meer mensen maken gebruik van sociale media. Facebook, Schoolbank.nl, Hyves, maar ook eigen weblogs worden druk gebruikt. Jong en oud, gezond en ziek, Nederlander en Zuid-Afrikaan: in alle lagen van de wereldbevolking zijn gebruikers.

Lang niet iedereen staat er bij stil, dat al hun gegevens niet vanzelf verdwijnen als zij zelf overlijden. En niet overal kan worden geregeld, dat een plekje omgebouwd wordt tot 'in-memoriam-plek'.

Er zijn diverse manieren om te zorgen, dat accounts worden weggehaald of omgezet. In de eerste plaats kan de gebruiker zelf afspreken met een familielid of andere vertrouwenspersoon, dat die persoonlijk zal zorgen, dat alles wordt weggehaald dan wel omgezet. Daarvoor is het wel noodzakelijk, dat die ander alle inlogcodes heeft en ook na wijzigingen op de hoogte wordt gehouden.

Een andere manier is om met een bedrijf in zee te gaan tegen meer of minder betaling. Maar ook hierbij is het van belang, dat een vertrouwenspersoon doorgeeft aan het betrokken bedrijf, dat de tijd gekomen is om maatregelen te nemen. Alleen hoeven in dit geval niet alle inloggegevens aan die persoon gegeven te worden.

Een kleine greep uit de bedrijven, die dit soort diensten verlenen. Uiteraard elk op eigen wijze en met eigen tarieven.

www.Ziggur.me

www.legacylocker.com

www.mijndigisafe.nl

www.hyves.nl

www.facebook.com

www.twitter.com

www.respectance.com

En als we dan toch bezig zijn over het impopulaire onderwerp 'overlijden': ook bij onze stichting komen met enige regelmaat klachten binnen van nabestaanden, die vertellen, dat hun reeds x jaar geleden overleden vader/moeder/oom/tante nog steeds de (K)Letskrant toegestuurd krijgt en dat dit als erg vervelend wordt ervaren. Daar is geen speciale website voor. Maar een mailtje, telefoontje of briefje naar willekeurig welk bestuurslid ook maar of onze postbus is voldoende om verzending stop te zetten. Het is maar een kleine tip.



Reisje AV....ga je mee?

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten heeft veel werkgroepen en afdelingen. Een heel actieve groep is 'Actieve Vrienden' (AV). Hier ontmoeten mensen met en zonder beperkingen elkaar en van hieruit worden leuke activiteiten ondernomen.



Eén activiteit is een korte vakantie naar Eurostrand in juni al voor de TIENDE keer.

Deze vakantie is niet uitsluitend bedoeld voor leden van de AV. Bijna iedereen kan mee.

Bijna, want de bus is helaas niet aangepast. Daarom is de reis niet geschikt voor mensen die volledig rolstoelafhankelijk zijn. Een rolstoel, kleine scooter of rollator meenemen is geen enkel probleem.



Wanneer en waar naartoe?

Van 13 tot 17 juni 2011 gaan de AV met een groep vanuit Dronten voor de 10e keer naar Eurostrand in Leiwen aan de Moezel In Duitsland.

Accommodatie.

De accommodatie levert een 4-sterrenhotelservice, onderverdeeld in mooie bungalows.

De plek is gelegen in een kom tussen de wijnbergen en –velden. Een verrukkelijke plek om te wandelen of een bootreis te maken.

Fitness, speel- en spelmateriaal, zwembad et cetera.

Iedere avond een feestelijk programma.

Prijs: € 373 inclusief busreis.

Eenpersoonskamer toeslag € 45.

In Eurostrand heb je - na betaling van de reis – bijna geen extra geld meer nodig.

Alles is inclusief!





Extra informatie:

Eten: Eerste klas

Uitjes: Busreizen/bootreis in de omgeving

Vervoer: Busreis vanuit Dronten. Uit en thuis vanaf parkeerterrein de Ark aan de Ketting.

Voor meer informatie en opgeven kunt u contact opnemen met Henny op telefoonnummer 0321- 312215.



Prijsvraag

Verzin nieuwe namen voor onze mooie lokalen op Open Dag en win!

Ons gebouw Onder Dak heeft drie grote ruimtes.

Tot nu toe noemen we die ruimtes respectievelijk 'Vergaderruimte', 'Crearuimte' en 'Huiskamer'.

Wij willen deze ruimtes graag allemaal een echte naam geven.

Daarom delen wij op de Open Dag formulieren uit, waarop mensen drie namen kunnen invullen.

Er valt zelfs een leuk prijsje mee te winnen.

Deelname kost uiteraard niets.

Kom daarom langs en vul ook een formulier in.

Niet geprobeerd is altijd mis.



Column

Oké, ik sport nu al zo'n twee maanden twee keer per week onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Eerst denk je dat zo'n type in het weekeinde vast recreatief drugs gebruikt, omdat ze vaak dingen roepen als 'Wel blijven ademhalen hoor!' en het helemaal vreemde 'Maar volgens mijn schema moet je dit op jouw leeftijd écht kunnen hoor!'.

Die mensen schijnen niet te begrijpen dat je, na 16 jaar bankhangen, niet opeens enorm in de apparaten met gewichten kan klimmen en dus ook helemaal niet daarna als een jonge hinde op de hometrainer kan springen. Vervolgens denken ze ook nog, dat je daarna soepel ademhalend en breed lachend even 5 kilometer gaat fietsen.

Ik ben Olga Commandeur van 'Nederland In Beweging' niet!

Maar na wat beter communiceren (ook van mijn kant) en voorzichtig opbouwen zie ik toch vooruitgang.

Zou die uitspraak, die ik altijd als een mythe van sportfanatici afdeed, dan toch kloppen?

Is sporten dan toch gezond?

Mijn oksels klotsen al minder hard als ik mijn zere benen weer eens op de hometrainer hijs en héle kleine stukjes lopen gaat al best goed.

Ik bleef natuurlijk een beetje sceptisch, daar ben ik heel goed in.

Tot ik een fikse griep opliep.

Na twee weken vegeteren weer een afspraak gemaakt.

Ik miste in totaal 6 afspraken, en tijdens mijn eerste sessie na mijn ziekte kon ik ineens veel minder...

Had ik dan toch al zo snel dat ding wat ze 'conditie' noemen opgebouwd?

En was die in drie weken al weer zó rap achteruit gegaan?

Ik ben er bang voor, want ik zit nog steeds niet op het oude niveau van voor de griep!

Volgens mijn weegschaal ben ik nu 5 kilo afgevallen, al denk ik zelf dat het meer is.

Ik heb immers ook spiermassa opgebouwd en merk dat mijn riemen echt een gaatje (of wat) strakker kunnen.

Al met al ben ik dus nog enthousiast.

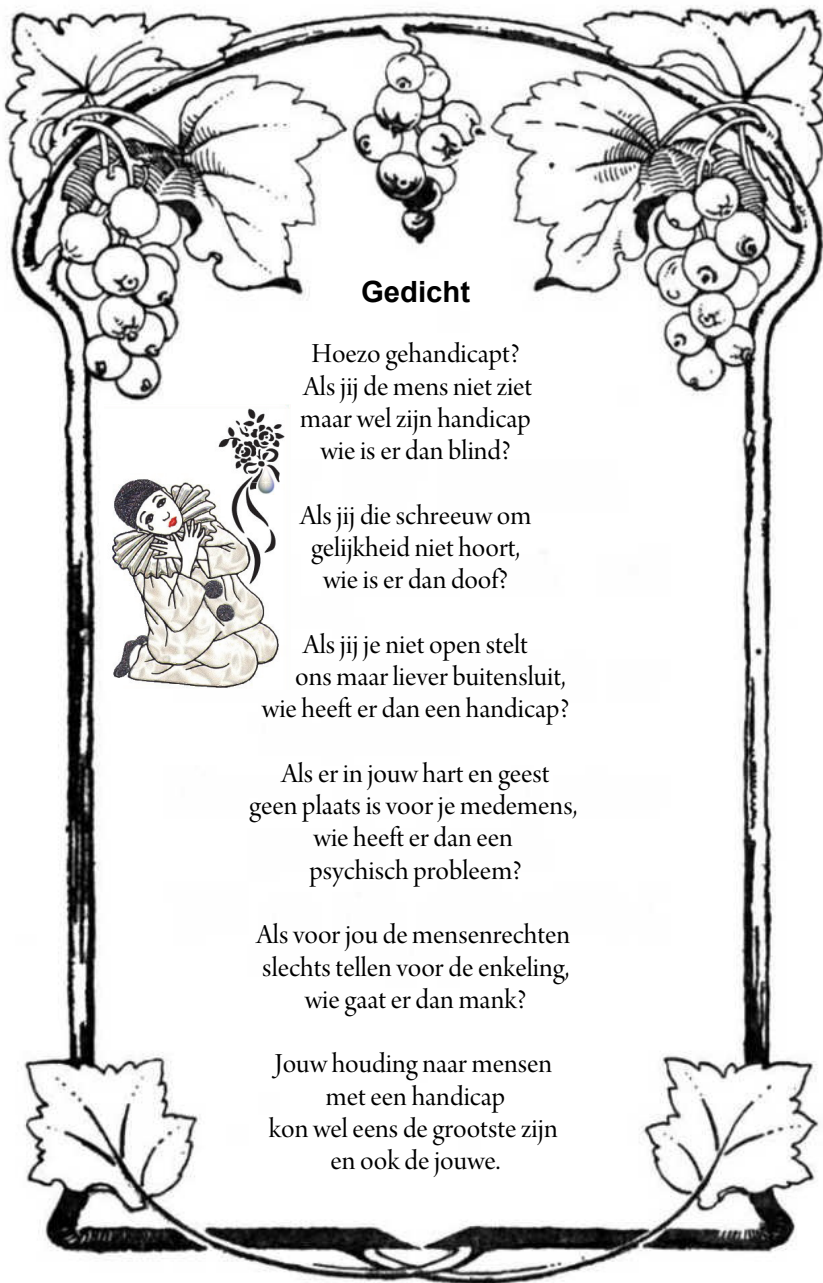
Maar volgende week begint een nieuwe uitdaging: ik ga meedraaien in een groep die langer sport en meer verschillende oefeningen doet.

De scepticus in mij houdt zijn hart vast.....

Wist u dat...

- Er een kookboek is voor blinden en slechtzienenden? Het heet 'koken met gevoel' en beschikt over afwasbare plastic pagina's, en gebruikt zowel braille als grootletterschrift. Er is een luisterversie bijgevoegd en in het boek zitten ook geurstroken, stickers en nog veel meer. www.kokenmetgevoel.nl
- 
- A cartoon illustration of a person with a lightbulb idea, with a lightbulb glowing above their head and motion lines around them.
- De Bosk jongeren vakantieweek 2011 is van 23 t/m 29 juli. Deze week is voor jongeren tussen 18 en 30 jaar in hotel De Rijper Eilanden in De Rijp.
Opgeven? Kijk op de site www.bosk.nl klik jongeren.
 - Gehandicapten.startpagina.nl heeft een nieuwe rubriek waar mensen kunnen kopen en verkopen. B.v. rolstoel, aangepaste chalet, enz.
Ga naar www.gehandicapten.startpagina.nl Klik daarna (aan de linkerkant van de site) op 'markt voor gehandicapten' (rode letters).
 - Britt heeft lymfoedeem (vocht in de arm), ze heeft een webwinkel bedacht waar ze voor elk kledingstuk een mooie sleeve verkoopt. Waarom zou je alleen een saaie elastische kous om je arm doen? Je kunt hem nu prachtig verstoppert. Ze zijn er in effen gekleurde uitvoering, bontgekleurd én in kanten uitvoering. www.brittmode.nl
- 
- A photograph of a person's arm wearing a colorful, patterned sleeve that covers the entire arm from shoulder to hand.
- Corma Reinders' motto is: 'Zie niet wat je niet kunt, maar wat je wel kunt' en dat is heel veel. Op haar site laat ze mogelijkheden zien: raften, triken (aangepaste trike heel stoer), mono-ski, kitesurfen, tandemsprong enz. Een inspirerende site. www.gehandicaptnouen.nl





Gedicht

Hoezo gehandicapt?
Als jij de mens niet ziet
maar wel zijn handicap
wie is er dan blind?

Als jij die schreeuw om
gelijkheid niet hoort,
wie is er dan doof?

Als jij je niet open stelt
ons maar liever buitensluit,
wie heeft er dan een handicap?

Als er in jouw hart en geest
geen plaats is voor je medemens,
wie heeft er dan een
psychisch probleem?

Als voor jou de mensenrechten
slechts tellen voor de enkeling,
wie gaat er dan mank?

Jouw houding naar mensen
met een handicap
kon wel eens de grootste zijn
en ook de jouwe.



Recept.....Banaan Tiramisu

Italiaans geïnspireerd toetje!

Vorbereiding: 10 min

Bereidingstijd: 5 min (+3/4 uur wachtttijd)

Aantal porties: 8



Ingrediënten

- 4 bananen, in plakjes
- 400 g magere kwark
- 350 g mascarpone
- 150 g lange vingers
- 80 g suiker
- 8 el sterke koffie
- 3 el bruine rum
- 2 el Kahlua (koffielikeur)
- 2 el pure cacapoeder

Bereidingswijze:

1. Maak het roommengsel: doe kwark, mascarpone, rum en de helft van de suiker in een mengkom. Roer dit voorzichtig door elkaar.
2. Los de rest van de suiker op in de hete koffie. Voeg de Kahlua toe. Zet het koffie-Kahluamengsel weg om af te koelen.
3. Doop de lange vingers in het koffie-Kahluamengsel. Bedek hiermee de bodem van een diepe schaal.
4. Doe een laagje van het roommengsel over de lange vingers. Verspreid de helft van de plakjes over de roomlaag. Herhaal de voorgaande stappen. Eindig met een laag room.
5. Strooi een dikke laag cacaopoeder over de room. Zet de tiramisu een paar uur in de koelkast voor te serveren.



Dierenkliniek dronten



De Rede 20
8251 ev Dronten
tel:0321-317017
www.dierenkliniekdronten.nl

praktijk voor gezelschapsdieren

behandeling uitsluitend op afspraak.

Openingstijden:

ma-vrij 8:30-19:00

za 9:00-12:00

voor spoedgevallen is de praktijk 24 uur per dag bereikbaar.

Dierenartsen:

Mw M.W.M Breukel

MW A.C Corten

Dhr F.J Lok

Dhr J.Lemmen

SCHUNSELAAR'S

SCHILDERSBEDRIJF B.V.

Curieweg 13, 8013 RA Zwolle, tel. (038) 465 97 00

Pioniersweg 12, 8251 KN Dronten tel. (0321) 38 11 85

www.schunselaar.nl



Een kleurrijk verhaal





Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

Postbus 244
8250 AE Dronten
tel. 0321 – 84 97 44

bezoekadres: (alleen op afspraak)

Lancasterdreef 61a,
Dronten

Bank: ABN/AMRO

43 82 91 107

K.v.K. nr.

41 24 67 52

Samenstelling Dagelijks Bestuur:

Voorzitter Judy Koopman

Secretaris Sonja Plomp

Penningmeester Wil Koster

lid Miep Ristjouw

notuliste Kitty Plomp

Adviseurs:

Judy Koopman

sociaal adviseur

31 49 51

Zie pagina 12 voor alle telefoonnummers van de werkgroepen van
Stichting Onder Dak!



Ango Collecte-organisatie:

Dronten	Vacant	
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





Clavos Pedicure- en manicurepraktijk
Kruidendreef 115 8152 BE Dronten

Tel. 06-166 15 363

www.clavos.nl

Staat voor:

- ♦ Vakmanschap
- ♦ Professionaliteit
- ♦ Kwaliteit
- ♦ Persoonlijke aandacht

ProVOET

Diabetisch- en Reuma aantekening

Ook behandeling aan huis

Aangesloten bij Provoet: landelijke organisatie voor de voetverzorging/pedicure



Aktief in Mobiliteit

**DE (Web)Winkel
voor hulpmiddelen
en**



www.BonVie-Care.nl

De Dieze 10 - 8253 PS Dronten - 0321
319042



VOOR VELE SOORTEN PERSONEN VERVOER

Als u op zoek bent naar begeleidend aangepast vakantie - vervoer, moet u beslist eens contact opnemen met onze onderneming. Vrijblijvend kunnen wij u verder helpen met uw vakantievervoer.

Schepenveld 26
Postbus 23
3890 AA Zeewolde
Fax: (036) 522 2959
Telefoon: (036) 522 3333
Dronten e.o.
Telefoon (0321) 337 777
Lelystad Airport
Telefoon (0320) 245 866

Groepsvervoer (81 personen)
Groepsvervoer (8 persoons bussen)
Rolstoelvervoer (6 persoons bussen)
Zittend ziekenvervoer
Zakenritten met gebruik van autotelefoon
Vakantie vervoer (met bagagewagen)
Repatrieringsverzorging
Snelpakket dienst / vracht taxi
of gewoon een taxi



Taxi Wortman Dronten – telefoon 0321 – 337 777
www.wortmanpersonenvervoer.nl . wortman@taxi-wortman.nl



Beenhakker
levert met zorg
en persoonlijke
aandacht voor u
onder andere

» rolstoelen
» scootmobielen
» loophulpen
» aanverwante
producten

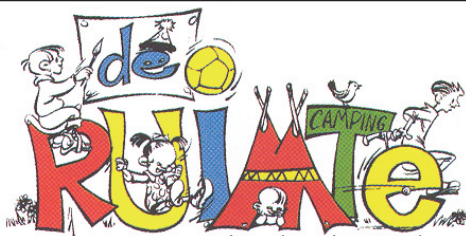


Uw vertrouwd leverancier in de regio

Graag verwelkomen wij u met
een kopje koffie in onze
vestiging in Almere!

Almere
Bolderweg 6
1332 AT Almere
T 036 - 549 30 90
F 036 - 549 30 96

almere@beenhakker.nl
www.beenhakker.nl



www.campingderuimte.nl

Vlakbij de Veluwerand-
meren, middenin het
oudste bos van Flevoland,
ligt Camping "De Ruimte".
Het is een heerlijk vakantie-
adres, ook voor mensen
met een handicap.

Ons gezellige restaurant met terras biedt niet alleen vertier aan de kampeersers, maar is ook een perfecte plek voor uw feestje. Terwijl de kinderen zich op het terrein vermaken, geniet u van een luxe barbecue of een uitgebreid buffet met heerlijke koude en warme gerechten. Een mooie en sfeervolle locatie voor groepen van 20 tot 80 personen.

Ons adres:

Stobbenweg 23 8251 PX Dronten telefoon 0321 – 316 442



Van Dijk De Jongh

NOTARISSEN EN ESTATE PLANNERS

Van Dijk De Jongh is een middelgroot notariskantoor te Dronten met bijna 25 medewerkers, dat beschikt over diverse specialisten op juridisch en fiscaal terrein. Zodoende kan notarieel maatwerk geleverd worden op die terreinen waarmee u als bedrijf of particulier in aanraking kunt komen.

De cliënt staat centraal. Dat is de nieuwe uitstraling van onze huisstijl. Het logo symboliseert de 2- eenheid van de cliënt en de notaris. Keer op keer zetten wij onze deskundigheid, efficiëntie en kwaliteit in om u optimaal van dienst te zijn.

- | | |
|--|---|
| ☐ Personen- en familierecht | ☐ Vennootschapsrecht |
| ☐ Estate planning | ☐ Agrarisch recht |
| ☐ Onroerend goed recht | |

De Rede 76
8251 EX Dronten

Postbus 195
8250 AD Dronten

Tel. 0321 31 40 44
Fax. 0321 31 65 15

e-mail:
info@flevium.nl
internet:
www.flevium.nl

onderdeel van het samenwerkingsverband

FLEVIUM NOTARIAAT