



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

oplage 700 stuks

vijftiende jaargang nr. 3

juni 2012

Secr. St. Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten
Postbus 244
8250 AE Dronten



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>
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.....	9
<i>NaHderkring.....</i>	<i>9</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'.....</i>	<i>9</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC).....</i>	<i>9</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>10</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+.....</i>	<i>10</i>
Rijbewijskeuringen voor senioren in 'Onder Dak',.....	12
Creatieve middag	14
Puzzels	16
Geen lintje	18
Valys vanuit het oogpunt van een begeleider.....	20
In een rolstoel zit je lekker...?	22
Column	24
Wist u dat	26
Recept: Koffie Chocoladetaart	27
Colofon.....	28
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:	29



Voorwoord van de voorzitter

Ten minste, dat verwacht u. Het voorwoord van de voorzitter.

Maar onze voorzitter, Judy Koopman, is op vakantie en heeft haar taken aan mij overgedragen.

Wat mij weer voor een dilemma stelt. Ik heb Judy wel vaker vervangen bij vakantie of ziekte, maar een echt, heus voorwoord heb ik nog nooit hoeven schrijven.

En de verantwoordelijkheid drukt zwaar op mij.

Meestal is een voorwoord humoristisch, informatief, niet al te lang en redelijk actueel.

Nu kan men veel over mij zeggen, maar niet alle bovenstaande kwaliteiten zijn op mij van toepassing, dus bij voorbaat mijn excuses. 'Niet al te lang' ben ik niet. En met deze vaststelling kan ik 'humoristisch' meteen van mijn lijstje schrappen.

We gaan onzekere tijden tegemoet. Waar ik eerlijk moet toegeven dat ik eerst stond te juichen toen het kabinet zijn ontslag indiende, word ik nu al een stuk minder vrolijk. Het 'Lente-akkoord' van D66, GroenLinks, de Christen Unie, het CDA en de VVD is nog niet in zijn volledigheid uitgelekt, maar ik denk dat geen van onze lezers de mogelijke € 400,- eigen bijdrage in de zorg zal toejuichen.

Doordat wetten die al waren ingegaan, zoals de aangescherpte Bijstandswet met de huishoudenstoets, zijn teruggedraaid en wetten die in de planning zaten controversieel zijn verklaard, zoals de nieuwe Wet werken naar vermogen, weten niet alleen de burger, maar ook maatschappelijke organisaties en de gemeenten in Nederland niet meer waar zij aan toe zijn.

In tijden van (financiële) crisis en grote onzekerheid is het extra belangrijk om wat aardiger te zijn voor elkaar. Lach eens wat vaker naar elkaar! Het is gratis en geloof me, het werkt!

Neem glimlachend de telefoon op, dat hoort de persoon aan de andere kant van de lijn. Gaat u toch naar het dorp? Vraag de zieke buurvrouw eens of u een boodschapje voor haar mee kunt nemen. Pas eens op de baby van de burens. Lever uw plastic tasjes in bij Jumbo in hun 'tassenbol'. Dan heeft een ander die eerst zonder zat, opeens een gratis tasje.



Kleine dingen kunnen voor anderen een groot verschil maken. En in moeilijke tijden zullen we meer op elkaar moeten vertrouwen. Dus zeg de volgende keer dat u mij ziet in het dorp rustig 'Hallo' tegen mij. Dan zeg ik 'Hallo' terug!

Sonja Plomp
plaatsvervangend voorzitter

P.S.

Samen met onze voorzitter, was ook de kopij op vakantie. Vandaar dit keer mogelijk een iets dunnere (K)Letskrant dan u gewend bent. Mocht u ons willen helpen dit in de toekomst te voorkomen, stuur dan vooral uw bijdrage(n) naar j.koopman44@chello.nl!

Gaat u binnenkort verhuizen of wilt u liever geen (K)Letskrant meer ontvangen?

Geeft u dit dan alstublieft door aan onze secretaris! Zij is te bereiken op telefoonnummer 0321-849744 of, via de e-mail op secretaris@onderdak.nl.

Ook als u de (K)Letskrant voortaan digitaal wilt ontvangen, kunt u dit bij haar melden.



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.

Sommigen nemen hun eigen haak- of breiwerk mee en anderen gaan zitten tekenen met eigen materialen.

Maar u kunt ook uw creativiteit kwijt met materialen, die al aanwezig zijn in Onder Dak door zelf een schilderijtje of een mozaïek te maken.

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

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

Kortom: niets moet, veel is mogelijk.

Bij vragen kunt u contact opnemen met Trijntje Hartman op telefoonnummer 0321-316851.

Actieve Vrienden

De bijeenkomsten vinden plaats op elke laatste vrijdag van de maand vanaf 15.30 uur, al kan in de vakantieperiode een aantal bijeenkomsten komen te vervallen.

De groep bestaat uit singles en echtparen met en zonder beperking 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: bij Bea Schultze op telefoonnummer 06-20670105.

Computerlessen

Na de zomervakantie zal begonnen worden met een nieuwe computercursus.

Beginners en gevorderden krijgen apart van elkaar les.

Er wordt in kleine groepjes gewerkt en de cursus bestaat steeds uit clusters van 13 lessen.

Kosten: € 39,- per 13 lessen inclusief koffie of thee na afloop.

Het cursusboek kan via de cursusleider worden aangeschaft.

Aanmelden of informatie over de begindatum bij Rob Triest op telefoonnummer 06-20778406 of per mail: irtriest@hotmail.com.

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, telefoonnummer 0321-314723 of 06-29459935. Kosten: € 15,- per jaar.

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, begeleiden en opgave vooraf kan bij Nancy Koster 06-41954634 of via kinderclub-dronten@hotmail.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 woensdag- of zaterdagochtend van 7.30 tot 8.00 uur.

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

Kosten: € 50,- per kwartaal.

Aanmelding: Judy 0321-314951.

Zwemmen voor volwassenen

Zwemmen voor volwassenen onder leiding van fysiotherapeut

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

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

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

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

Aanmelden en informatie bij Joke de Bruin op telefoonnummer 0321-317926.

Rolstoeldansen

Aan het Zwarte Water in Dronten wordt volop gedanst op de donderdagavond. Wie meer informatie wil, kan bellen met Cilia de Groot via telefoonnummer 0321-322098.



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 06-25265720 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 0321-315902

E-mail info@herbergdronten.nl

Website: www.herbergdronten.nl

ActiveringsCentrum (AC)

Locatie: Kampanje 9, Dronten

Inloop op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.00 – 16.30 uur en op woensdag van 9.00 – 18.30 uur in verband met warme maaltijd.

Informatie van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 16.30 uur. Telefoon 0321-336171.

Om deel te nemen aan activiteiten heb je een CIZ-indicatie nodig. Aan sommige activiteiten is een kleine bijdrage verbonden. De koffie en thee is gratis.



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 0321-388710 en 0321-388752, e-mail servicepunt@meerpaal.nl.

Rijbewijskeuring voor ouderen 70+

De Stichting Senioren Belangenbehartiging en Advisering 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
- * Recente medicijnenlijst
- * Geldig legitimatiebewijs
- * Flesje ochtendurine (nuchter)

De keuring blijft één jaar geldig. Ook leden, die in de loop van 2012 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

*Alle contactgegevens van Stichting Onder Dak even op een rijtje:
Zie pagina 28*





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

ProVOET

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



Rijbewijskeuringen.com

Automobilisten die vanwege hun leeftijd of een medische aandoening moeten worden gekeurd voor vernieuwing van het rijbewijs kunnen daarvoor terecht op 19 juni, 17 juli, 21 augustus en 18 september. De keuring is NIET bedoeld voor automobilisten en beroepschauffeurs onder de 70 jaar met een 'groot rijbewijs' (CDE).

De rijbewijskeuringen worden gehouden in 'Onder Dak', Lancasterdreef 61A, Dronten.

De keuring kost € 30,-. Voor de keuring moet het volgende worden meegenomen: een ingevulde Eigen Verklaring (verkrijgbaar bij het gemeentehuis), een klein beetje urine, een overzicht van de medicijnen die worden gebruikt, eventueel de bril die u nodig heeft in de auto en het rijbewijs.

Een afspraak kunt u maken via 06-20670105 of 0321-317752.
Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com.

Lidmaatschap van een ouderenbond is niet vereist.



**Donker maakt
het leven groen**



donker

www.donkergroen.nl

Vestiging Dronten De Linde 30-32, Postbus 184, 8250 AD Dronten
Tel. (0321) 3145 40, Fax (0321) 3131 02, info.dronten@donkergroen.nl
Donker heeft vestigingen in: Amsterdam • Breda • Dronten • Groningen
• Hengelo • Hogeveen • Sneek • Tiel • Veendam • Zoetermeer

**GROEN
KEUR®**



Jelmar
Verspreiding vof

**Installatieweg 18-20
8251 KM Dronten**

Telefoon 0321 382 405

Fax 0321 338 449

Mobiel 0618 878 508



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



Creatieve middag

Zoals u misschien weet is de creatieve woensdagmiddag weer in het leven geroepen.

De huidige invulling bestaat vooral uit creatief zijn naar eigen idee.

Dit kan door een hobby die u thuis uitoefent mee te nemen naar Onder Dak. Zo komen andere mensen misschien weer op een leuk idee.

Ook kan het zo zijn dat er mensen zijn die dezelfde hobby hebben en ervaringen en tips kunnen uitwisselen.

Bent u nog op zoek naar een tijdverdrijf?

Dan kunt u bij ons terecht om creatief te zijn met de reeds in Onder Dak aanwezige materialen.

Eventueel kunt u hierover uitleg krijgen.

Heeft u zelf een idee over het anders invullen van de creatieve middag? Aarzel niet en neem gerust contact met ons op. Dat kan door te bellen met Trijntje Hartman op telefoonnummer 0321-316851. Of kom gezellig even langs om te brainstormen onder het genot van een kopje koffie of thee.

Iedere woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur bent u van harte welkom in Onder Dak aan de Lancasterdreef 61a in Dronten!



BEZOEKADRES

Het Dagwerk 30
8252 KD Dronten

E-MAIL

info@afdi.j.nl

WEBSITE

www.afdi.j.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*

Puzzels

Bij vakantie hoort ook een puzzeltje.
Hieronder een woordzoeker om de tijd te vullen.

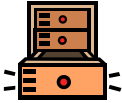
De woorden zijn horizontaal, verticaal en diagonaal verstopt. De oplossing is een zin.

BED	H E B O E K L U I S T I
BOEK	S T D S P A N J E H S O
BOS	O H O G D A N S E N L T
DANSEN	P O U E K E R V B I A J
DOUCHE	I T C I T K T A O D P V
DRINKEN	Z E H E S J A K S O E L
ETEN	Z L E Z I J E A T O N E
HOTEL	A O R B O V E N R U L Z
HUISJE	A S T R A N D T K T I E
KAARTEN	A N N B E D R I N K E N
KLUIS	O T V L I E G E N I E N
LEZEN	M U Z I E K P A A D J E
MUZIEK	
ONTBIJT	
PAADJE	
PARASOL	
PIZZA	
SLAPEN	
SPANJE	
STRAND	
TOETJE	
TUIN	
VAKANTIE	
VLIEGEN	
ZON	



Rebus

De oplossing is een gezegde.



L = N



V = R



+ T



Anagram

Als u de letters in een andere volgorde plaatst vindt u een naam.

ROLSTOEL

Toevoegen

Vul de ontbrekende begin- en eindletters in en lees een nieuw woord.

	B	L	H
	A	A	O
	M	M	N
.	.	.	.
G	A	O	
E	S	G	
L	T	A	

U vindt de oplossingen van deze puzzels op pagina 26 van deze (K)Letskrant.

Geen lintje

Toch!.....zonder vrijwilligers zou er geen Stichting Onder Dak bestaan. Zouden er geen werkgroepen zijn. Zouden veel mensen in de kou staan.

Op deze pagina's even een aantal vrijwilligers die het dik verdienen om eens een complimentje te krijgen.

Jannie Lussenburg en Bea Schultze van de Actieve Vrienden, die toch elke maand weer alles regelen, boodschappen halen en koken voor een grote groep mensen. Petje af dames!



Ron Boer Rookhuizen, met zijn grote passie voor met name de kinderclub. Altijd alles prima voor elkaar en ook bij de BTB was altijd tot in de puntjes voorbereid. Ontzettend bedankt!

Nancy Koster en Natasja Boer Rookhuizen waren eerst de steun en toeverlaat van Ron bij de kinderclub. En tegenwoordig hebben zij, vol initiatief, de leiding van de kinderclub overgenomen.

Kitty Plomp, zonder wie deze bladzijde (en vele andere) nu niet in de (K)Letskrant zou zitten. Bedankt voor de kopij!

Anja Tersteeg, die voor de BTB heel netjes de notulen uitwerkt en zorgt dat die verspreid worden. Zo weet ook het bestuur wat de BTB doet. Geweldig Anja!

Bertus Koerts, de man die u eigenlijk niet ziet. Maar hij zorgt dat grote en kleine klussen, soms zelfs zonder het te hoeven vragen, gebeuren in ons



pand. Lampen vervangen of repareren, een bord dat van het pand is afgewaaid weer ophangen en natuurlijk het onderhoud van de rolstoeldansrolstoelen, niets is Bertus te gek.

En tot slot, de stille krachten achter de (K)Letskrant. Judy Koopman, die samen met enkele andere vrijwilligers de kopij verzorgt, daarna verzamelt en doorstuurt aan Barry Bolder. Hij zorgt dat de (K)Letskrant logisch in elkaar zit en verzorgt de lay-out. Riet Muizelaar, An van Loen en Alfred Vorsselman die soms onder enorme tijdsdruk de kopij nogmaals doorlezen op spelfouten en grammaticale bloopers. Ron Boer Rookhuizen, die de (K)Letskranten van Onder Dak naar onze verspreider brengt. Joke de Bruin, die zorgt dat elke adressticker netjes op de (K)Letskrant komt. En ten slotte Marlies Plasschaert, die door weer en wind door heel Dronten fietst, om te zorgen dat een groot deel van de (K)Letskranten gratis rondgebracht wordt.

Eigenlijk is één (K)Letskrant te kort om al onze fantastische vrijwilligers fatsoenlijk te bedanken. Dus bij deze iedereen die zich met hart en ziel inzet voor de stichting: bedankt!





Valys vanuit het oogpunt van een begeleider

Reizen met een beperking is niet makkelijk, met of zonder begeleider.

Niet elke begeleider heeft eigen vervoer.

Het openbaar vervoer is een ramp, zelfs al heb je een begeleider mee.

Dus dan kom je al snel bij Valys terecht. Zeker als de eindbestemming iets verder weg ligt.

Samen met onze secretaris (en mijn zus) Sonja, ben ik op reis geweest met Valys.

Zelf had ik nog nooit met Valys gereisd. En ik heb wisselende verhalen gehoord over hun service.

Op 29 maart was het dan zover. We gingen naar een bijzonder concert in Hilversum.

Sonja had geregeld, dat Valys rond 12.00 uur bij haar thuis zou zijn.

Natuurlijk zaten we al ruim van tevoren klaar.

Tot mijn verbazing was Valys precies op tijd.

Daar had ik wel eens andere verhalen over gehoord. Ook was ik verbaasd, dat er geen busje, maar een luxe taxi voor de deur klaar stond.

In de enorme kofferbak, paste met gemak de inklapbare rolstoel van Sonja.

Wij maakten het ons gemakkelijk op de riante achterbank. De chauffeur was een zeer vriendelijke dame. Ze bood Sonja assistentie aan waar haar dat nodig leek. Echt super.

De chauffeur was ook erg op de hoogte van de muziek die wij waarderen.

Ik zal u niet vermoeien met veel bandnamen, maar bijvoorbeeld The Beatles en Led Zeppelin geven een goeie indicatie van onze gespreksonderwerpen.

De radio stond zachtjes aan en door de onderhoudende gesprekken vloog de tijd voorbij. Kwam er echter een nummer voorbij dat wij alle drie waardeerden, dan ging het volume lekker omhoog.

Voor we het wisten waren we aangekomen in Hilversum.



Doordat de chauffeur zo netjes op tijd was, hadden we nog even de tijd om te genieten van de mooie locatie. Een bosrijke omgeving op een zonnige dag is altijd de moeite waard om te bewonderen.

Ook hadden we nog ruim de tijd voor een drankje vooraf. De zanger had gekozen voor het openbaar vervoer en wederom is gebleken, dat ook zonder beperking het openbaar vervoer niet de juiste keuze is om op tijd te komen!

We hebben genoten van het exclusieve concert.

Niet lang nadat het was afgelopen stond onze luxe taxi alweer klaar.

Wederom precies op tijd!

We hadden dezelfde chauffeur en ook op de terugweg was het heel gezellig in de taxi.

Al met al kan ik alleen maar mijn lof uiten over mijn eerste ervaring met Valys.

Heerlijk ontspannen en op tijd gereisd. Uitstekende service, ook bij het thuisbrengen. De chauffeur was zelfs bereid om de rolstoel het huis binnen te brengen!

Ik heb een heerlijk ontspannen dag gehad als begeleider. Dit was voor een groot deel te danken aan de uitstekende service van Valys.

Wat ontzettend fijn dat dit bestaat. Ik hoop dat iedereen met een beperking nog lang profijt mag hebben van deze service, met of zonder begeleider!

Kitty Plomp





In een rolstoel zit je lekker...?

Degene die dit nog eens tegen iemand in een rolstoel zegt, vraag ik of ze het wel eens een dagje geprobeerd hebben.

Om mij beter te kunnen inleven in het grootste deel van de dag in een rolstoel zitten heb ik het in 2007 eens een dagje geprobeerd.

's Ochtends eerst drie uur autorijden naar pittoresk Limburg. Om precies te zijn naar popfestival Pinkpop te Landgraaf.

Misschien is de locatie bij u bekend. Zo niet, het is een paardenrenbaan midden in het meest heuvelachtige gebied van ons mooie land.

De ondergrond van het terrein was gras.

Bij aankomst ging ik de rolstoel in. Nou, inderdaad, dat zat best lekker ja. Eerst over een hobbelig stuk gras. Heuvelafwaarts, richting de asfaltweg, afgewisseld met een hobbelig tegelpad. Dan begin je al te merken hoeveel kleine hobbeltjes en bobbeltjes je lichaam moet opvangen.

Dan had ik nog mazzel met mijn begeleider, die snapte dat je moet opletten waar je rijdt met een rolstoel.

Toen we na een aantal kilometers rollen een plekje op een podium hadden bemachtigd, ging het ook nog eens fijn regenen. En ik ben helemaal vergeten te vertellen dat het al niet zo warm was. Het was nog niet eens middag en ik was al kleddernat en had het best koud. En van stilzitten krijg je het niet warmer.

Mensen die niet in een rolstoel zitten beseffen ook niet dat je niet even van houding kunt veranderen. Ook kun je niet lekker opdrogen als het is gestopt met regenen. Je zit in principe nat en koud in een statische houding.

Inderdaad merk je dit pas na een poosje. Je krijgt een beetje last van je achterwerk. Je wilt dan tenminste je benen wel even strekken. Ook lastig als je zit. En je bent, zeker op drassig grasland, volledig afhankelijk van degene die je begeleidt. Kortom, 's middags werd ik al minder



enthousiast. Als je dan ook nog naar het gehandicaptentoilet moet, dan heb je het wel een beetje gehad. Enige pluspunt als je niet echt rolstoelgebonden bent: je kunt even uit de stoel. Wat een mooi moment mensen!

De muziek op het festival was gelukkig geweldig. Toch komt er een punt dat je de hele tocht moet herhalen richting auto. Helaas was de tijd voor een toiletbezoek weer aangebroken. Ik besloot dat het wel mooi was geweest en wilde na een dag zitten wel weer even een stukje lopen. Ik stond op, zette een stap en was heel blij met twee gezellige jongens die me even opvingen.

Mijn lijf was helemaal klaar met de rolstoel. Geloof me als ik zeg dat een rolstoel NIET lekker zit! Geloof u mij nog niet, dan daag ik u uit een eigen onderzoek te doen...



Kitty Plomp

Column

Dit jaar ben ik voor het eerst alleen op vakantie geweest. Ik vond het heerlijk, omdat de belangrijkste dingen zich op loopafstand bevonden, zoals een supermarktje en de bushalte.

Nu moet ik zeggen dat de toegankelijkheid van het Canarische eiland Lanzarote niet fantastisch is. Niet zo gek ook, het is immers een vulkanisch eiland en dus heuvelachtig. Van die hellingen sla je stijl achterover, zeker in een rolstoel...

Omdat ik dit jaar dus geen begeleider of chauffeur voorhanden had, besloot ik het eiland over te toeren met de 'stadsbus'.

Ten eerste was mijn verbazing groot toen ik zag wat ik moest afrekenen voor een enkeltje het halve eiland rond. Het enorme bedrag van € 3,65! In Nederland kost het al € 3,95 om van Dronten

naar Lelystad te komen met de bus. En dan zit je niet in een touringcar met airco, vrolijke chauffeurs en leuke Spaanse muziek. En dan leg je 19 kilometer af in 28 minuten, geen 45 kilometer in 46 minuten. En je uitzicht is vele malen mooier. Kortom, het is erg anders.

Maar toen ik zag dat de kleinere busjes een volledig toegankelijke achtergang (compleet met zelfbedienbare elektrisch uitklapbare oprijplaat) hadden, viel mijn mond open.

Op dit eiland worden ouderen en mensen met een beperking letterlijk 's ochtends buiten op het terras in een stoel neer gezet, worden gevoederd en krijgen af en

toe wat te drinken en worden 's avonds weer naar binnen gehaald. De plaatselijke bevolking met een beperking zie je niet op straat.

Dit is puur voor de toeristen zo geregeld.

Met andere woorden, een eiland dat voor zijn inkomsten bijna 100% afhankelijk is van toeristen, doet er





alles aan om hen tegemoet te komen.

Zouden de vervoersmaatschappijen in Nederland dan niet ook zo moeten redeneren?

Zij zijn voor hun inkomsten afhankelijk van hun reizigers. Ook mensen met een beperking willen met het openbaar vervoer reizen. Deze mensen werken dus voor 'ons' allemaal!

Dat goed toegankelijk openbaar vervoer pas in 2030 verplicht, maar kennelijk pas in 2046 haalbaar is, is om te huilen.

Zelfs nieuw gebouwde stations blijken nogal eens iets aan toegankelijkheid te wensen over te

laten en als de NS nieuwe treinen koopt let zij niet op, of de treinen wel naadloos op de perrons aansluiten.

Ik blijf het wonderlijk vinden dat hier geen fikse boete op staat.

In deze tijden (crisis, crisis, crisis!!) moet iedereen die kan, aan het werk. Maar als je niet kunt garanderen dat de infrastructuur van je land aangepast is aan al die mensen, dan sla je een raar figuur.

Als zelfs een land dat voor haar eigen burgers niets aan toegankelijkheid doet, beter is aangepast dan jij, moet je je toch een beetje schamen?



Wist u dat

- ✔ een goedkoop alternatief voor de dure scootmobielhoes een hoes voor een tuinset is? Deze kosten nog geen € 5,- bij voorbeeld de Zeeman of de Wibra. Met een knijper ter versteviging zit hij prima om de scootmobiel heen en opgevouwen past hij in het mandje van de scootmobiel; 
- ✔ er sinds 9 mei twee duo-fietsen beschikbaar zijn in Natuurpark Lelystad? Deze zijn beter geschikt voor mensen met een beperking en het is gezelliger om naast elkaar te zitten, dan achter elkaar, zoals op een tandem. Leuk weetje is ook, dat de fietsen door een Lelystedeling zijn ontworpen en gemaakt;
- ✔ speciale tassen voor aan een rolstoel erg duur zijn? Een alternatief dat veel geld scheelt is een fietstas! Een enkele fietstas die normaal met plastic haakjes aan de bagagedrager wordt bevestigd, kan ook prima aan de achterkant van de rugleuning van een rolstoel bevestigd worden;
- ✔ het Mantelzorgcompliment ook in 2013 wordt uitgekeerd? Op de site <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg/vraag-en-antwoord> vindt u meer informatie over het Mantelzorgcompliment;
- ✔ u via www.handicapnieuws.net dagelijks op de hoogte wordt gehouden van al het nieuws dat voor mensen met een beperking belangrijk kan zijn? U kunt zich ook inschrijven voor de nieuwsbrief, dan krijgt u zes dagen per week het nieuws rechtstreeks in uw mailbox.

Woordzoeker: Het is hoog tijd voor vakantie
Rebus: Na regen komt zonneschijn
Anagram: Roel Stol
Toevoegen: EILAND

OPLOSSINGEN PUZZELS



Recept: Koffie Chocoladetaart

Ingrediënten:

- 200 gr. Digestive koekjes van Verkade
- 225 gr. pure chocolade
- 150 gr. basterdsuiker
- 50 gr. roomboter
- 75 ml. melk
- 3 eetlepels instantkoffie
- 2 bekertjes slagroom
- 2 zakjes klopvast
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 beboterde springvorm van 18 cm doorsnee



Bereidingswijze:

- Hak de koekjes fijn, smelt de boter, en roer dit door elkaar.
- Verdeel dit glad over de bodem van een beboterde springvorm.
- Klop 1 bekertje slagroom met 1 zakje klopvast en 1 zakje vanillesuiker.
- Zet dit in de koelkast.
- Verwarm de melk, instantkoffie en suiker en verbreek de chocolade er doorheen.
- Blijf op een laag vuur roeren tot de chocolade gesmolten is en laat het in 1 tot 3 uur koud worden, maar niet stollen.
- Spatel de slagroom uit de koelkast door het chocolademengsel tot het dik en egaal bruin is.
- Verdeel dit over de koekbodem en strijk het goed glad.
- Na twee uur in de koelkast is de taart klaar.
- Klop het laatste bekertje slagroom met 1 zakje klopvast, suiker en 1 zakje vanillesuiker en garneer daarmee de taart.

Variatietip:

Garneer de taart met koude gesmolten chocolade en slagroom en voeg wat chocoladesnippers (geraspte melkchocolade of witte chocolade) toe.



Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

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

bezoekadres: (alleen op afspraak)

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

43 82 91 107
41 24 67 52

Samenstelling Dagelijks Bestuur:

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

Notulist.....Kitty Plomp

Adviseurs:

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

Ango Collecte-organisatie:

Dronten	Vacant	
Swifterbant	Vacant	
Biddinghuizen	Coosje de Wolf	33 18 64



E-mail adressen Stichting Onder Dak

Website	www.onderdak.nl
e-mail	secretaris@onderdak.nl voorzitter@onderdak.nl penningmeester@onderdak.nl
webmaster:	Geert Jan Poelman
Lay-out (K)Letskrant	Barry Bolder

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

Actieve Vrienden:	Bea	06-20670105
Adviseur:	Judy	0321-314951
BTB-groep:	Ab	0321-315063 / 06-50826799
Computerlessen:	Rob	06-20778406
Creatieve middagen:	Trijntje	0321-316851
Kinderclub:	Nancy	06-41954634
Kinderleszwemmen:	Judy	0321-314951
Rolstoeldansen:	Cilia	0321-322098
Scholenproject:	Leo	0321-315955
Scootmobielclub:	Lilian	0321-314723 / 06-29459935
Voorlichting:	Judy	0321-314951
Warmwaterzwemmen:	Joke	0321-317926



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 mobiliteitshulpmiddelen en comfortproducten voor een kwalitatief hoogwaardig leven.

Al jaren zijn wij de partner van mensen met een mobiliteits- of functiebeperking.

Bezoek onze website voor meer informatie:

www.beenhakker.nl



Eckertstraat 7 a • 8263 CB Kampen
T: 038 - 33 70 900 • E: kampen@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



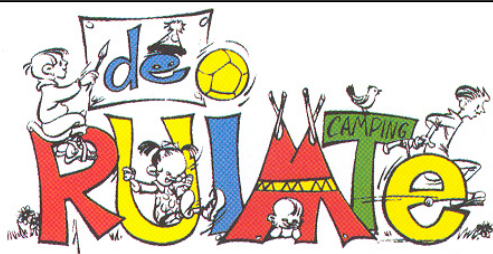
**De Rede 20
8251 ev Dronten
tel: 0321-317017
www.dierenkliniekdronten.nl**

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.

Adres camping de Ruimte:

Stobbenweg 23

8251 PX Dronten

telefoon

0321 – 316 442



Van Dijk De Jongh

NOTARISSSEN 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

FLEVUM NOTARIAAT