



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*skrant*

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

oplage 850 stuks

vijftiende jaargang nr. 1

december 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: triaprint@triade-flevoland.nl
Openingstijden:
Maandag t/m vrijdag 9.00-16.00 uur



In dit nummer:

Pagina

Voorwoord van de voorzitter	4
Agenda	6
Activiteiten van Stichting Onder Dak in Onder Dak.....	6
<i>Creatieve Inloop.....</i>	<i>6</i>
<i>Actieve Vrienden.....</i>	<i>6</i>
<i>Computerlessen.....</i>	<i>7</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>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>ActiveringsCentrum.....</i>	<i>9</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+.....</i>	<i>9</i>
<i>Alzheimer Café Dronten</i>	<i>10</i>
Rijbewijskeuringen voor 70-plussers in Gebouw Onderdak.....	11
Handen-in-Huis*	12
Keukentafelgesprek	14
Wijzigingen bij Valys..!	16
Valys compensatieregeling.....	17
Sailability Nederland.....	21
Longpunt.....	22
VET ETEN HEEFT NUT	23
Even voorstellen: stagiaire schooljaar 2011-2012.....	24
Column	25
Recept	26
Wist u dat	26
Colofon.....	28
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:	29



Voorwoord van de voorzitter

De bezuinigingsmaatregelen vliegen iedereen om de oren.

Om er een paar te noemen:

- invoering eigen bijdrage Wmo;
- plannen om PGB grotendeels af te schaffen;
- steeds meer medicijnen zelf betalen;
- allerlei vergoedingen voor hulpmiddelen uit de Zorgverzekeringswet (ZVW) naar de Wmo;
- minder fysiotherapiebehandelingen en grotere eigen bijdrage daarbij;
- hoge eigen bijdrage Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ);
- waarschijnlijk minder kilometers bij Valys, hoewel openbaar vervoer nog lang niet toegankelijk is.

Zijn dit leuke dingen? Nee.

Maar een positieve houding kan misschien helpen om wat meer saamhorigheid terug te brengen in de maatschappij.

Spreek met een buurvrouw, die ook slecht ter been is, gewoon af dat de één brood haalt bij de bakker en de ander voor beleg zorgt. Scheelt weer een winkel.

Ga gezellig met een paar mensen af en toe koken en eten. Met een groter groepje kunt u beter gebruik maken van aanbiedingen en het is nog gezellig ook.

Kunt u lezen? Dan kunt u misschien iemand anders helpen om dit ook te leren. Dat kan een goed gevoel geven. En ook de ander zal zich er prettiger door voelen. Wie wil dat nou niet?

Loop eens binnen bij het Inloophuis en maak een praatje met anderen.

Hieronder nog een paar andere ideeën.

- Een glimlach naar andere mensen is gratis. En u krijgt er meestal gratis eentje terug.
- Dronten heeft ongelooflijk veel vrijwilligers. Allemaal mensen die hun tijd gratis en belangeloos ten dienste stellen van anderen. Is dat geen mooi idee?
- Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten heeft niet alleen veel vrijwilligers, maar ook steeds meer deelnemers bij activiteiten. En u kunt ook naar die activiteiten toe.
- Als het regent, kunt u gezellig in het leescafé bij de bibliotheek in Dronten een krantje lezen.



- Er zijn steeds meer telefoonabonnementen verkrijgbaar, waarbij in heel Nederland 'gratis' gebeld kan worden naar vaste nummers. Wie dus van veel contacten via de telefoon houdt, kan hiermee zijn of haar voordeel doen. Helemaal gratis kunt u bellen met Skype (bellen via internet).

De Belastingdienst zegt altijd: 'Leuker kunnen we het niet maken'. Zij misschien niet, maar u wel. En succesverhalen daarover horen we graag.

Judy Koopman



Jelmar

Verspreiding vof

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

Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak in Onder Dak

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



Creatieve Inloop

Op woensdagmiddag van 2 tot 4 uur kan iedereen binnenwandelen bij Onder Dak.

En gelukkig weten de mensen ons te vinden na een wat langzame start.

Sommigen nemen hun eigen haak- of breiwerk mee.

Anderen gaan zitten tekenen met eigen materialen.

Weer een ander wil alleen kletsen en een kopje koffie drinken.

Maar het is ook mogelijk om materialen van Onder Dak te gebruiken om te knutselen.

Of misschien is uw naaimachine wel kapot en wilt u even uw naaiwerk afmaken op de naaimachine van de stichting.

Kortom: Niets moet, veel is mogelijk.

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 06-20670105.



Computerlessen

Op maandag draait er zowel een ochtend- als een middaggroep.

Beginners en gevorderden krijgen apart van elkaar les.

Momenteel liggen de lessen even stil, maar in januari wordt weer gestart.

Snel opgeven dus, want vol is vol.

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.

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. 849744.

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.boerroothuizen@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).

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.

Aan het Zwarte Water in Dronten wordt volop gedanst op de donderdagavond. Wie meer informatie wil, kan bellen met Cilia de Groot, telefoon 322098.

Activiteiten van andere organisaties

NaHderkring

Locatie: Onder Dak.

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

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 - 2526 5720 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 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: 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 388710 en 388752, e-mail servicepunt@meerpaal.nl.

Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje
Zie pagina 29





Rijbewijskeuringen.com

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 20 december, 17 januari 2012 en 21 februari 2012.

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.

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.





Handen-in-Huis*

Ieder jaar (dit jaar viel de dag op 10 november) is er de 'Dag van de Mantelzorg'.

Op deze dag worden in het hele land activiteiten georganiseerd om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Klaar staan voor een ander lijkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Daarom zijn mantelzorgers zo onmisbaar en moeten we zuinig op hen zijn.

Mantelzorg is onbetaalde zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door familieleden, vrienden, kennissen en burens. De meeste mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend om voor hun naaste te zorgen, maar lopen tegen tal van problemen aan. Een van die problemen is vervanging.

Juist de mantelzorger moet er zo nu en dan eens even tussenuit voor een lang weekend of korte vakantie. In sommige gevallen kunnen de mensen, die afhankelijk zijn van hulp, naar een logeerhuis. Maar vaak is dat ook niet mogelijk.

Er zijn dan soms andere opties.

Misschien kan een familielid of goede vriend de zorg tijdelijk overnemen.

Een andere mogelijkheid is om de zorg over te laten nemen door een vrijwilliger van Stichting Handen-in-Huis. Zij nemen in die periode dag en nacht alle werkzaamheden van de mantelzorger over. De patiënt is in goede handen, blijft in zijn of haar eigen vertrouwde omgeving en hoeft niet - tijdelijk - naar een verpleegtehuis.

Dit stukje staat om twee redenen in de (K)Letskrant:

- wij willen mensen vertellen, dat er soms een oplossing is voor hun probleem als mantelzorger;



- wij willen, zonder reclame te willen maken voor een organisatie, helpen zoeken naar nieuwe vrijwilligers, zodat nog meer mensen gebruik kunnen maken van deze oplossing.

Handen-in-Huis krijgt namelijk steeds meer verzoeken om tijdelijke vervanging van mantelzorgers. Maar door de toenemende vraag dreigen zij nu door hun vrijwilligers heen te raken. De stichting is dan ook dringend op zoek naar nieuwe enthousiaste vrijwilligers. Vrijwilligers krijgen een reis- en dagvergoeding. Als je een opleiding in de zorg volgt, kun je ook nog studiepunten verdienen.

Ben jij 18 jaar of ouder, geef je om anderen en beschik je over verantwoordelijkheidsgevoel? Kijk dan voor meer informatie op: <http://www.handeninhuis.nl> - en/of - <http://www.benijmijnheld.nl>

Bellen en/of mailen voor meer informatie kan natuurlijk ook:
telefoon: (030) 659 09 70 of e-mail: info@handeninhuis.nl.

** Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten heeft geen onderzoek gedaan naar deze organisatie en garandeert ook niet, dat de geleverde zorg in orde is. Handen-in-Huis is een zelfstandig draaiende organisatie en dit artikel is puur informatief bedoeld. ✎*



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

Keukentafelgesprek

De laatste jaren is er veel veranderd in Nederland op het gebied van zorg en welzijn voor mensen met een beperking.

Alleen al de benaming. Vroeger werd je invalide genoemd. Later heette het gehandicapt. En tegenwoordig gebruikt bijna iedereen de term 'beperking'.

Hoe je het ook noemt, het gaat om mensen die iets niet kunnen. Ze kunnen bijvoorbeeld slecht lopen, slecht horen of ze raken snel in de war en/of hebben meer moeite om moeilijke dingen te begrijpen.

En al die mensen krijgen nu te maken met de ene verandering na de andere.

De regering heeft besloten, dat de kosten zo snel stijgen dat we met z'n allen straks meer geld uitgeven aan de zorg dan aan wat verder ook maar. En toch blijft het ook belangrijk om huizen te bouwen, wegen te onderhouden of uit te breiden, scholen de juiste boeken geven, leraren een salaris betalen enzovoorts.



Maar iedereen weet het: elke cent kan slechts één keer uitgegeven worden.

Daarom bedacht men in Den Haag: misschien doen wij het in Den Haag niet helemaal goed. Wij kennen al die mensen niet die zorg nodig hebben. We laten het voortaan regelen door de gemeentes zelf.

Die kennen hun eigen inwoners het beste.

En omdat die gemeentes hun inwoners het beste kennen, hebben zij ook minder geld nodig. Want zij verspillen geen geld aan zaken, die niet echt nodig zijn.

En zo gebeurt het nu.

Gemeentes krijgen meer werk, maar minder geld voor personeel en minder geld om alles te regelen.

Daarom is het belangrijk, dat de gemeente ook écht weet wat burgers nodig hebben.

Eén van de manieren om te kijken wat iemand nu echt nodig heeft, is het keukentafelgesprek.

Als iemand vroeger een voorziening nodig had, dan vroeg je die aan bij de gemeente en dan werd er beslist of je die voorziening wel of niet kreeg.



Als er meteen aan het begin al een gesprek was geweest, dan hadden de mensen van de gemeente misschien wel ontdekt, dat ze iets veel beters konden aanbieden dan de burger nu aanvroeg. Of dat die persoon misschien wel één ding aanvroeg, maar minstens nog twee andere dingen nodig had.

Met het keukentafelgesprek gaat men proberen hiervoor te zorgen. Door een gewoon gesprek van mens tot mens moet gekeken worden wat iemand nu eigenlijk echt nodig heeft om beter mee te kunnen doen in Dronten, Biddinghuizen en Swifterbant.

Dat zal wennen zijn.

En sommige mensen vinden het misschien puur nieuwsgierigheid.

Maar de komende tijd zal ons leren of deze gesprekken ook echt zorgen dat alles beter wordt. Iedereen hoopt het, maar dan moet ook wel iedereen meewerken.

De tijd is voorbij, dat we gewoon konden zeggen: 'Ik wil dat ding krijgen' en het dan vervolgens ook meestal gewoon kregen.

Laten we allemaal proberen om het eens van de positieve kant te bekijken: we krijgen de kans om zelf mee te denken over wat het beste voor ons is. Geen lijst waar je uit moet kiezen, maar een echt gesprek om echt te bepalen wat je nodig hebt. En ja, soms moet je dan zelf ook water bij de wijn doen. Niet alles zal mogelijk zijn. Denk daarom zelf ook goed mee: wat is voor mij het beste? Waarmee ben ik het beste geholpen?

De centen mogen dan misschien wel een beetje op raken, maar wij zelf toch nog niet?

En als het echt ergens mis gaat: laat het dan weten aan de sociaal adviseur van Stichting Onder Dak (telefoonnummer achter in deze (K)Letskrant). Zij zal proberen te helpen waar het mogelijk is.



Wijzigingen bij Valys..!

Staatssecretaris Marlies Veldhuijzen van Zanten (Volksgezondheid) gaat het taxivervoer voor ouderen en mensen met een chronische ziekte of handicap (Valys), openbaar aanbesteden.



Ze doet dat om ook na 1 april 2013, wanneer het huidige contract eindigt, een goede voorziening te waarborgen voor deze groep die niet overal terecht kan in het openbaar vervoer.

De bewindsvrouw meldt de Tweede Kamer maandag dat ze het liefst ziet dat gemeenten zich ontfemen over Valys.

Maar omdat die wel de tijd moeten hebben om zich daar grondig op voor te bereiden en 2013 al nadert, gaat ze toch aanbesteden.

Onvoldoende zekerheid.

"Ik heb nu onvoldoende zekerheid dat er op 1 april 2013 een gemeentelijk georganiseerde voorziening is voor de mensen die dit echt nodig zullen hebben."

Aanbesteden heeft wel een beperking, vindt de staatssecretaris. De bezuinigende Rijksoverheid heeft financieel mogelijk minder te bieden dan de gemeenten.

Om de kosten te drukken beperkt ze in 2012 het aantal te reizen kilometers met de gewone Valyspas, die nodig is voor dit vervoer, tot 450 in plaats van 750 kilometer; de hoogste pas blijft echter goed voor 2250 kilometer.

Om deze kosten te drukken is er ook nog een andere mogelijkheid. Toen dit stukje geschreven werd, was nog niet bekend hoe de discussie daarover zou aflopen.

Verschillende politieke partijen (maar zeker ook de gehandicaptenorganisaties) vinden namelijk, dat je beter kunt besparen door te zorgen dat ook echt alleen mensen met een beperking deze Valyspas krijgen.

Nu mag iedereen met een regiotaxipas de Valyspas aanvragen.

En die regiotaxipas wordt in veel gemeentes standaard verstrekt aan iedereen, die 65 jaar wordt. Ook dus aan mensen die volstrekt niets mankeren en die gewoon met openbaar vervoer zouden kunnen reizen. De eerste stap zou dus moeten zijn: alleen mensen met een beperking krijgen een regiotaxipas.

Dan zijn er al veel minder mensen met recht op een Valyspas.

Door op deze manier het aantal mensen met een Valyspas te beperken hoeft niemand het aantal kilometers te beperken.

Simpel? Ja.

Gaat men dit ook doen? Geen idee. Misschien weten we meer op het moment, dat deze (K)Letskrant verschijnt.

En tot die tijd houden we de adem in.

Want hoe gaat het verder als de gemeenten de regels zelf moeten gaan bepalen?

Iedereen eigen regels? Wel heen met Valys naar Rotterdam, omdat Gemeente Dronten vindt dat dat moet kunnen, maar niet terug kunnen omdat Gemeente Rotterdam vindt dat je te veel kilometers verbruikt hebt? Of moet gemeente Dronten gaan regelen, dat ze een taxibedrijf in Rotterdam contracteren voor de terugreis? Als leek lijkt het mij allemaal niet overzichtelijker worden.

Maar wie ben ik. Ik ben gewoon een Valysreiziger. En die heeft geen inspraak.



Valys compensatieregeling.



Valys kent een compensatieregeling.

Als de taxi later dan een uur en een kwartier na de afgesproken tijd komt voorrijden, wordt de eigen bijdrage niet geïnd en worden de verreden kilometers niet in mindering gebracht op het pkb (persoonlijke kilometerlimiet).

Deze compensatieregeling geldt ook als de maximaal toegestane ritduur (inclusief het omrijden) met zestig minuten of meer wordt overschreden. Daarnaast is deze compensatieregeling van toepassing op ritten met een gegarandeerde aankomsttijd. Dat zijn een huwelijk, een uitvaart en aansluiting op het openbaar vervoer. Als de reiziger niet op het



afgesproken tijdstip op zijn bestemming is, worden de gereden kilometers niet van het pkb afgetrokken en wordt de eigen bijdrage niet geïnd. Dit gebeurt automatisch en wordt duidelijk op de factuur vermeld. Tevens wordt u binnen 48 uur na afloop van de rit door Valys gebeld. Met andere woorden, de Valysreiziger die dit overkomt, hoeft geen actie te ondernemen.

Mocht u het niet eens zijn met de gegevens op de factuur, dan kunt u vanzelfsprekend een klacht indienen. Dat kan tot twee weken nadat u de factuur heeft ontvangen.

De tijden waarop de taxi klaar staat op het afhaaladres en voorrijdt op het bestemmingsadres worden tot op de minuut nauwkeurig door Connexxion en haar vervoerders digitaal geregistreerd.

Hieronder leest u drie voorbeelden waarop de compensatieregeling van toepassing is.

*Mevrouw Arendsen boekt een reis vanaf haar huis in de Albert Einsteinstraat in Oud-Beijerland naar de Onbekendegracht in Amsterdam. Dat is een reis van 84 kilometer.

Rechtstreeks duurt de rit 1 uur en 36 minuten en kost €15,12.

Als de Valystaxi ook andere passagiers meeneemt, mag de reis maximaal twee keer zo lang duren. Dus 3 uur en 12 minuten.

Als de taxi er langer dan 4 uur 12 minuten over doet, wordt niets in rekening gebracht.

*Mevrouw Arendsen heeft een taxi besteld voor 12.00 uur.

Ze weet dat de taxi vanaf een kwartier voor, tot een kwartier na de afgesproken tijd mag komen voorrijden. Dat is de marge voor elke taxi.

De taxi arriveert echter pas om 13.17 uur. Dat is meer dan een uur buiten die marge. Mevrouw Arendsen hoeft daarom geen eigen bijdrage te betalen en er worden geen kilometers op haar pkb in mindering gebracht.

*Mevrouw Arendsen moet op tijd zijn bij het huwelijk van haar zoon in Apeldoorn.

Zij boekt daarom een rit met aankomstgarantie en moet om 12.15 uur in Apeldoorn zijn.

Als zij later dan 12.15 uur in Apeldoorn aankomt, wordt niets in rekening gebracht.



**BEZOEKADRES**

Het Dagwerk 30

8252 KD Dronten

E-MAIL

info@afdi.nl

WEBSITE

www.afdi.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**

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



CS NEDERLAND

REPARATIE VAN KANTOORMACHINES

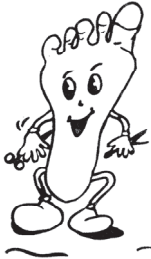
Kaapstanderweg 1d

8243 RB Lelystad

Tel. 0320-258803

Fax 0320-258805

csnederland@planet.nl



**Clavos Medische Pedicure- en manicurepraktijk
Kruidendreef 115 8152 BE Dronten**

Tel. 06-575 67 084

www.clavos.nl

Staat voor:

- ◆ Vakmanschap
- ◆ Professionaliteit
- ◆ Kwaliteit
- ◆ Persoonlijke aandacht



Diabetisch- en Reuma aantekening

Ook behandeling aan huis

Aangesloten bij Provoet: landelijke organisatie voor de voetverzorgers/pedicure

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

Toch fijn de stijlvolle bakkers in Uw buurt

Swifterbant 321226

Tietema Dronten 315555

Biddinghuizen 332522



stijlvolle bakkers

Sailability Nederland

Mensen met een beperking hebben op zondag 4 september in Lelystad kennis kunnen maken met zeilen en met de nieuwe zeillocatie "Bovenwater". Toen werd door Stichting Sailability Nederland een introductiedag georganiseerd bij watersportvereniging Het Bovenwater in Lelystad en werd deze locatie officieel geopend. Ook werd er toen een tweepersoonsboot (Access Dinghy 3.03) gedoopt en voorbereid om vanaf 2012 op deze nieuwe Sailability locatie te gaan zeilen.



Sailability is door heel Nederland te vinden en heeft één- en tweepersoonsboten met elektrisch bedieningsmateriaal zodat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking zelfstandig of desgewenst met begeleiding kunnen zeilen.

Op 4 september werd een Access Dinghy 3.03 gedoopt. Deze stabiele 2-persoons boot is uitgerust met een systeem waardoor het zeil aan de windkracht kan worden aangepast. Met behulp van een joystick kan de boot worden bestuurd. Dit hoeft niet per definitie met de hand te gebeuren. Ook met de voet of kin kan besturing plaatsvinden.

De ervaring heeft geleerd dat de kennismaking met zeilen een vrij gevoel geeft en voor herhaling vatbaar is. Daarom organiseert Stichting Sailability Nederland door het hele land zeildagen. Meer hierover is terug te vinden op de site: <http://www.sailability.nl/zeildagen> De stichting heeft tot doel zeilen mogelijk te maken voor iedereen.





Longpunt

Op donderdag 3 november is er een Longpunt gestart in Emmeloord en op vrijdag 25 november in Lelystad.

Longpunt is een laagdrempelige maandelijkse ontmoetingsplaats voor mensen met een chronische longziekte, hun partners, mantelzorgers, familie, zorgverleners en andere belangstellenden. Longpunt wordt door patiënten in samenwerking met de zorgverleners georganiseerd voor longpatiënten.

Elke maand komen er verschillende onderwerpen aan bod. De bijeenkomsten bestaan uit één uur voorlichting van verschillende zorgverleners over verschillende onderwerpen en daarna ongeveer één uur uitwisselingen tussen de long patiënten en hun mantelzorgers onderling.

Longpunt Emmeloord.

Dr Jansen Centrum/MCgroep, Urkerweg 1 8303 BX Emmeloord

Aanmelden: longpuntemmeloord@astmafonds.nl of 0527-688694

Longpunt Lelystad.

Hanzeborg, koningsbergenstraat 201, 8232 DC Lelystad

Aanmelden: longpuntlelystad@astmafonds.nl of 0320-245798.



Donker maakt het leven groen



www.donkergroen.nl

Vestiging Dronten De Linde 30-32, Postbus 184, 8250 AD Dronten
Tel. (0321) 31 45 40, Fax (0321) 31 31 02, info.dronten@donkergroen.nl
Donker heeft vestigingen in: Amsterdam • Breda • Dronten • Groningen
• Hengelo • Hoogeveen • Sneek • Tiel • Veendam • Zoetermeer

**GROEN
KEUR** 


VET ETEN HEEFT NUT

Sinds ik dik ben, heb ik een hekel aan de opmerking 'Dikke mensen zijn gezellige mensen'.

Dikke mensen zijn namelijk net zo vaak chagrijnig als dunne mensen.

En wat gebeurt er nu?

Ik lees, dat vet zorgt dat je je beter voelt.

Aha, je wordt dus niet vrolijk of gezellig van vet zijn, maar van vet eten.

Lees hieronder maar eens waarom dat is volgens een onderzoeker uit Leuven.

Proefpersonen die zonder het te weten een vetzuuroplossing krijgen, zijn minder gevoelig voor sombere gevoelens. Dat blijkt uit onderzoek door onder andere K.U. Leuven. Dit zou fenomenen als 'emo-eten' en 'comfort food' verklaren.

Volgens onderzoeker L. van Oudenhove is dit verklaarbaar vanuit evolutionair oogpunt. Eten is belangrijk voor het in stand houden van ons lichaam en de mens als soort. Twaalf proefpersonen met een gezond gewicht kregen via een sonde een vetzuuroplossing of een fysiologische zoutoplossing toegediend. Met muziek en beelden werden ze in een droevige of neutrale stemming gebracht, terwijl met hersenscans hun hersenactiviteit werd gemeten. Bij toediening van vetzuren verminderden sombere gevoelens aantoonbaar. ✨



Even voorstellen: stagiaire schooljaar 2011-2012

Hallo,

Ik ben Lisa Burger en ik ben 17 jaar.
Ik zit in het eerste jaar van de opleiding Sociaal Pedagogische Opleiding op het Windesheim in Zwolle.

Om kennis te maken met verschillende doelgroepen in het sociale werkveld moet ik stage lopen bij een stageplek.

Via internet ben ik bij Stichting Onder Dak terecht gekomen.

Bij Stichting Onder Dak ga ik onder andere leren hoe de stichting in elkaar zit.

Ik zal bij vergaderingen aanwezig zijn van verschillende organisaties zoals het overleg van de Coördinatoren Informele Zorg en het OBD.

Het OBD is het Overlegorgaan Belangenbehartiging Dronten, de cliëntenraad van Dronten. Daar zal ik aanwezig zijn bij een bijeenkomst over het persoonsgebonden budget.

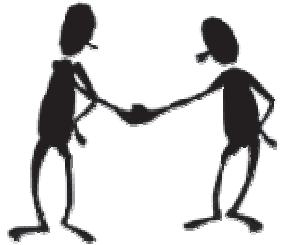
Door het meemaken van dit soort vergaderingen krijg ik een beeld over hoe het achter de schermen van de stichting gaat en waar de stichting mee te maken krijgt.

Verder moet ik ook ervaring opdoen in het contact hebben met mensen met een beperking.

Daarvoor zal ik bij verschillende werkgroepen een keer langsgaan om daar één of meerdere keren mee te draaien.

Elke woensdag is er een creatieve inloop bij de stichting. Bij deze middagen zal ik in ieder geval meelopen om gastvrouw te zijn en te helpen/mee te doen.

Ik vind het heel erg leuk om dit te doen en ik hoop er veel van te leren.



Column

Sinterklaas en de kerstdagen staan weer voor de deur.

Helemaal leuk natuurlijk: ik ben vooral gek op Kerst.

Maar zeker de laatste tien jaar is er een duidelijke verschuiving in hoe we Sinterklaas en Kerst vieren geweest. Waar we vroeger blij waren om gezellig samen te zijn en met een klein cadeau lieten blijken dat wij van onze familie hielden, is het nu toch meer 'Vrolijke kerstdagen en Vreten op aarde' geworden.

En daar ligt mijn probleem.

Ik ben inmiddels niet meer aan het sporten, want werk gaat voor.

En ja, ik geef het toe, sporten is eigenlijk toch al nooit mijn hobby geweest.

Dus hangt de omvang van mijn taille en bovenbenen nu geheel af van wat en hoeveel ik eet.

Maar de pepernoten liggen al sinds augustus in de winkels.

En daags na Sinterklaas begint de reclametsunami van de supermarkten voor te lekker en te veel voedsel weer. 'Bij wie eten we dit jaar?' 'Wat eten we dit jaar?' en 'Zijn drie gangen echt wel genoeg?' lijken de belangrijkste vragen rond de feestdagen te zijn. Vroeger was de keus gourmetten, steengrillen of fonduen.

Tegenwoordig komen er hele kalkoenen met allerlei soorten

vulling en sauzen op tafel, een stuk hert, drie soorten groenten en twee soorten aardappels (en frietjes voor de kleintjes) en natuurlijk een droomtoetje na.

En dat dus na het voorafje en de tussengang. Na het vlees enzovoorts komt ook nog het stukje taart bij de koffie. En het begon al allemaal met alle snacks die bij de borrel geserveerd werden.

En heb je net Sinterklaas en Kerstmis overleefd, dan komt Oud en Nieuw om een hoekje kijken.

Oliebollen, appelflappen, dim sum, tapas, een toastje gerookte zalm, nootjes, chips met een dipsausje....

En daar komen dan in het nieuwe jaar de Nieuwjaarsrecepties met de koffie en de hapjes nog bij.

Ik krijg enorme trek terwijl ik deze column schrijf!

Omdat ik weer een paar kilo ben afgevallen neem ik, om mijn trek te stillen, maar een ontzettend verantwoorde cracker met kaas.

Er is immers nog genoeg lekkers om naar uit te kijken.

Gourmet, fondue, steengrill of driegangenmenu, ik wens u allen hele fijne feestdagen en een heel gelukkig en zo gezond mogelijk Nieuwjaar.

In de kledingmaat waar u zich het lekkerste in voelt.



Recept

Kippenbouten uit de braadpan



Ingrediënten:

1 prei in ringetjes, 30 g boter, 4 kippenbouten, 1 el olie, kipkruiden, 2 tomaten in stukjes, 1 tl tijm, 1½ dl tomatensap

Vorbereidingstijd 10 minuten, bereidingstijd 45 minuten. Dit recept is voor 4 porties.

Bereidingswijze:

Bestrooi de kippenpoten royaal met de kipkruiden.

Verhit boter en olie in een royale braadpan en bak hierin de poten rondom bruin (± 5 minuten).

Doe de prei, tomaat, tijm en tomatensap erbij, zet het vuur laag en doe de deksel schuin op de pan.

Braad de kip in ± 50 minuten gaar. Keer hem halverwege de braadtijd.



Eet hier een gemengde sla en gebakken aardappeltjes bij. ✨

Wist u dat

- er € 1,- naar De Zonnebloem gaat, als je het boekje met korte verhaaltjes op rijm 'Even Bij Tanken' koopt of bestelt? Het boekje staat vol leuke versjes met veel taalgrapjes. Een aanrader, geschreven door Jo Anne Biemond. www.leonon.nl
- LeTriple-wheels een trippel(rol)stoel is die is uitgevoerd met een hoog/laag-bereik? De zithoogte is elektrisch verstelbaar van 40 t/m 75 cm en een meebewegende voetensteun is ook mogelijk. Meer informatie over trippelstoelen? Kijk op www.sowecare.nl





- je lekker sportief bezig kunt zijn in 't Dok in Dronten? Je kunt er meedoen aan bijvoorbeeld basketbal of voetbal. Ga gewoon eens kijken, want op elke woensdagavond kan je een proefles meesporten. Voor mensen met of zonder beperking. www.flevostar.nl
- er ook nog andere mogelijkheden zijn om lekker te bewegen met een beperking? Via Stichting Onder Dak kunt u op woensdagmorgen zwemmen in extra verwarmd water (wel een indicatie nodig) of op donderdagavond op veel verschillende muzieksoorten dansen in de rolstoel. Gevoel voor dansen of muziek is niet nodig. De leraren staan er garant voor, dat iedereen aan zijn of haar trekken komt.
- Op 4 september in Lelystad een introductiedag is gehouden door Sailability Nederland? Een uitgebreider verhaal over deze organisatie vindt u elders in deze (K)Letskrant. Meer informatie www.sailability.nl/zeildagen.
- je leuke kerstkaarten en kerstcadeautjes kunt kopen op de website van de CliniClowns? Hiermee steun je het werk van de CliniClowns. www.cliniclowns.nl/kerst
- in het boek 'Zij Ziet..... Ik Niet Hond, Humor En Handicap' een vrouw haar persoonlijke verhaal vertelt? De vrouw, die door een mislukte oogoperatie blind werd, verhaalt over haar strijd om haar handicap te leren accepteren.
L. Paalman – Schonewille ISBN 9070573245
- Valys (het gehandicaptenvervoer buiten de eigen regio) een vergoedingsregel kent als zij meer dan een uur te laat komt? Elders in deze (K)Letskrant kunt u hier iets meer over lezen.





Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

Postbus 244
8250 AE Dronten
tel. 0321 – 84 97 44
Lancasterdreef 61a,
Dronten
43 82 91 107
41 24 67 52

bezoekadres: (alleen op afspraak)

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

Samenstelling Dagelijks Bestuur:

Voorzitter	Judy Koopman	31 49 51
Secretaris	Sonja Plomp	84 97 44
Penningmeester	Wil Koster	38 63 45

notuliste	Kitty Plomp	
-----------------	-------------	--

Adviseurs:

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

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: Geert Jan Poelman en Michiel Katsburg (tijdelijk)

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

Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:

Soort activiteit	Bij wie moet u zijn	telefoon	e-mailadres
Actieve Vrienden	Bea	06-20 67 01 05	
BTB-groep	Ron	31 46 95	r.boerrookhuizen@upcmail.nl
Computerlessen	Rob	06-20 77 84 06	irtriest@hotmail.com
Secretariaat		84 97 44	secretaris@onderdak.nl
Creatieve middagen	Sonja	84 97 44	
Kinderclub	Nancy	06-41954634	
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	



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)
Repatriëringsverzorging
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



Aktief in Mobiliteit

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



www.BonVie-Care.nl

De Dieze 10 - 8253 PS Dronten - 0321
319042

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



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 | ☐ Venootschapsrecht |
| ☐ 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

FLEVUM NOTARIAAT