



van en voor mensen met een beperking

(K)LETSkraant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

oplage 850 stuks

veertiende jaargang nr. 4

september 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	6
Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onderdak	6
<i>Zondagmiddaginloop</i>	<i>6</i>
<i>Actieve Vrienden</i>	<i>6</i>
<i>Computerlessen</i>	<i>6</i>
<i>Scootmobielclub</i>	<i>7</i>
Onder Dak 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>7</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen</i>	<i>7</i>
<i>Rolstoeldansen</i>	<i>8</i>
Activiteiten van andere organisaties	8
<i>NaHderkring</i>	<i>8</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>8</i>
<i>ActiveringsCentrum</i>	<i>9</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+</i>	<i>9</i>
<i>Alzheimer Café Dronten</i>	<i>9</i>
Alle telefoonnummers op een rijtje:	10
Rijbewijskeuringen voor 70-plussers in Gebouw Onderdak	11
Creatieve groep nieuwe stijl	12
Een overdenking	12
Vrijwilligersoproep	15
Column	18
Meerpaaldagen en beperkingen	19
De zorgboerderij	20
De Schavuiten	22
ICE – 'In Case of Emergency'	25
Recept	26
Wist u dat... ..	27
Colofon	28



Voorwoord van de voorzitter

Deze zomer zat en zit vol afwisseling.

De ene week was het heel warm, de andere week plensde het bijna voortdurend en was het kil. Klamme dagen, droge dagen: alles kwam langs.

Datzelfde speelde zich ook een beetje af bij Onder Dak.

De Open Dag en de collecteweek voor Handicap.nl zorgden voor enorme drukte bij voorbereidingen en afhandeling achteraf. Des te groter was de stilte toen deze twee evenementen helemaal achter de rug waren.

Veel mensen gingen ook op vakantie en dat was duidelijk te merken.

Ook de meeste werkgroepen lagen even stil voor de zomer.

Maar op het gebied van regels, wetten en bezuinigingsmaatregelen was deze zomer drukker dan ooit tevoren.

De telefoon van de adviseur (ja, die van mij dus) stond soms roodgloeiend vanwege alle vragen van bezorgde mensen.

Zouden zij wel alle voorzieningen houden, die zij gewend waren?

Voor veel mensen is er al veel meer duidelijkheid gekomen.

Zo niet, bel dan gerust. Het is inmiddels weer een stuk rustiger, dus er is meer tijd om vragen te beantwoorden.

Binnen de stichting waren er ook wat veranderingen en er zijn er ook nog een paar op komst.

Zo nam Mariska Ristjouw afscheid als bestuurslid. Zij is ooit als notuliste bij ons begonnen en later als bestuurslid verdergegaan. Zij werkt nog wel als vrijwilliger bij ons. Ook de collecte in Swifterbant was bij haar in goede handen.

Inmiddels heeft Miep Ristjouw besloten, dat zij in oktober ook afscheid zal nemen. Miep is ook al een flinke tijd bij ons, maar zij vond het tijd worden om het rustiger aan te doen.

Onze webmaster heeft helaas ook aangekondigd te willen stoppen. Elders in de (K)Letskrant kunt u daar nog iets meer over lezen. Voor Alfred hopen we dat wij snel vervanging voor hem vinden, maar voor ons zal het wennen zijn. Naast zijn webmasterschap is hij ook één van de mensen, die altijd zeer nauwkeurig de kopij van de (K)Letskrant controleert op taal- en spellingsfouten. En bij de scootmobielfclub is hij ook een gewaardeerd vrijwilliger. Voor al deze taken blijft hij gelukkig beschikbaar.

Ons gebouw onderging ook een kleine wijziging. Maar dan alleen qua naam. Deze bleek namelijk nogal vaak voor verwarring te zorgen. De stichting heet Onder Dak en het gebouw heette Onderdak. Dat leek ons in



het begin een leuke woordgrap. In werkelijkheid ontstond er regelmatig verwarring door. Daarom is besloten om het gebouw voortaan ook gewoon Onder Dak te noemen. Niet zo leuk misschien en zeker niet origineel, maar wel meer kans dat mensen niet meer in de war raken bij het schrijven van de naam.

De lokalen in het gebouw hebben allemaal een eigen naam gekregen: Ridderzaal, Binnenhof en 't Torentje. Nog niet echt ingeburgerd, maar dat gaat vanzelf wennen.

Binnenkort gaan hopelijk enkele mensen mooie bordjes maken om naast de deuren op te hangen, zodat iedereen weet naar welke ruimte zij toe moeten.

Eén ding staat al vast: iedereen met een beperking moet af en toe naar Onder Dak komen. Bijvoorbeeld om te vertellen hoe goed of slecht een aanvraag verlopen is.

Of hoe tevreden of ontevreden men over de thuiszorg is.

Of waar behoefte aan is in Dronten op het gebied van ondersteuning van mensen met een beperking of chronische ziekte.

Of wat ú graag voor uw kind met een aandoening zou willen in Dronten.

Maar gewoon naar de zondagmiddaginloop komen voor koffie of thee en een praatje kan natuurlijk ook.

Allemaal samen vormen we Onder Dak. Zonder U kunnen wij ons werk niet doen. Zorg dus dat wij gevoed worden met informatie, dan beloven wij dat we zullen doen wat we kunnen om alles (nog) beter voor elkaar te krijgen.

Judy Koopman



Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onderdak

Lancasterdreef 61a, Dronten

Zondagmiddaginloop

Op de tweede zondag van de maand bent u van harte welkom in Onder Dak 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.

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. Binnen de groep wordt lief en leed met elkaar gedeeld, zodat er warme banden ontstaan.

De bijeenkomsten zijn zeer laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk.

De contributie bedraagt € 15,- per jaar.

Informatie of aanmelden: Bea op 06 – 20 67 01 05.

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 – 20 77 84 06 /

irtriest@hotmail.com of bij het secretariaat tel. 84 97 44 /

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 – 31 47 23 of 06 – 29 45 99 35. Kosten: € 15 per jaar.

Onder Dak algemeen

Alle dagen: de groepen van de stichting houden wisselend hun bijeenkomsten in Onder Dak. 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. 84 97 44.

Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:

Kinderclub

De club is actief op de 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 worden gegeven op: 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).

Voorals mensn 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.

Aan het Zwarte Water in Dronten wordt volop gedanst op de donderdagavond. Wie meer informatie wil, kan bellen met Cilia de Groot, telefoon 32 20 98.

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 – 21 65 78. Voor de NaHderkring is een indicatie noodzakelijk.

Inloophuis 'De Herberg'

Maaltijden

Deze worden gehouden op de eerste en derde zondag van iedere maand vanaf 13.15 uur in de Ludgeruskerk. Aanmelden woensdag tot en met vrijdag in de week voorafgaand aan de maaltijd op telefoonnummer 06 – 25 26 57 20 vanaf 10.00 uur.

Openingstijden inloop:

Dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur (Ludgeruskerk)

Woensdag van 14.30 tot 17.00 uur (Denksportcentrum van 'De Woonark')

Donderdag van 14.30 tot 17.00 uur (Ludgeruskerk)

Secretariaat 31 59 20

E-mail info@herbergdronten.nl

Website: www.herbergdronten.nl



ActiveringsCentrum

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 33 61 71.

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: 32 14 62
KBO	dhr. H. Tip	tel: 32 17 14
NBP	dhr. M. v.d. Kaa	tel: 31 37 10
PCOB	dhr. W. Boer	tel: 31 03 39

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 38 87 10 en 38 87 52, 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	06-20 77 84 06 / irtriest@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

Tietema Swifterbant 321226
Dronten 315555

Biddinghuizen 332522

 *stijlvolle bakkers*



Rijbewijskeuringen.com

Rijbewijskeuringen voor 70-plussers in Gebouw Onderdak.

Rijbewijskeuringen voor senioren in Gebouw Onder Dak.

Rijbewijskeuringen voor senioren worden gehouden in Gebouw Onder Dak aan de Lancasterdreef 61A in Dronten.

De eerstkomende keuringen zijn op 13 september, 18 oktober, 15 november en 20 december.

De keuring is bedoeld voor senioren, maar iedereen 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.

Lidmaatschap van een ouderenbond is niet vereist.

Maak op tijd een afspraak. Ons advies is om dit minimaal vijf maanden voor het vervangen van uw rijbewijs te doen.

Ook adviseren we u om na de keuring een kopie van de 'Eigen-Verklaring' te maken en bij uw administratie te bewaren.

De kosten van de keuring 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 (indien u die in de auto draagt);
- uw rijbewijs of andere legitimatie.

U kunt zich aanmelden door te bellen naar 06 – 20 67 01 05 of 0321 – 31 77 52.





Creatieve groep nieuwe stijl

Met ingang van begin oktober wil Onder Dak weer gaan proberen om een Creatieve groep op poten te zetten.

Voorgaande pogingen zijn niet zo goed verlopen en dus willen wij het nu anders aanpakken. Eén iemand die de leiding heeft over de groep werkt niet zo goed, dus willen wij kijken of er mensen zijn die het leuk vinden om in een groepje met een ongedwongen sfeer te knutselen, tekenen en/of te schilderen.

Gewoon onderling met elkaar bepalen wat er wordt gedaan of allemaal apart aan eigen projectjes werken: dat bepalen de deelnemers onderling. Ook als u thuis aan een werkje bent begonnen, kunt u dat natuurlijk meenemen om er onder het genot van een kopje koffie of thee aan te werken. Een beetje aanspraak tijdens het borduren, breien, tekenen, knutselen of wat dan ook maar....., het is altijd gezelliger dan alleen zitten.

Het eerste 'project' om de boel op gang te krijgen, wordt het maken van bordjes met de nieuwe namen van de zalen in Onder Dak. Lijkt het u leuk om mee te doen en te denken of heeft u zelf een idee voor een andere bijeenkomst? neem dan contact op met Sonja op tel. no. 84 97 44.



Een overdenking

Een ongeluk zit in een klein hoekje

Geluk zit in de rest



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





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.

WEBMASTER

Onze webmaster gaat ons na bijna 13 jaar verlaten. Daarom zijn wij op zoek naar iemand die bereid is om onze website bij te houden. Op onze website verschijnen onze laatste nieuwtjes, de persberichten, informatie over al onze werkgroepen, links naar andere organisaties en nog heel veel meer. Teksten en informatie worden aangeleverd door de diverse werkgroepen. Dat hoeft de webmaster niet te doen. Wel mag de webmaster ervoor zorgen, dat die informatie overzichtelijk en aantrekkelijk op de website verschijnt.

Voor meer informatie kunt u bellen met Judy: 31 49 51 of mailen

j.koopman44@chello.nl.

BESTUURSLEDEN

Onlangs heeft één van onze bestuursleden het bestuurswerk neergelegd en binnenkort vertrekt een tweede bestuurslid. Beiden hebben langere tijd in het bestuur gezeten en zullen node worden gemist.

Daarom zijn wij op zoek naar enthousiaste mensen, die de gaten willen opvullen.

Ervaring op bestuurlijk gebied is niet noodzakelijk. Wel is het van belang, dat kandidaten bereid zijn zich te verdiepen in één of meerdere onderdelen van ons werk om op die manier de nu overblijvende bestuursleden enigszins te ontlasten.

Voor meer informatie kunt u bellen met Sonja: 84 97 44 of mailen

secretaris@onderdak.nl.

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.

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 – 31 43 78, e-mail b.bolder3@chello.nl of

Rob Triest, telefoon 06 – 20 77 84 06, 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 – 41 11 58 82 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 worden de groepen 6, 7 en 8 van een aantal basisscholen bezocht om voorlichting te geven over het hebben van een beperking. 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.

Zie elders in deze (K)Letskrant.

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.



Column

Soms heb je het even helemaal gehad.

Daar had ik ook last van.

Na maanden van sporten, vrijwilligerswerk en als kers op de taart een Wmo-hulp die ontslag nam, was het even genoeg geweest.

Het sporten lag stil.

Noem het maar een terugval.

Als een verslaafde begaf ik mij weer naar de C1000 waar de blikken energiedrank mij tegemoet blonken.

Ze leken me vanaf de ingang al te roepen.

Uiteraard staan de blikken verdacht dicht bij de chips en chocola.

Nog meer verleiding!

Ik zou zo graag willen melden dat ik sterk ben geweest en me braaf naar de groenten en het fruit heb begeven, om daarna een pak magere melk te halen en een afspraak bij de fysio-gym te maken. Maar helaas: al snel was mijn mandje gevuld met allerlei ongezone troep.

Eenmaal thuis vroeg ik me af of dit nu wel zo slim was.

Het blijft een hellende weg.

En onderaan die weg, geplaveid met Pringles, Milkachocolade, Oreokoekjes en natuurlijk de energiedrank wacht kledingmaat 48

op me. Lachend en wenkend roept hij me.

Tijdens mijn kleine 'vakantie' heb ik me eraan overgegeven, maar nu ik weer gewoon aan het werk ben, is het afgelopen.

De groentelade in mijn koelkast, waar normaal gesproken 14 blikken energiedrank in passen, is leeg.

Oké, er ligt dus geen groente in, maar we gaan weer met kleine stapjes vooruit.

Klein denken en het doel voor ogen houden.

Maar het is niet allemaal negatief nieuws wat de klok slaat....

Tijdens mijn vakantie was ik op zoek naar een leuke zomerjurk.

Zoals altijd paste ik een maatje 48. Om vervolgens een maat kleiner te moeten passen, omdat hij te groot was!

Mijn maatje 46 zit als gegoten, wat een heerlijk gevoel!

Nu alleen nog even duimen dat we nog dusdanig mooi weer krijgen dat ik hem ook daadwerkelijk kan dragen.

Als het mooi weer is, draag ik de jurk op de jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst van Onder Dak op 10 september.

Ik nodig de andere vrijwilligers van harte uit om te beoordelen of het een goede koop in de juiste maat was!



Meerpaaldagen en beperkingen.

De Meerpaaldagen zijn weer achter de rug als deze (K)Letskrant bij u op de mat valt. Als bestuurder van een scootmobiel zijn mij diverse zaken opgevallen.

Zo had ik voor het eerst op de braderie redelijk ruimte om zelf ook eens rond te kijken. Dit kwam uiteraard door de enorme buien, die met grote regelmaat vielen. Maar het was toch leuk om ook eens kraampjes te kunnen bekijken. Minpuntje was, dat ik op sommige stoepen bij De Helling werd geconfronteerd met apparatuur en bedrading die mij noodzaakten om soms wel honderd meter terug te rijden om een andere route te zoeken. En die was niet altijd makkelijk te vinden.

Pluspuntje: tijdens de avonden was er weer een gehandicaptentoilet aanwezig naast de gewone toiletten. Vorig jaar na veel gezeur van ons bestuur eindelijk voor de eerste keer gelukt en zie: dit jaar dacht de organisatie er helemaal zelf aan.

Nog een pluspuntje: Zelfs in de grote tent vol mensen werd net als ieder jaar ruimte gemaakt om mensen met een rolstoel of scootmobiel door te laten. En nergens lelijke blikken. Wat ik wel miste, waren activiteiten voor kinderen die een lichamelijke beperking hebben. Zij konden niet op het springkussen, de rij voor het pony rijden was op een plek waar je lastig met een rolstoel kon staan wachten enzovoorts.

Wij zijn er vroeg bij, maar sommige dingen vragen veel tijd. Daarom een oproep van het bestuur: vertel ons eens wat u miste op de Meerpaaldagen aan voorzieningen voor mensen groot en klein met een beperking. En meld ons ook uw extra leuke ervaringen.

Als er genoeg reacties binnenkomen, kunnen wij daar volgend jaar al vóór de Meerpaaldagen dan een stukje aan wijden. En misschien problemen bespreken met de organisatie en zoveel mogelijk vooraf verhelpen. Doe uw best: klim in de pen, stuur een mail of pak de telefoon.

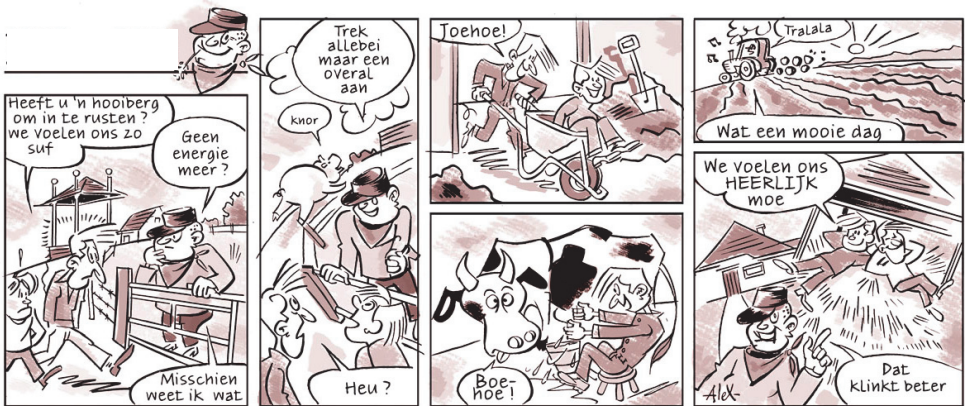
Postadres: St. Onder Dak, postbus 244, 8250 AE Dronten

Mailadres: j.koopman44@chello.nl, Telefoon: 31 49 51

Gewoon doen!



De zorgboerderij



Beleef het op de boerderij

Op 1 september 2011 start er een nieuwe zorgboerderij in Dronten. De plek heet L K W en dat staat voor Liefde, Kracht, Wijsheid, maar ook voor Leren en Werken.

U zult wel denken: alweer een zorgboerderij erbij? Het lijken wel paddenstoelen. De grap is, dat we die telen en dat bij ons dus echt de paddenstoelen uit de grond schieten.

Wat doen we verder?

Dieren verzorgen zoals paarden, pony's, minischapen, minivarkentjes, een gans, kippen, honden, bijen, katten en... er komt een kalfje.

Verder kan iedereen die dat leuk vindt een moestuintje aanleggen met b.v. groente, fruit, kruiden en/of bloemen.

In de kleine winkel verkopen we eigen producten zoals eieren, honing, paddenstoelen, groente, fruit, werkstukjes die we hebben gemaakt en meubels die we hebben opgeknapt. De werkstukjes van hout, papier, kunststof, wol enzovoorts hebben meestal een thema dat te maken heeft met de boerderij, jaargetijden en feestdagen.

Iets lekkers bakken of een schilderij maken kan ook.

Voor wie is LKW bedoeld?

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking en mensen met een lichte psychiatrische beperking.

Wat voor medewerkers ondersteunen de cliënten?

Het team bestaat uit medewerkers met opleiding SPW4 (Sociaal Pedagogisch Werker/ster niveau 4), een pedagoog, een timmerman/meubelmaker en de boerin. Een paar keer per week komt een imker voor de bijen.

Waar zitten we?

De boerderij staat tussen de weilanden net buiten Dronten en is van 9.00-16.00 uur geopend. Het adres is:
Roodbeenweg 19, 8251 SE Dronten.

Kosten.

Heb je / heeft u een PGB-indicatie, dan worden de kosten daaruit vergoed. Deze indicatie wordt toegekend door het CIZ. Informatie is te vinden op www.ciz.nl



Informatie aanvragen.

Wil je meer weten of je aanmelden, bel dan voor een afspraak en vraag naar Carolyn op telefoonnummer 06 – 16 25 87 69.

Postadres: Kopakker 7, 8256 BR Biddinghuizen.

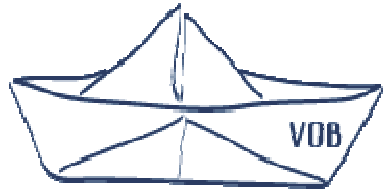
Mailadres: zorgboerderij2011@hotmail.com.



De Schavuiten

Specialistische Verpleegkundige Kinderzorg

De Schavuiten



Specialistisch Verpleegkundige Kinderzorg De Schavuiten.
Hebt u al eens van ons gehoord?



Op 12 mei j.l., de Dag van de Verpleging, hebben wij gevierd dat wij sinds één jaar ook in Dronten gevestigd zijn. Dat dit belangrijk wordt gevonden, werd bevestigd door de aanwezigheid van burgemeester A. de Jonge op ons feestje.

De Schavuiten is een Specialistisch Verpleegkundig Kinderdagverblijf voor chronisch zieke kinderen. Wij zijn te vinden aan Het Zwarte Water 49 te Dronten. Dit kinderdagverblijf is bedoeld voor kinderen van 0-5 jaar die niet in de reguliere kinderopvang terecht kunnen, omdat zij verpleegkundige zorg nodig hebben gedurende de dag. Denkt u bijvoorbeeld aan patiëntjes met diabetes, astma, epilepsie, hartproblemen, etc. Om die reden werken bij De Schavuiten kinderverpleegkundigen die deze zorg kunnen bieden.



Hoewel de ziekte van deze kinderen vaak een grote impact heeft op het dagelijkse gezinsleven, staat niet de ziekte van het kind bij ons centraal, maar het kind zelf. Het kind moet tenslotte ook gewoon kind kunnen zijn. Deze visie wordt ondersteund door een pedagogisch beleid en uitgevoerd door medewerkers die daarvoor zijn opgeleid.

Uit de ervaring blijkt dat ouders zich bij De Schavuiten begrepen en ondersteund voelen en met een gerust hart hun zieke kind overlaten aan de zorg van verpleegkundigen. Ook





merken ze dat ze weer beter de dagelijkse zorg voor hun kind aankunnen door even ontlast te zijn.

Hoewel wij de behandelingen niet zelf aanbieden, bieden wij wel de gelegenheid om onder andere fysiotherapie, ergotherapie of logopedie bij ons te laten uitvoeren.

Naast de opvang in het kinderdagverblijf levert De Schavuiten ook verpleegkundige zorg aan zieke kinderen van 0-18 jaar in de thuissituatie. Het is zelfs mogelijk om uw zieke kind een weekendje te laten logeren op onze logeerboerderij in Leiden!

Voor meer informatie over ons kunt u kijken op: www.deschavuiten.nl.



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

ICE – ‘In Case of Emergency’

Verzoek Ambulancedienst en andere hulpverleners

De medewerkers van ambulancediensten maken steeds vaker mee dat de patiënt wel een mobieltje bij zich heeft, maar dat zij de hele telefoon moeten doorspitten om het telefoonnummer te vinden van de ouders of de partner van de patiënt. Dit hebben de medewerkers landelijk in de groep gegooid en ze zijn tot een slimme oplossing gekomen namelijk de ‘ICE’-code.

ICE staat voor ‘In case of emergency’. Dit betekent: ‘in geval van nood’. Als iedereen in de mobiele telefoon een telefoonnummer opslaat van de persoon, die gewaarschuwd moet worden in geval van nood, met ICE in plaats van de naam, dan kunnen hulpverleners makkelijk dit nummer vinden.

Het is dan voor hen duidelijk, dat dat nummer gebeld moet worden als er dringend contact gezocht moet worden met familie of vertegenwoordigers van iemand, die zelf (tijdelijk) niet in staat is om een telefoonnummer op te geven. Indien u verschillende nummers wilt opslaan, maak dan gebruik van de namen ICE1, ICE2, ICE3 ,...Het is gemakkelijk te realiseren, kost niets en kan zeker een verschil maken als het snel moet gaan. Overigens is het best ook handig om op dezelfde manier in de vaste telefoon de contactpersoon op te slaan. Want ook in de thuissituatie kan het voorkomen, dat iemand snel familie wil waarschuwen in noodgevallen. Ook daar kan dan gewoon weer ICE, ICE1, et cetera worden gebruikt.

Attentie: die verhaal klopt alleen, als de mobiele telefoon NIET is voorzien van een beveiligingscode. Want in dat geval kunnen de hulpdiensten niets opzoeken op uw mobiele telefoon.

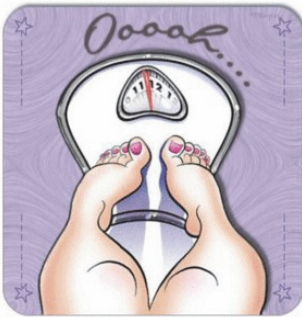


Recept

Ouderwetse chocoladepudding

Ingrediënten:

- 40 g cacao,
- 60 g maïzena,
- 100 g suiker,
- $\frac{3}{4}$ liter melk



- Roer een papje van de maïzena, cacao en suiker en een beetje van de koude melk.
- Breng de rest van de melk aan de kook en giet er al roerend het papje in. Laat al roerend weer aan de kook komen.
- Laat zachtjes doorkoken tot de massa mooi gelijkmatig gebonden is.
- Giet de pudding in een kom of puddingvorm, die licht met olie is bestreken of met koud water omgespoeld en laat de pudding koud en stijf worden. Stort de massa op een schaal.

Serveren met stijf geslagen slagroom.



Wist u dat...



- ✚ De sta-op stoel, die u ooit gekregen hebt via de AWBZ tegenwoordig uw eigendom is?
- ✚ U die stoel niet meteen moet afschrijven als hij lelijk wordt of wat minder soepel omhoog en omlaag beweegt? Een kleine reparatie en/of een onderhoudsbeurt doen wonderen.
- ✚ U daarvoor gewoon een bedrijf in Dronten kunt bellen, namelijk Bonvie? (advertentie elders in deze (K)Letskrant).
- ✚ U met kleine en grote vragen op het gebied van uw rechten als cliënt van het Wmo-loket bij de adviseur van Stichting Onder Dak terecht kunt?
- ✚ Wij altijd nieuwe vrijwilligers kunnen gebruiken?
- ✚ Dat al onze collectanten weer enorm goed werk hebben geleverd? De opbrengst van de collecte in Dronten was: € 5165,86.
De verdeling over de kernen was als volgt:
Kern Dronten € 2829,65;
Kern Biddinghuizen € 1863,76;
Kern Swifterbant € 472,45.
Alle gulle gevers: BEDANKT!!!!!!





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 10 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

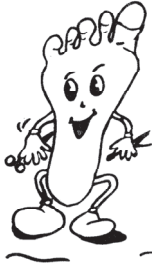
secretaris@onderdak.nl

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 voetverzorgers/pedicure



Aktief in Mobiliteit

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



www.BonVie-Care.nl

De Dieze 10 - 8253 PS Dronten - 0321
319042

TAXI WORTMAN

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)
Reparatieverzorging
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

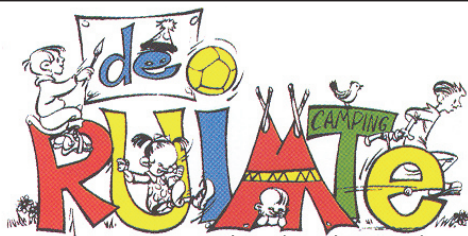


Uw vertrouwd leverancier in de regio

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