



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

vijftiende jaargang nr. 4

september 2012

Retouradres:

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	5
Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onder Dak	5
<i>Creatieve bijeenkomsten</i>	<i>5</i>
<i>Actieve Vrienden.....</i>	<i>5</i>
<i>Computerlessen</i>	<i>5</i>
<i>Scootmobielclub</i>	<i>6</i>
<i>Tekenlessen</i>	<i>6</i>
Onder Dak algemeen.....	6
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:	6
<i>Kinderclub.....</i>	<i>6</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>7</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen onder leiding van fysiotherapeut.</i>	<i>7</i>
<i>Rolstoeldansen.</i>	<i>7</i>
Activiteiten van andere organisaties.....	8
<i>NaHderkring</i>	<i>8</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>8</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC) (heette eerste DAC)</i>	<i>8</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+.</i>	<i>9</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>9</i>
Wervingsactie	12
Rijbewijskeuringen voor senioren in 'Onder Dak'	17
Duiken voor mensen met een beperking	18
Project Wandelpaden	20
In gesprek met	22
Bibliotheek in Dronten.....	25
Gesprekken met hulpverleners	26
Even een kijkje op onze vernieuwde website	27
Op vakantie met een beperking.	31
Ongehinderd.nl.....	32
Recept: Snijbiettaart met geitenkaas en noten.....	34
Extra recept: Wittebonenschotel met tortillachips	35
Colofon	36
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:	37



Voorwoord van de voorzitter

Allereerst wil ik Sonja bedanken, omdat zij een (K)Letskrant heeft weten te maken zonder de bijdragen, die in mijn computer verstopt zaten tijdens mijn vakantie. Ik weet, dat het niet altijd meevalt om genoeg interessante kopij te verzamelen.

Voordeel voor mij is natuurlijk, dat er deze keer al wat artikelen op de plank lagen, die nog prima gebruikt kunnen worden. We hebben dan ook weer een leuke mengelmoes van verhalen en wetenswaardigheden. Zo heb ik nooit geweten, dat je ook in een elektrische rolstoel kunt golfen of dat je kunt leren duiken ondanks beperkingen. Maar het interview met de oprichters van 'Stichting Grenzeloos Onbeperkt' is ook leuk om te lezen.

Minder leuk om te lezen, maar wel heel belangrijk voor Stichting Onder Dak zijn de oproepen voor vrijwilligers. Als wij niet tijdig voldoende vrijwilligers vinden, zullen veel van onze activiteiten moeten stoppen. En daar zitten niet alleen activiteiten bij met deelnemers, maar ook activiteiten die te maken hebben met ondersteuning van mensen met problemen. Ook het helpen zorgen, dat in Dronten de situatie voor mensen met een beperking zo goed mogelijk blijft, komt dan in de knel. En van al deze situaties zullen veel meer mensen de gevolgen ondervinden dan men nu denkt.

We hebben het volgende bedacht.

Deze (K)Letskrant gaat naar pakweg 550 adressen, digitaal dan wel op papier. Stel, dat daarvan 400 exemplaren echt worden gelezen. Die 400 lezers kennen ieder minstens 10 personen. Die 10 personen kunnen zij dan vertellen over ons vrijwilligersprobleem.

Zo weten 4000 mensen, dat wij vrijwilligers zoeken.

Als slechts 1% in staat en bereid is om dan bij ons vrijwilliger te worden, dan hebben wij er VEERTIG vrijwilligers bij.

Meer dan genoeg om alle activiteiten te kunnen blijven volhouden.

Lees dus ons artikel met daarin alle oproepen en zorg, dat het verhaal verder komt.

Alleen u kunt zorgen, dat Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten ook echt een organisatie kan blijven die voor, door en met u actief is.

Judy Koopman (voorzitter)



Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak in gebouw Onder Dak

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



Creatieve bijeenkomsten

De creatieve bijeenkomsten op de woensdagmiddag liggen op dit moment stil. Er was veel te weinig aanloop om er een vrijwilliger op in te zetten. Dit vinden wij erg jammer.

Als er belangstelling is om de woensdagmiddagen met enige regelmaat te gaan bezoeken, dan kunt u contact opnemen met Trijntje op tel.: 31 68 51.

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: bij Bea op telefoonnummer 06 - 20 67 01 05.

Computerlessen

In september start de nieuwe computercursus.

Nieuwkomers zijn van harte welkom.

Beginners en gevorderden krijgen afzonderlijk van elkaar les.

Er wordt in kleine groepjes gewerkt en de lessen bestaan 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 bij Rob Triest op telefoonnummer 06-20 77 84 06 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.

Op dit moment wordt naarstig gezocht naar nieuwe leiding, zodat er weer flink buitenlucht gesnoven kan worden. Als het u leuk lijkt om samen met de groepsleden uitstapjes in de buurt te bedenken en een enkele keer iets verder weg, geef u dan op. De leden kunnen wel wat ondersteuning gebruiken.

Tekenlessen

Het is de bedoeling, dat in september weer tekenlessen van start gaan. De lessen worden gegeven door een professioneel kunstenaar. De groep zit al bijna vol, maar er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

U kunt zich opgeven bij Judy op telefoonnummer 31 49 51.

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: op telefoonnummer 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.

De kinderclub is bedoeld voor kinderen met beperkingen, maar zij mogen ook broertjes, zusjes en/of vriendjes meenemen. Er wordt een kleine vergoeding gevraagd. Bij deelname door meerdere kinderen uit één gezin wordt korting gegeven.

De club is ook op zoek naar begeleiders op deze middagen. De tijdsinvestering is minimaal, maar het plezier voor zowel vrijwilliger als deelnemende kinderen is maximaal.

Informatie over deelname, begeleiden en opgave vooraf kan bij Nancy 06 - 41 95 46 34 of per mail: 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: woensdagochtend van 7.30 tot 8.00 uur of zaterdagochtend van 7.00 tot 7.30 uur.

De groep bestaat uit maximaal 6 kinderen, die in een prikkelarme omgeving leren vertrouwd te raken met het water en tevens leren zwemmen. Veel van onze zwemkinderen hebben zelfs binnen een redelijke tijd zwemdiploma's gehaald.

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

Kosten: € 50 per kwartaal.

Aanmelding: Judy 31 49 51.

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 mens 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.

Bij Dansschool van der Ploeg aan het Zwarte Water in Dronten wordt volop gedanst op de donderdagavond.

Rolstoeldansen is ook geschikt voor mensen met weinig kracht in de armen.

Hiervoor zijn namelijk 'duwers' beschikbaar.

Er wordt op heel uiteenlopende soorten muziek gedanst en plezier staat voorop.

Wie meer informatie wil, kan bellen met Cilia de Groot, telefoon 32 20 98.



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 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 31 69 52

E-mail: herbergdronten@gmail.com

Website: www.herbergdronten.nl

ActiveringsCentrum (AC) (heette eerste DAC)

Locatie: Hogerhuis 10, 8251 LZ 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.

Eenmaal per maand ook op zondag geopend van 11.00 – 15.00 uur. Ter plekke wordt aangegeven op welke zondag dat zal zijn.

Informatie van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 16.30 uur.

Telefoon 74 40 22.

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



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 in het gemeentehuis à 22,50)

- Uw oude rijbewijs
- Een flesje ochtendurine (nuchter)
- Recente medicijnenlijst
- Geldig legitimatiebewijs

De keuring blijft één jaar geldig. Ook leden, die in de loop van 2012 zeventig (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-van Oorschot,	321462
KBO:	dhr. H. Tip,	321714
PCOB:	dhr. W. Boer,	310339
NBP:	dhr. M. v.d. Kaa,	313710

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.

Alle contactgegevens van Stichting Onder Dak even op een rijtje: zie pagina 37





Jelmar
Verspreiding vof

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



CS NEDERLAND

REPARATIE VAN KANTOORMACHINES

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

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



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



Clavos Pedicure- en manicurepraktijk
Kruidendreef 115 8152 BE Dronten

Tel. 06-166 15 363

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 voetverzorging/pedicure



Wervingsactie

Zoals u in het voorwoord kunt lezen, doen wij een oproep op alle inwoners van Dronten om een handje te komen helpen als vrijwilliger bij Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten.

Er is voor iedereen wel iets te bedenken.

U rijdt bijvoorbeeld graag op de fiets door de polder en kent dus alle fietspaden... kom in de leiding bij de scootmobielclub en zorg, dat de scootmobielers weer heerlijk rond kunnen rijden over diezelfde mooie fietspaden.

U werkt in de bouw en weet precies hoe een gebouw in elkaar moet zitten voor mensen zonder beperkingen... bij de BTB kunt u wat extra opleiding krijgen om ook te leren hoe zo'n gebouw voor mensen mét een beperking goed te gebruiken is.

Of herkent u zich in het volgende? De gemeente doet een hoop goed in uw ogen, maar het zou nog veel beter kunnen. Kom bij de beleidsgroep en oefen invloed uit op het beleid van de gemeente.

Bij de stichting zijn zowel mensen met als zonder beperkingen actief als vrijwilliger. Er wordt altijd een plekje gezocht binnen de mogelijkheden van een persoon. De ene persoon kan onvermoeibaar doorgaan, de ander kan alleen vanuit eigen bed op een computer behulpzaam zijn. En alle mogelijkheden daar tussenin komen ook voor. Onze jongste vrijwilliger is amper uit de luiers (nou ja, bij wijze van spreken), de oudste... uit beleefdheid en respect voor de ouderdom laten daar de leeftijd maar van weg. Ik kan u alleen verklappen, dat de AOW-leeftijd al erg lang geleden bereikt is.

Lees de oproepen hieronder en raak geïnspireerd.

BTB

BTB staat voor: Bereikbaarheid, Toegankelijkheid en Bruikbaarheid.

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten heeft, net als de meeste gehandicaptenorganisaties, een BTB-werkgroep.

Deze werkgroep houdt zich bezig met de goede bereikbaarheid, toegankelijkheid en bruikbaarheid van openbare gebouwen, kantoren, winkels, winkelcentra, het nieuwe station, bushaltes enzovoort, enzovoort.

Dit doen zij vooral voor mensen met rolstoelen, scootmobielen, rollators en natuurlijk ook voor slechthzienden en blinden. Maar al deze zaken zijn natuurlijk ook belangrijk voor mensen, die een kinderwagen bij zich hebben.

In de afgelopen tijd zijn er ook diverse recreatiemogelijkheden in onze gemeente getest op hun BTB-niveau. Maar als er tijd genoeg is, wordt er ook op provinciaal en zelfs landelijk niveau meegedacht.

Kortom: een vrijwilligersplek voor mensen, die echt iets willen bijdragen aan een leefbare samenleving voor iedereen.

Dronten wordt groter en het aantal mensen met beperkingen stijgt ook.

Daarom zijn wij op zoek naar mensen, die zich willen aansluiten bij deze werkgroep. Het zou natuurlijk fantastisch zijn, als er reeds enige kennis is van bouwkundige zaken en/of de beperkingen waar mensen met een chronische ziekte of handicap tegenaan lopen.

Maar dit is geen strikte eis, aangezien er ook intern voor een opleiding gezorgd kan worden.

Niet schrikken! We sturen niemand voor hele dagen terug naar school.



Bij het meehelpen in deze werkgroep wordt uiteraard rekening gehouden met beperkingen van de nieuwe vrijwilligers, net als bij al onze andere werkgroepen.

U kunt meer informatie aanvragen of u gelijk aanmelden bij:

abmarkhorst@hotmail.com

of anjatt@hotmail.com.

Kinderclub

Een zaterdagmiddag in de maand plus een korte besprekingsbijeenkomst. Dat is alles wat deze groep van u vraagt als u wilt komen helpen bij de kinderclub. En de beloning van de dankbare kinderen en ouders is groot. Een grote glimlach aan het einde van de middag. En wie wil nou niet zo'n glimlach krijgen?

U kunt meer informatie aanvragen of u gelijk aanmelden bij:

kinderclub-dronten@hotmail.com

Actieve Vrienden

Gastvrouw zijn, helpen de maandelijkse maaltijd voor te bereiden of klaar te maken, helpen sfeer creëren.....praat eens met Bea over de mogelijkheden voor een vrijwilligers bij deze gezellige vriendengroep. Informatie of aanmelden bij Bea: 06-20 67 01 05



Adviseur

Niet iedereen vindt het makkelijk om voor zichzelf op te komen. En dan kun je wel wat ondersteuning gebruiken.

Anderen willen alleen weten wat hun mogelijkheden zijn of naar welke organisatie zij toe moeten om hulp te krijgen.

De adviseur helpt om oplossingen te zoeken én te vinden.

Veel lezers van de (K)Letskrant hebben zelf al een heel traject achter de rug van aanvragen doen, bezwaar schrijven tegen afwijzing, informeren of hun rekeningen van het CAK wel kloppen. Zij kennen dus de weg vaak al heel goed.

Gebruik die kennis ook af en toe voor een ander.

Het kost u niets en is van onschatbare waarde voor die ander.

Opgeven en meer informatie bij Judy: 31 49 51

Scholenproject

Ons scholenproject bezoekt ieder jaar de groepen 6, 7 en 8 van een aantal basisscholen in de gemeente Dronten. De leerlingen kunnen dan meer leren over leven met een beperking. Plezier staat voorop bij de lessen. Na afloop krijgen zowel de leerlingen als de leraren een lesbrief met extra informatie en dingen.

Voor de vrijwilliger meegaat naar de scholen, krijgt hij of zij natuurlijk eerst uitgebreid uitleg over de manier van werken en er wordt altijd in groepjes gewerkt, zodat niemand alleen voor een groep kinderen komt te staan. Er worden zo'n acht scholen per jaar bezocht, dus dit is geen werkgroep voor iemand, die iedere week flink bezig wil zijn. Het gaat om clusters van een paar dagdelen en dan vaak weer een tijdje rust.

Neem eens contact op met Leo voor meer informatie. Zijn telefoonnummer is: 31 59 55.

Scootmobielclub

Eigenlijk is deze naam niet helemaal goed. Wij hebben namelijk een fiets- en scootmobielclub. Er gaan mensen mee op de fiets om verkeer tegen te houden bij het oversteken van lastige kruisingen, er fietst altijd een bezemfiets achteraan om eventuele achterblijvers te kunnen assisteren en er kunnen natuurlijk ook hele families meerijden op deze manier.

Helaas zit de groep momenteel zonder leiding. Er zijn routes beschikbaar, maar er kunnen natuurlijk altijd routes bijbedacht worden. Bij de Avondvierdaagse in kern Dronten wordt, indien nodig, een kleine omweg bedacht voor de club als op een bepaald punt een scootmobiel misschien minder handig uit de voeten zou kunnen. De club rijdt achteraan in de stoet van lopers en vrijwilligers hebben ons



verteld, dat zij de club dit jaar heel erg gemist hebben. Volgend jaar MOET er dus gewoon weer leiding zijn, die de club op sleeptouw kan en wil nemen. Activiteiten worden in gezamenlijk overleg georganiseerd met de deelnemers en diverse deelnemers zijn bereid om te assisteren aan de leiding door bijvoorbeeld vooraf een pad te verkennen of alle deelnemers te bellen om iedereen op te trommelen voor een tochtje.

De rijders zitten nu thuis en zowel fietsers als scootmobielers vinden dit heel jammer.

Doe er dus iets aan en geef u op om hen uit de brand te helpen.

Hiervoor kunt u bellen met Judy, telefoon 31 49 51.

Voorlichting

Onder deze afdeling vallen: voorlichting aan groepen en individuen, persberichten, het op orde houden van de voorlichtingsmaterialen van andere organisaties in onze voorlichtingskasten in Onder Dak, het op orde houden van onze eigen voorlichtingsmaterialen voor zowel de kasten in Onder Dak als voor op de tafels bij voorlichtingsbijeenkomsten in bijvoorbeeld De Meerpaal. Verder valt de website onder deze groep en ook ons kwartaalblad de (K)Letskrant.

Dit is dus een hele gevarieerde groep en daar hebben we gelukkig aardig wat vrijwilligers voor. Maar ook deze club kan altijd extra handen gebruiken.

Warmwaterzwemmen

Vrijwilligers bij deze groep helpen mensen in en buiten het water in zwembad Overboord op de woensdagmorgen. Niet iedereen helpt iedere woensdag, er wordt met een rooster gewerkt. Wij hebben verschillende groepen zwemmers op deze ochtend en de sfeer is altijd erg prettig.

Voor meer informatie om bij deze groep te gaan helpen, kunt u bellen met Joke op telefoonnummer 31 79 26.

Collecte

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten organiseert de collecte voor de Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie (Ango), Handicap.nl.

Hoewel de collecte Handicap.nl net achter ons ligt, is het toch noodzakelijk om nu al op zoek te gaan naar vrijwilligers, die volgend jaar willen ondersteunen.

Wij zijn vooral op zoek naar mensen, die het overzicht voor heel Dronten willen bewaken (hiervoor willen we het liefst een groepje van twee of drie teamleiders samenstellen) en naar mensen, die wijkhoofd willen worden.

Een wijkhoofd organiseert in eigen wijk de collecte, stuurt daar de collectanten aan en zorgt voor afhandeling naar de stichting toe.



De teamleiders sturen de wijkhoofden aan, zorgen dat alle materialen op tijd binnenkomen en verspreid worden, regelen collectanten in de wijken die geen wijkhoofd hebben en zorgen voor de uiteindelijke afhandeling van de collecte. Een groot deel van Dronten is uiteraard al lang in kaart gebracht en heeft ook lijsten met collectanten. Toch moet ook daar met enige regelmaat gezocht worden naar nieuwe collectanten.

Vanuit het hoofdkantoor van de Ango wordt komend jaar gezocht naar maatschappelijke stagiaires, die gaan assisteren bij het collectanten werven. Dat scheelt een aanzienlijke hoeveelheid werk.

Uiteraard is dit geen vrijwilligersbaan, die het hele jaar door iemand bezig houdt. Over het algemeen worden beide functies uitgevoerd door mensen, die daarnaast nog gewoon een baan hebben. Maar mensen, die zich helemaal aan de collecte willen wijden, zijn ook zeer van harte welkom.

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten heeft deze collecte hard nodig, omdat een deel van de opbrengst door de Ango teruggestort wordt als bedankje voor het collecteren voor hen. Zo helpen we elkaar en blijft bovendien een deel van de opbrengst binnen eigen gemeente.

Belangstellenden voor beide functies kunnen zich melden bij Judy, telefoon 31 49 51.

Bestuur

Ons bestuur zoekt dringend uitbreiding. Wij zijn nog maar met drie personen en dat is te weinig voor een organisatie als de onze. Bovendien zijn twee van de drie slechts licht belastbaar, dus kan het werk niet altijd naar behoren uitgevoerd worden. Dat is een slechte zaak.

Gezond verstand en de bereidheid om meer over het werk van de stichting te leren is voldoende.

De bestuurservaring en de kennis van het 'vakgebied' komen in de loop van de tijd vanzelf. Het bestuur vergadert eenmaal in de maand en heeft daarna eens in de drie maanden een bijeenkomst met de leiding van de werkgroepen. Verder overleg verloopt meestal per mail, dus geen lange overbodige vergaderingen, maar de beschikbare tijd ook echt gebruiken voor die zaken die er echt toe doen. Voor meer informatie over de mogelijkheden kunt u bellen met Judy: telefoon 31 49 51.





Rijbewijskeuringen.com

Automobilisten die vanwege hun leeftijd of een medische aandoening moeten worden gekeurd voor vernieuwing van het rijbewijs kunnen daarvoor terecht op

18 september,

16 oktober,

20 november en

18 december.

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 € 30,00

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.



Duiken voor mensen met een beperking.

Duiken is één van de meest toegankelijke sporten voor mensen met een beperking. Vanaf het moment dat je onder water bent heb je het gevoel dat je in een heel ander deel van de wereld terecht bent gekomen. Je voelt je vrij, gewichtloos en veilig. Zo bevind je je nog op de kant en zo ben je één met het water en de onderwaterwereld. Vanwege de gewichtloosheid en het ontbreken van allerlei omgevingsprikkels is duiken voor velen weggelegd.

Voor mensen met een beperking is duiken vaak een therapie. Het gevoel dat ze tijdens het duiken ervaren is dat ze al hun beperkingen vergeten (lichamelijk) of geen last hebben van overprikkelingen (autisten, ADHD). In sommige gevallen neemt het zelfs de pijn weg.

Ook is vastgesteld dat je door middel van duiken kunt revalideren. Het heeft een positieve reactie

op de fysieke en mentale gesteldheid.

De stichting die dit mogelijk

maakt is FUNDIVING.

Op dit ogenblik zijn we in gesprek met de Gemeente Dronten om in het zwembad "Overboord" de gehandicaptenduiksport te realiseren.

Mocht u interesse hebben, stuur ons dan een mail zodat wij u kunnen inlichten over de vorderingen van het realiseren van de gehandicaptenduiksport in Dronten.

FUNDIVING DRONTEN

E-mail: jw.brouwer1@chello.nl



Fun Diving

Visie: FUNDIVING streeft ernaar om binnen elke Nederlandse provincie projecten te organiseren waarbij duikactiviteiten van structurele aard plaatsvinden. Om dit doel te bereiken werken we met vrijwilligers uit heel Nederland en van alle erkende duikorganisaties die binnen de stichting opgeleid worden.

Missie: FUNDIVING wil de duiksport toegankelijk maken voor mensen met een beperking om hen te laten genieten van deze mooie sport, die zoveel te bieden heeft."



Verdere informatie kunt u vinden op de volgende sites:

FunDiving: www.fundiving.nl

IAHD (International Association for Handicapped Divers)

<http://www.wosd.com/IAHD/>



Project Wandelpaden



Project Wandelpaden (tekst letterlijk overgenomen uit de nieuwsbrief van 'Natuur zonder drempels', speciale editie maart 2012)

Op dit moment zijn er met behulp van u bijna 100 natuur- of stadswandelingen in kaart gebracht! U vindt het overzicht van de wandelpaden op onze website www.natuurzonderdrempels.nl.

In de eerste week van oktober 2011 zijn we gestart met het inventariseren van alle toegankelijke wandelpaden en ommetjes in Nederland.

Dit project wordt samen met de bezoekers van de natuurgebieden uitgevoerd. Zij kunnen op onze website informatie geven over de toegankelijkheid van wandelpaden bij hen in de buurt. We hopen, dat alle lokale gehandicapten-, patiënten- en ouderenorganisaties ons willen steunen door hun achterban over dit project te informeren.

Met gegevens over de ligging, de lengte van het pad en de mate van toegankelijkheid hopen we velen die niet meer zo goed ter been zijn, of gebruiken maken van een rollator, rolstoel of scootmobiel, te kunnen helpen bij de voorbereiding van een dagje 'eropuit'. Indien aanwezig geven we tevens informatie over gehandicaptenparkeerplaatsen, rolstoeltoegankelijke horeca en een rolstoeltoegankelijk toilet.

Het project is mogelijk gemaakt van financiële steun van Ars Donandi.

Wij zijn op zoek naar mensen die ons willen helpen. Heeft u zelf een fysieke beperking, maar geniet u nog steeds graag van natuur- of stadswandelingen? Dan kunt u ons helpen om geschikte wandelpaden in te vullen op onze website. Van de beschreven paden zijn de gegevens soms niet meer up-to-date. Komt u een wijziging tegen die nog niet in ons padenbestand vermeld staat, dan horen we dat graag. U kunt wijzigingen direct doorgeven via onze website.



Wilt u als vrijwilliger aan ons project meehelpen, dan zouden we heel graag uw naam en adresgegevens willen ontvangen. We houden u dan op de hoogte van de voortgang van het project en nemen contact met u op als er in uw omgeving een wandelpad is dat gecontroleerd dient te worden op toegankelijkheid.

U kunt zich aanmelden bij onze projectleider:

tonkwakkel@natuurzonderdrempels.nl.

Met de eigenaar van www.rolstoelroute.nl is een intensieve samenwerking tot stand gekomen. De rolstoeltoegankelijke paden van deze site worden in de komende maanden allemaal ingevoerd op de site van www.natuurzonderdrempels.nl en zo mogelijk verder aangevuld. We zijn erg blij met deze samenwerking, hetgeen het succes van dit project zeker ten goede zal komen.

Kent u nog andere initiatieven, die zich richten op toegankelijke wandelpaden of stadswandelingen? Laat het ons weten, zodat we met de initiatiefnemers contact kunnen opnemen.

Ga voor gedetailleerde informatie over een wandelgebied naar:

www.natuurzonderdrempels.nl

en klik aan de rechter kant van het scherm op de groene button

Overzicht van
wandelpaden

Toegankelijke wandelpaden in Nederland. Doe mee!!



In gesprek met

Vandaag richten wij even de schijnwerper op 'Stichting Grenzeloos Onbeperkt'.



Stichting Grenzeloos Onbeperkt

Deze stichting zet zich net als Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten in voor de kwaliteit van leven van chronisch zieken en gehandicapten (zelf noemen zij dit keurig fysiek beperkten).

De stichting is opgericht door Anneloes Drees en Janet Bouwmeester. Zij werken vooral op het gebied van werk, participatie en inkomen.

Wij stelden hen een aantal vragen over hun stichting en henzelf.

- Wie zijn jullie en wat doen jullie precies?

Wij zijn een nog vrij jonge stichting (mei 2011) en wij willen graag positieverbetering creëren voor mensen met een chronische ziekte of fysieke beperking. Wij doen dit onder andere door middel van workshops en activiteiten voor de doelgroep, gericht op het leren kennen van je kracht en het meeste halen uit het leven. Ook praten we met werkgevers over kansen, mogelijkheden en meerwaarde van het werken met onze doelgroep. De meeste organisaties realiseren zich vaak niet dat het ook voordelen heeft om onze doelgroep in dienst te nemen. Een chronisch zieke meldt zich bijvoorbeeld (in tegenstelling tot wat je misschien zou aannemen) niet gauw ziek. Dat kan motiverend werken voor 'gezonde' werknemers die dan ook eerder denken "als zij met MS er steeds is, kan ik toch niet thuisblijven om een verkoudheid?".

Over onszelf: Ik (Janet) ben zelf chronisch ziek sinds mijn 17^{de}. Ik heb wel een aantal jaren fulltime kunnen werken na mijn studie maar sinds 2006 ben ik volledig afgekeurd. Ik vond het een naar gevoel 'afgeschreven' te zijn voor de maatschappij. Geleidelijk aan ben ik dingen op gaan pakken; eerst vrijwilligerswerk, toen het schrijven van een boek (Ziekelijk Gelukkig, Scriptum, 2010) en daarna een eigen (tekst)bedrijfje voor een paar uur in de week. Het gevoel mee te kunnen doen en deels je eigen inkomen te verdienen maakt dat ik me veel beter voel! Maar helaas zijn de omstandigheden in Nederland niet ideaal. Je wordt over het algemeen niet gemotiveerd door bijvoorbeeld overheidsorganisaties om te werken, en werkgevers zitten vaak niet op je te



wachten. Kleine banen zijn er maar weinig en de onwetendheid over chronisch zieken is groot. Anneloes en ik praatten daarover en we besloten dat we daarin graag iets willen betekenen. Anneloes heeft een achtergrond in de commerciële re-integratie en bij het UWV. We sluiten perfect bij elkaar aan. Ik doe meer de kant van de patiëntenorganisaties en lotgenotencontacten en Anneloes heeft connecties bij de overheid en in het bedrijfsleven. In het afgelopen jaar hebben we al heel wat bereikt, veel contacten gelegd, maar we zijn nog lange niet waar we willen zijn. Er is dus nog genoeg om de komende tijd mee aan de slag te gaan. En we kunnen alle (financiële) hulp gebruiken die mensen ons kunnen bieden!

- Wat willen jullie bereiken?

(Zie ook hierboven.)

Kort maar krachtig: positieverbetering voor chronisch zieken en fysiek beperkten op het gebied van participatie, werk en inkomen.

- Op welke manieren proberen jullie dit voor elkaar te krijgen?

(Zie ook het antwoord op de eerste vraag.)

Onder andere door workshops en andere activiteiten voor chronisch zieken en fysiek beperkten te bieden, maar ook door te praten met werkgevers en in de toekomst door in de politiek te lobbyen. Op sommige gebieden zal misschien zelfs de wetgeving moeten worden aangepast om deze meer faciliterend te maken voor chronisch zieken/fysiek beperkten die graag willen werken.

- Waar kunnen mensen meer over jullie stichting te weten komen?

Op onze website www.grenzeloosonbeperkt.nl. Op de website kun je ook een invulformulier vinden waarmee je ons vragen kunt stellen.

- Welke (maximaal drie) wensen voor de stichting en/of voor de mensen, die tot jullie doelgroep behoren, zouden jullie graag in vervulling zien gaan?

Ons einddoel is natuurlijk dat op den duur Grenzeloos Onbeperkt overbodig is. Dat zou namelijk betekenen dat chronisch zieken en fysiek beperkten dezelfde kansen hebben als andere mensen. En dat er gelijkheid is ontstaan op sociaaleconomisch vlak; rondkomen van een (gedeeltelijke) uitkering betekent een lager bestedingspatroon en daardoor heb je vaak niet echt de kans om helemaal mee te doen in onze maatschappij.

Verder lijkt het ons geweldig om één centraal kenniscentrum te hebben in Nederland betreffende het thema chronisch ziek/ fysiek beperkt en werk.



Grenzeloos Onbeperkt zou die rol graag op zich nemen, op termijn. Het delen van kennis en expertise, het bundelen van informatie en krachten, het samenbrengen van organisaties; op die manier creëer je meerwaarde denken wij.

- Is er nog iets, dat jullie heel graag kwijt willen in dit stukje, maar dat nog niet gevraagd is?

Ook met een beperking zijn er genoeg kansen en mogelijkheden. Grenzeloos Onbeperkt gaat daar graag met jou naar op zoek.

Werkgevers en overheidsorganisaties roepen we op om over vooroordelen heen te stappen, en elk individu te zien als iemand met kansen en mogelijkheden. Denk je eens in wat het voor jou zou betekenen van de ene op de andere dag bijvoorbeeld nog maar een kwart van je energie te hebben. Hoe wil jij dan door je medemensen en onze maatschappij behandeld worden? Ziek worden overkomt je, dat is geen keuze, en het kan iedereen overkomen! Voor ons zijn kernwoorden: respect, gelijkwaardigheid, kwaliteiten en mogelijkheden.

Om onze activiteiten voort te zetten, is alle hulp heel erg welkom! Dus heb je affiniteit met onze doelstelling, of vind je het gewoon leuk om ons verder op weg te helpen onze doelstellingen te behalen, steun ons dan! Financieel kun je ons steunen via <https://4just1.com/project/80> . En als je ons op een andere manier wilt helpen, mail of bel ons dan om de mogelijkheden te bespreken.





Bibliotheek in Dronten

Velen zal het niet zijn ontgaan: de bibliotheek in Dronten heeft een nieuwe indeling gemaakt. In plaats van zo veel mogelijk boeken op alfabet in de kasten in rijtjes is gekozen voor een lossere opstelling.

Boeken worden in stapeltjes op tafels en in kasten gelegd. Op tafel op thema en in de kasten nog steeds op alfabet, maar niet meer naast elkaar maar grotendeels opgestapeld afgewisseld met boeken, die met de voorkant naar voren staan. De meningen zijn nogal verdeeld over deze nieuwe opstelling.

Sommige mensen willen in een bibliotheek gewoon rondsnuffelen en komen dan vanzelf iets tegen, dat ze wel aantrekkelijk lijkt om te lenen.

Anderen komen doelbewuster naar de bibliotheek en willen gewoon bijvoorbeeld alles van een bepaalde schrijver lezen of van diverse schrijvers een boek meenemen. Gewoon van de plank, blik erin werpen om te kijken of het nog niet gelezen is en meenemen.

Voor die tweede groep mensen is de bibliotheek niet echt prettig meer. Van een schrijver staat nooit vast of zijn of haar boeken op de plank of op een tafel te vinden zullen zijn. En indien het op een tafel ligt, op welke tafel dan? En op welk stapeltje op die tafel?

Er zijn meer groepen, die niet blij zijn met de nieuwe indeling. Dat zijn bijvoorbeeld de mensen, die in een rolstoel zitten, de mensen met concentratieproblemen en de mensen, die niet sterk genoeg zijn om een stapeltje boeken op te tillen om het onderste boek te pakken.

Wij willen wel eens weten hoe u over de nieuwe indeling denkt.

Reacties kunt u sturen naar:

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten, Postbus 244, 8250 AE Dronten.

Bellen is ook mogelijk: Judy Koopman telefoonnummer 31 49 51.

En mailen is uiteraard ook mogelijk: voorzitter@onderdak.nl

Laat ons uw positieve of negatieve mening weten.





Gesprekken met hulpverleners

Gesprekken met artsen, verpleegkundigen en andere hulpverleners gaan vaak anders dan u had verwacht.

Soms is er te weinig tijd, soms vergeet u zelf dingen te melden.

Als u dan weer buiten staat, bent u niet blij met de gemaakte afspraken.

De MS Vereniging Nederland heeft een mooi overzichtje gemaakt om als hulpmiddel te gebruiken.

Het begint met vijf tips over zaken, die u vóór het gesprek kunt doen.

- 1) Bereid u samen met iemand voor. U kunt dan onder andere kijken of u alle vragen en klachten duidelijk omschrijft.
- 2) Schrijf daarna alles op. Wat zijn de klachten, welke vragen heeft u, wat voor informatie heeft u al gekregen, enzovoorts.
- 3) Denk na over wat u het belangrijkste vindt. Schrijf nu de vragen op waarop u in ieder geval een antwoord wilt krijgen.
- 4) Bel voor een afspraak en vraag een dubbele afspraak als u erg veel vragen hebt. De zorgverlener heeft dan meer tijd en u dus ook.
- 5) Neem iemand mee als steun, maar ook omdat twee meer horen dan één. De meeste mensen kunnen niet in één keer alles onthouden wat ze horen. Met iemand erbij is er een grotere kans, dat bijna alles gehoord en begrepen wordt.

En dan komt het gesprek.

- 6) Gebruik uw aantekeningen. Kijk daar rustig naar om tijdens het gesprek te controleren of u alles wel gezegd en gevraagd hebt.

- 7) Stel open vragen om een uitgebreider antwoord te krijgen.

Gesloten vragen beginnen met een werkwoord en het enige antwoord is dan JA of NEE. Voorbeelden: weet u waar die pijn vandaan komt? Is mijn bloeddruk te hoog?

Open vragen beginnen met woorden zoals wie, wat, waar, wanneer, waarom, welke, hoe, hoezo. De ander zal dan uitgebreider antwoorden.

Voorbeelden: waarom doet mijn knie zo'n pijn? Hoe komt het, dat mijn bloeddruk te hoog is? Op dit soort vragen komt een echt antwoord, ook al zal dat antwoord u niet altijd tevreden stellen.

- 8) Vraag schriftelijke informatie over wat de zorgverlener vertelt en vraag uitleg over medische termen.



We vinden het allemaal vervelend als iemand denkt, dat we dom zijn. We zijn echter niet dom: we hebben gewoon soms uitleg nodig, omdat we geen les in het onderwerp hebben gehad.

9) Schrijf belangrijke informatie op en herhaal in uw eigen woorden wat de zorgverlener verteld heeft. Zo blijkt meteen of u alles goed hebt begrepen.

10) Vraag bedenktijd bij belangrijke beslissingen. Het is niet raar om na te willen denken over het wel of niet krijgen van een operatie, een verhuizing naar een zorgplek enzovoorts. Bedenktijd kan veel naderbij later voorkomen.



Even een kijkje op onze vernieuwde website

**stichting
Onder Dak**
Gehandicaptenberaad Dronten

Home Organisatie Nieuws Contact Werkgroepen Archief Links Zoeken...

Welkom bij Stichting Onder Dak

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten is in 1994 opgericht, en heeft als doel:

- De integratie van mensen met een handicap
- De belangenbehartiging van/voor mensen met een chronische ziekte en/of handicap, zowel lichamelijk als verstandelijk als geestelijk
- Het bevorderen van samenwerking met verenigingen en stichtingen die zich voor bovenstaande doelgroep inzetten
- Het bevorderen en organiseren van lotgenotencontact en het geven van voorlichting aan de doelgroep.

Zo werden onze doelstellingen in de akte van oprichting vastgelegd.

Nu, een flink aantal jaren later, kan men stellen dat onze doelstelling onveranderd is en is onze stichting enorm gegroeid. Ruim zestig vrijwilligers, verdeeld over ruim 10 werkgroepen, zetten zich in voor mensen met een beperking.

Op deze website kunt u precies zien wat wij doen.

Vers van de pers...

[Kinderclub](#)

6 augustus 2012

Er is weer kinderclub van Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten op zaterdag 18 augustus.

Dit keer is het onderwerp:
Film. Kinderen met een beperking mogen allemaal meedoen.

[Lees meer...](#)

Hier vindt u onder andere onder het kopje 'Nieuws' de digitale versie van de laatste uitgave van de '(K)Letskrant'. Wilt u nog een artikel teruglezen van een vorige uitgave, kijk dan eens in het 'Archief'.

Verder vindt u onder www.onderdak.nl al het overige wat betrekking heeft op 'Stichting Onder Dak'.





***Donker maakt
het leven groen***



donker

www.donkergroen.nl

Vestiging Dronten De Linge 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



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



AFDIJ

BEZOEKADRES

Het Dagwerk 30
8252 KD Dronten

E-MAIL

info@afdijs.nl

WEBSITE

www.afdijs.nl

TELEFOON

(0321) 38 63 40

FAX

(0321) 38 63 50

STARTERSBEGELEIDING

FISCALE AANGELEGENHEDEN

FINANCIËLE DIENSTVERLENING

TELESERVICE

(BEDRIJFSECONOMISCHE) ADVIEZEN

ADMINISTRATIEVE FISCALE DIENSTVERLENING IJSSELLAND O.V.

Lid van de Nederlandse Orde van Administratie- en Belastingdeskundigen



Toch fijn de stijlvolle bakkers in Uw buurt

Swifterbant 321226
Tietema *Dronten 315555*

Biddinghuizen 332522

 *stijlvolle bakkers*

Golgclinic

Op de Supportbeurs j.l. werd ik aangesproken door Monique Kalkman (voormalig paralympisch tennisster). Ze stond naast een paragolfer (sta-op rolstoel) en vertelde dat ze een clinic wilde geven voor mensen met een fysieke handicap. Nu is Monique een fanatieke golfster en is in het



bezit van een eigen paragolfer. Samen met Fonds Gehandicaptensport, Handicart en Welzorg en verscheidene sponsors is er een paragolfer gekocht voor golfclub Zeewolde, deze is te gebruiken op aanvraag, bel golfclub Zeewolde (036-5225831).

Er waren negen deelnemers.

Om half twee werd iedereen welkom geheten en kwamen er verscheidene mensen aan het woord over hoe en wat Golfclub Zeewolde ervoor heeft gedaan om één paragolfer voor de club te kunnen aanschaffen. Hierna konden wij het uitproberen en dat was een fantastische ervaring.

“Ik ga zeker nog eens golven”

Harriët Eefting



Op vakantie met een beperking.

Challenge Resorts & Travel

Makes your heart smile!



Op onze website, www.onderdak.nl, bieden we onder het kopje 'links' en dan keuze 'vakanties' informatie op internet van vele soorten reisorganisaties. Af en toe zullen we daarvan een of twee hier vermelden. Dat wil niet zeggen, dat Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten deze organisaties beter of slechter vindt dan de andere, die op onze website vermeld staan. Wij verkeren niet in de positie om daar een mening over te kunnen of willen geven. Heeft u echter een bijzonder goede ervaring met een reisorganisatie voor mensen met een beperking (en het maakt niet uit of zij wel of niet op onze website staan), dan willen wij dat graag van u weten. Samen met u kunnen we dan een stukje maken om te plaatsen voor onze andere lezers.

Vandaag richten we de blik op Challenge Resorts & Travel.
Bij Challenge Resorts & Travel kunt u terecht voor:

- begeleid reizen: "uit en thuis"
- aangepaste accommodaties en activiteiten
- unieke dagtrips en vakanties met (thuis)zorg op maat
- het meereizen van uw (thuis)zorgindicatie
- Swiss Trac, rolstoel- en scootmobielvakanties
- het regelen van de benodigde hulpmiddelen

Wilt u meer weten kijk dan op www.challengeresorts.com of bel met 06 24 60 62 69. Wij zijn u graag van dienst.





Ongehinderd.nl

Ongehinderd.nl is gestart vanuit persoonlijke ervaringen. Wat doen we?

We geven informatie over toegankelijkheid van gebouwen.

Toegankelijkheid voor één op de acht Nederlanders die slecht ter been zijn of die gebruik maken van een hulpmiddel. Dat begon bescheiden en regionaal.

Ongehinderd.nl is nu uitgegroeid tot een gebruiksvriendelijke site waarop steeds meer toegankelijke gebouwen te vinden zijn.

We willen dat Ongehinderd.nl voor alle gebruikers en geïnteresseerden binnen handbereik is. Altijd en op ieder moment van de dag. En dat kan vanaf nu! Met

onze nieuwste gadget: de *Ongehinderd App* voor Android smartphones.

Daarmee brengen we Ongehinderd.nl zo dicht mogelijk bij de avonturiers en levensgenieters. Zoeken, filteren en toevoegen van gebouwen gaat vliegensvlug.

Download de gratis app in Google Play en ervaar het gemak van Ongehinderd op je smartphone!

Link naar de Ongehinderd App voor Android smartphones in Google Play:

<http://play.google.com/store/apps/details?id=com.gcom.ongehinderd>

Heeft u geen Android telefoon? In de Appstore vindt u de Ongehinderd App voor

iPhone: <http://itunes.apple.com/us/app/ongehinderd/id452972367?mt=8>".

Voor alle andere smartphones is er deze zoekpagina:

www.ongehinderd.nl/toegankelijk/.

E: info@ongehinderd.nl

I: www.ongehinderd.nl



ongehinderd.nl

...weet waar je gaat

[Klik hier voor meer informatie over ons.](#)





Mobiliteit, Zitcomfort & Hulpmiddelen



De Dieze 10
8253 PS Dronten
T. 0321 31 90 42
E. prettig@BonVie.nu



**Heel handig wanneer u
hulpmiddelen nodig heeft!**



TotalCareStore 

Heel veel artikelen te zien onze webshop!
www.adlhulpmiddelenstore.nl



NIEUW!

Recept: Snijbiettaart met geitenkaas en noten

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 35 minuten

Aantal personen: 4

Ingrediënten:

- ✔ 450 gram snijbiet of verse spinazie
- ✔ 5 plakjes bladerdeeg
- ✔ 5 eieren
- ✔ 125 ml slagroom
- ✔ 200 gram verse geitenkaas
- ✔ nootmuskaat, peper en zout
- ✔ 100 gram noten (amandelen/cashewnoten)

- Bladerdeeg op aanrecht laten ontdooien.
- Snijbiet/spinazie in reepjes snijden en kort roerbakken tot het geslonken is.
- Vet een ovenschaal in.
- Bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot een lap waarmee je de vorm kunt bekleden.
- Roer in een kom de eieren los met een beetje nootmuskaat, peper en zout.
- Voeg de slagroom toe en brokkel daarna de geitenkaas erdoor.



Als laatste roer je de snijbiet of spinazie erdoor. Giet alles in de vorm en zet de schaal in de oven.

Ongeveer 20 minuten bakken op 200°C. Dan de noten er bovenop verdelen en nog eens 15 minuten op 200°C bakken.



Extra recept: Wittebonenschotel met tortillachips

De vorige keer was het recept weggefallen.

Daarom pakken we dit keer uit met maar liefst twee recepten. Zie elders in deze (K)Letskrant voor het andere recept.

Wittebonenschotel met tortillachips

Benodigdheden voor 4 personen:

- ✔ 2 eetlepels olie,
- ✔ 1 ui,
- ✔ 300 gram rundergehakt,
- ✔ 1 pot witte bonen,
- ✔ 1 pot mais 180 gram,
- ✔ 30 gram tortillachips,
- ✔ 50 g geraspte kaas

Bereidingswijze:



- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui.
- Voeg het gehakte toe en bak het bruin en rul.
- Schep de bonen en de mais erdoor en laat alles omscheppend warm worden.
- Doe alles in een ovenschaal, verdeel de tortillachips erover en bestrooi met kaas.
- Zet de ovenschaal in de oven tot de kaas gesmolten is. Serveer direct.
- Het is heerlijk om de rest van de chips erbij te eten.



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 31 49 51

SecretarisSonja 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	06-20 67 01 05	
Adviseur:	Judy	31 49 51	j.koopman44@chello.nl
BTB-groep:	Ab	31 50 63 06 – 50 82 67 99	
Computerlessen:	Rob	06-20778406	irtriest@hotmail.com
Creatieve middagen:	Trijntje	31 68 51	
Kinderclub:	Nancy	06 – 41 95 46 34	kinderclub- dronten@hotmail.nl
Kinderleszwemmen:	Judy	31 49 51	j.koopman44@chello.nl
Rolstoeldansen:	Cilia	32 20 98	
Scholenproject:	Leo	31 59 55	
Scootmobielclub:	Judy	31 49 51 (tijdelijk in afwachting van leiding)	
Voorlichting:	Judy	31 49 51	j.koopman44@chello.nl
Warmwaterzwemmen:	Joke	31 79 26	

Let op: alle telefoonnummers in de (K)Letskrant die niet van een netnummer zijn voorzien, horen thuis onder netnummer 0321.



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

Dierenkliniek dronten



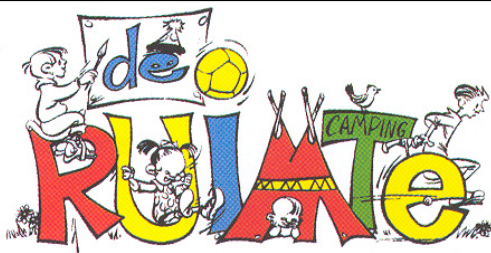
De Rede 20
8251 ev Dronten
tel:0321-317017
www.dierenkliniekdronten.nl

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