

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 kampeers, 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 en voor mensen met een beperking

(K)LETSkrant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

zestiende jaargang nr. 2

maart 2013

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



Van Dijk De Jongh

NOTARISSSEN EN ESTATE PLANNERS

Van Dijk De Jongh is een middelgroot notarijskantoor 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
- ☐ Estate planning
- ☐ Onroerend goed recht
- ☐ Vennootschapsrecht
- ☐ Agrarisch 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

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

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

voster

BOEK&KANTOOR

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:	Judy	31 49 51	
Computerlessen:	Rob	06 – 20 77 84 06	irtriest@hotmail.com
Kinderclub:	Nancy	06 – 41 95 46 34	kinderclub-dronten@hotmail.nl
Kinderleszwemmen:	Judy	31 49 51	j.koopman44@chello.nl
Rolstoellessen:	Cilia	32 20 98	
Scholenproject:	Leo	31 59 55	
Scootmobielclub:	Judy	31 49 51	tijdelijk in afwachting van leiding
Teken- en schilderlessen	Kitty	31 72 43	
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.



reproservice
Triaprint

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

En ook voor:

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

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

www.triaprint.nl



Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

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

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

43 82 91 107
41 24 67 52

bezoekadres: (alleen op afspraak)

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



In dit nummer:

Pagina

Voorwoord van de voorzitter	4
Agenda	5
Activiteiten van Stichting Onder Dak in Onder Dak, Lancasterdreef 61a, te Dronten	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>Teken- en schilderlessen</i>	<i>6</i>
Onder Dak algemeen	6
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:	7
<i>Kinderclub</i>	<i>7</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>7</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen onder leiding van fysiotherapeut. ..</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 (AC) (heette eerste DAC)</i>	<i>9</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+</i>	<i>10</i>
<i>Alzheimer Café Dronten</i>	<i>10</i>
Schilder- en tekenlessen	11
Rolstoelen te koop.	11
Promotiecampagne	14
Rijbewijskeuringen in Onder Dak	22
Reizen, reizen, reizen	23
Hoera! Certificaat gehaald.	26
Spinturns	29
Recept	30
Wist u dat... ..	31
Colofon	34
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:	35



Voorwoord van de voorzitter

Allemaal weer van harte welkom bij het 'clubblad' van Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten. Het bestuur kijkt tevreden terug op afgelopen jaar. De meeste activiteiten werden druk bezocht.

Op het gebied van beleid was alles een stuk lastiger. Via het Overlegorgaan Belangenbehartiging Dronten (kortweg het OBD genoemd) kijken wij kritisch mee naar alle plannen van de gemeente. Het werd de gemeente afgelopen jaar echter niet makkelijk gemaakt. Iedereen kent de politieke verwarring alom en veel werk moest noodgedwongen op de gok voorbereid worden. Als een plan van de regering alsnog doorgaat, wil onze gemeente daarop voorbereid zijn. En dus ging al dit werk gewoon door, ook voor het OBD en dus ook voor mij, aangezien ik als vertegenwoordiger van onze stichting deel neem aan dit OBD.

Onze secretaris, Sonja, zit ook in het OBD. Ook zij had het dus maar druk met al die plannen en voorbereidingen. Zij doet dit echter niet vanuit het OBD, maar vanuit eigen belangstelling. Daarnaast vervangt zij mij bij afwezigheid. Zij zet dan gewoon een andere pet op. De afdeling Beleid had dus de handen vol.

Het station vroeg ook veel aandacht. Elders in dit blad kunt u iets meer lezen over reizen in het algemeen en reizen per trein in het bijzonder. Dit onderwerp zult u vast nog vaker langs zien komen.

Al met al bruist Onder Dak van activiteiten. In het gebouw is het drukker dan ooit door het huren van een deel van onze ruimte door Jeugd- en Jongerenwerk. Gelukkig hebben wij een professionele schoonmaker, die alles tiptop in orde houdt.

Wij hebben veel zin in het jaar, dat zich voor ons uitstrekt. U hopelijk ook.

Judy Koopman, voorzitter

BEENHAKKER HELPT U GRAAG VOORUIT



Beenhakker levert
mobiliteits hulpmiddelen
en comfortproducten
voor kwalitatief leven.
Wij doen dit met zorg en
persoonlijke aandacht.



Eckertstraat 7 a 8263 CB Kampen
T: (036) 33 70 900 E: kampen@beenhakker.nl
www.beenhakker.nl

CHRONISCH ZIEK ZIJN VRAAGT OM CHRONISCH OPTIMISME

Loesje

Agenda

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

Veel cursisten hebben onlangs een cursus afgesloten met een fraai certificaat.

Inmiddels zijn we weer begonnen met nieuwe computercursussen.

Nieuwkomers zijn van harte welkom.

Beginners en gevorderden krijgen afzonderlijk van elkaar les.

De lessen zijn bedoeld voor mensen, die niet in staat zijn de lessen ergens anders te volgen. Dit kan zijn vanwege moeite met de snelheid van de meeste cursussen, maar bijvoorbeeld ook omdat de ruimte waar les gegeven wordt niet voldoende toegankelijk is.

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.

Het cursusboek kan via de cursusleider worden aangeschaft.

Aanmelden of informatie bij Rob Triest op tel. nr. 06 – 20 77 84 06 of per mail: irtriest@hotmail.com. Tot 11 maart kunt u vanwege een kleine winterstop voor onze cursusleider contact opnemen met Judy op telefoonnummer 31 49 51.

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.

Teken- en schilderlessen

Vorig seizoen konden we alleen schilderles aanbieden.

Dit keer vinden er gecombineerde schilder- en tekenlessen plaats.

Zo kunnen mensen zelf kiezen welk van de twee richtingen zij het leukst vinden.

Een cursus duurt 13 weken en de lessen worden gegeven op dinsdagavond van 19.30 – 22.00 uur.

Meer informatie kunt u krijgen bij Kitty op telefoonnummer 31 72 43.

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 tel.nr. 84 97 44.

Wist u dat...



- ‘De Zonnebloem’ alle binnenlandse en buitenlandse vakanties weer op hun site heeft gezet? www.zonnebloem.nl
- er veel interessante boeken vermeld staan in de Boekenhoek? Deze site is van Leefwijzer en die kunt u vinden via deze link: www.leefwijzer.nl/boekenhoek
- er nu een app beschikbaar is voor mensen, die altijd op zoek zijn naar een rolstoeltoegankelijke toilet? De wheelmate app is beschikbaar voor Android en Iphone. Het is de bedoeling, dat ook zo veel mogelijk mensen via de website aangeven waar bij hen in de omgeving zulke toiletten zijn. Zo wordt de databank steeds groter en steeds beter bruikbaar voor steeds meer rolstoelgebruikers. Ga naar <http://www.wheelmate.com/nl/> voor meer informatie.
- u een deel van uw zorgkosten terug kan krijgen van de belasting? Zie de speciale site www.meerkosten.nl, om te kijken welke kosten dit jaar wel of niet aftrekbaar zijn voor je de belastingaangifte invult. Kort kijken, lang geld besparen.



Recept

Kerrierijst met spitskool

4 personen ca. 660 kcal p.p.

Bereidingstijd ca. 30 minuten



Ingrediënten:

- ✓ 2 kippenbouten,
- ✓ 1 l kippenbouillon,
- ✓ 300 g witte rijst,
- ✓ 2 el zonnebloemolie,
- ✓ 1 gesnipperde ui,
- ✓ 600 g spitskool in reepjes,
- ✓ 2 tl kerrievoeder,
- ✓ 75 g ongezoeten cashewnoten

- Kook de kippenbouten in de bouillon in 20-25 minuten gaar.
- Kook de rijst volgens de aanwijzingen.
- Verhit de olie in een wok.
- Fruit de ui en bak de spitskool 5 minuten mee.
- Schep kerrievoeder erdoor en bak nog 1 minuut.
- Haal het vlees van de bouten en verdeel in kleine stukjes.
- Giet de rijst af.
- Bak de rijst en het kippenvlees 2 tot 3 minuten met de groenten mee.
- Schep de cashewnoten erdoor en breng op smaak met zout en peper.



Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:

Kinderclub

De club is actief op de derde zaterdag van de maand in

Samenwerkingschool De Brandaris, Westland 10, Dronten-Zuid.

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). 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. Anmelden 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.

Spinturns

Onze rolstoeldansgroep wordt langzamerhand erg klein.

Ondanks het feit, dat we een paar nieuwe deelnemers hebben gekregen in het afgelopen seizoen, heeft de groep toch wel behoefte aan uitbreiding.

We zoeken dansers én duwers.

U hoeft absoluut niet volledig rolstoelafhankelijk te zijn om mee te komen doen.

Sommige van onze deelnemers maken zelfs in het 'gewone' leven nauwelijks gebruik van een rolstoel.

Aan de andere kant: iemand, die wél continu aangewezen is op een rolstoel en niet de kracht heeft om zelf de rolstoel alle kanten op te bewegen, is ook van harte welkom.

Voor deze mensen worden duwers ingezet. Die duwen de rolstoel en zo vormt u gewoon een paar.

Er wordt als groep gedanst, individueel én in paren.

De muziek is een mengeling van allerlei soorten, zodat het voor iedereen van elke leeftijd aantrekkelijk is om mee te doen.

Leeftijd speelt alleen een rol als de danser nog zo jong is, dat het om half acht bedtijd is.

Ga eens lekker één avond in de week dansen. Bij de Spinturns natuurlijk.

Informatie bij Cilia op telefoonnummer 0321 – 32 20 98.



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!



Inloophuis 'De Herberg'

Maaltijden

Deze worden gehouden op de eerste en derde zondag van iedere maand vanaf 13.15 uur in de Ludgeruskerk, Ludgerusplein 2, Dronten-Centrum. Aanmelden woensdag in de week voorafgaand aan de maaltijd op telefoonnummer 06 – 25 26 57 20 vanaf 10.00 uur.

Openings tijden inloop:

Dinsdag	10.00 tot 12.00 uur	Ludgeruskerk
Woensdag	14.30 tot 17.00 uur	Denksportcentrum van 'De Woonark', De Oost 52, Dronten
Donderdag	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.

Op de 2^e en 4^e vrijdag van de maand is er ook een avondmaaltijd en dan is ook hier het AC geopend van 9.00 – 19.00 uur.

Op de 1^e en 3^e zondag van de maand is er inloop van 12.00 – 16.00 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 voor mensen met een CIZ-indicatie. Anderen betalen € 0,35.

De avondmaaltijd kost met CIZ-indicatie € 3,- en zonder indicatie € 4,-.

Mail voor meer informatie naar a.wijngaard@kwintes.nl of kijk op

www.kwintes.nl.

Telefoonnummer van het AC is 0321 – 744 022 en u kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 16.30 uur.

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 52 te Dronten (naast kerkcentrum de Ark).

De kosten voor de rijbewijskeuring bedragen € 30,-. 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 2013 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 35

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

Wie goed heeft gelezen, zal ontdekt hebben, dat de heer G. Meerburg twee certificaten tegelijk gehaald heeft. En dat in 13 weken tijd.

Op de foto kunt u zien, dat gezelligheid voorop stond bij deze uitreiking. Maar de fraaie certificaten werden zeker ook op prijs gesteld.

De nieuwe lessen gaan binnenkort weer van start.

Op maandag van 9.30 – 12.00 uur is er weer een cursus:

Windows 7 voor beginners.

Op woensdagmorgen van 9.30 – 12.00 uur een cursus:
Word 2010.

Wie het prettig vindt, kan de eigen laptop gebruiken, maar dit is niet noodzakelijk.

Er zijn nog enkele plaatsen vrij, maar **vol is vol**.

Meer informatie vragen en/of aanmelden kan bij Rob Triest, telefoon 06 – 20 77 84 06 of per e-mail irtriest@hotmail.com



Hoera! Certificaat gehaald.

Op 28 januari j.l. hebben 13 cursisten een certificaat behaald bij de computerclub van Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten.

Bij deze feestelijke gelegenheid werd nog eens duidelijk, dat gezelligheid en sociale contacten bij deze lessen net zo belangrijk worden gevonden als de cursussen zelf. Iedereen had namelijk zelf allerlei lekkers meegenomen om er een echt feestje van te maken.

De 9 geslaagde cursisten van de basisgroep Windows 7 zijn:

L. Brinkmann,
D. de Bray,
G. Meerburg,
H. Giphart,
J. Rave,
J. Haze,
G. Haze,
F. Konz en
A. Venhuizen.

Bij deze cursus is het voornaamste doel om kennis te maken met de computer in eigen tempo. Daarnaast wordt aangeleerd om eigen mappen te maken, e-mail te verzenden, bijlagen mee te sturen en te surfen over het internet.

De 4 geslaagde cursisten Fotobewerking voor gevorderden zijn:

G. Meerburg,
H. Vorseelman,
A. Meerburg en
T. Hoekstra.

Deze cursisten leerden onder andere:

- foto's binnenhalen vanaf een scanner of digitale camera;
- verbeteren, retoucheren en klonen;
- werken met selecties en lagen;
- fotomontage en speciale effecten.

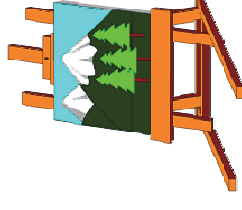
Schilder- en tekenlessen



Op dinsdagavond worden er schilder- en tekenlessen gegeven aan de Lancasterdreef 61a. De cursus staat onder leiding van een ervaren leraar en instromen is mogelijk.

De lessen zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Meer informatie kunt u krijgen bij ons secretariaat: 0321 – 84 97 44.



Rolstoelen te koop.

In het gebouw van St. Onder Dak staat een aantal rolstoelen (gewone en sportstoelen) te koop van een particuliere eigenaar.

Alle rolstoelen verkeren in prima staat van onderhoud.

Informatie is te verkrijgen bij H. Vorseelman, tel. 06 – 53 59 50 93.

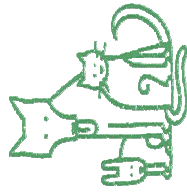
Ook hulpmiddelen te koop, die nog in goede staat verkeren en die dus liever niet weggegooid worden?

Stuur een verzoekje tot plaatsing naar i.koopman44@chello.nl en wij kijken of de oproep geplaatst kan worden.

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten bemiddelt niet en staat ook niet garant voor de conditie waarin aangeboden artikelen verkeren.



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

Jelmar
 Verspreiding vof

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

Overzicht stations met assistentieverlening

Alkmaar	Emmen	Naarden-Bussum
Almelo	Enkhuizen	Nijmegen
Almere Buiten	Enschede	Oss
Almere Centrum	Ermelo	Purmerend
Almere Muziekwijk	Echt	Roermond
Alphen a.d. Rijn	Ede-Wageningen	Roosendaal
Amersfoort	Eindhoven	Rotterdam Alexander
Amsterdam Amstel	Geldrop	Rotterdam Centraal
Amsterdam Bijlmer	Goes	Schagen
Arena	Gorinchem	Schiedam Centrum
Amsterdam Centraal	Gouda	Schiphol
Amsterdam RAI	Gouda Goverwelle	Sittard
Amsterdam Sloterdijk	Groningen	Sneek
Amsterdam Zuid	Groningen Europapark	Steenwijk
Antwerpen Centraal (B)	Haarlem	Tiel
Apeldoorn	Harderwijk	Tilburg
Arnhem	Harlingen	Uitgeest
Assen	Harlingen Haven	Utrecht Centraal
Baarn	Heerenveen	Utrecht Maliebaan
Bergen op Zoom	Heerhugowaard	Valkenburg
Best	Heerlen	Veenendaal-de Klomp
Beverwijk	Heeze	Venlo
Bilthoven	Helmond	Venray
Bodegraven	Hengelo	Vlaardingen Centrum
Breda	Hertogenbosch ('s)	Vlissingen
Brussel Centraal (B)	Hilversum	Weert
Brussel Noord (B)	Hoek van Holland- Haven	Weesp
Brussel Zuid-Midi (B)	Hoorn	Winschoten
Castricum	Houten	Winterswijk
Culemborg Delfzijl	Kerkrade Centrum	Woerden
Den Haag Centraal	Landgraaf	Zaandam
Den Haag HS	Leeuwarden	Zandvoort aan Zee
Den Helder	Leiden Centraal	Zevenaar
Deventer	Lelystad Centrum	Zoetermeer
Doetinchem	Lichtenvoorde-Groenlo	Zuidhorn
Dordrecht	Maastricht	Zutphen
Driebergen-Zeist	Meppel	Zwijndrecht
Duivendrecht	Middelburg	Zwolle

De conducteur kan dan overigens ook een handje helpen, ook al vinden zij dat niet altijd hun taak.

Maar goed, we zitten met rolstoel of scootmobiel in de trein en willen er uit bij station X.

Dat moet dan wel kunnen.

Want niet op ieder station kunt u er zelf uit.

En op stations, waar u er niet zelf uit kunt, is niet altijd assistentie aanwezig.

Bovendien moet assistentie vooraf worden aangevraagd.

Ga dus nooit zomaar op stap, maar neem altijd voor alle zekerheid even contact op met de NS.

Hieronder vindt u alle tips van de NS.

Kijk eventueel voor nog meer informatie ook gewoon op de website van de NS.

Daar staan veel nuttige adviezen op om het reizen met een beperking aangenamer te laten verlopen.

Tips voor uw treinreis:

- Win vooraf reisinformatie in via de Reisplanner (of via www.ns.nl/cs/Satellite) of via 030 - 235 78 22.
- Plan een overstap ruim in, dan hoeft u zich niet te haasten.
- Maakt u gebruik van de NS Reisplanner? Dan kunt u uw reis via NS SMS laten bewaken. Met www.ns.nl/reizigers/reisinformatie/informatie/sms-alert of via www.ns.nl/cs/Satellite blijft u op de hoogte van eventuele onregelmatigheden op uw traject.
- Reis, als het kan, buiten de spits. Op werkdagen tussen 6:30 en 9:00 uur en 16:00 en 18:00 uur is het erg druk in de trein.
- U kunt ongedateerde treinkaartjes kopen; dat spaart tijd op de reisdag.
- Op de dag van vertrek stempelt u het (ongedateerde) treinkaartje af in een stempelautomaat op het station.

Hieronder vindt u een overzicht van de stations, die op dit moment assistentie verlenen bij het in en uit de trein gaan. Hier zijn dus ook liften aanwezig voor rolstoel en scootmobiel.



Dames- en herenkapsalon
Met en zonder afpraak

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

Broeders

**ORTHOPEDISCHE
SCHOENTECHNIEK**

MODERNE
ORTHOPED. SCHOENEN
SEMI-ORTHOPEDISCHE
SCHOENEN

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

- * Aanpassingen aan confectieschoenen
- * Levering alle ziekenfondsen

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

Wij bezoeken aan huis

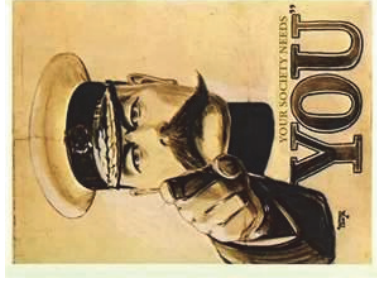
Promotiecampagne

Bij de papieren versie van deze (K)Letkrant treft u een los A-4 papier aan.

De digitale versie van de poster is op onze website te vinden: www.onderdak.nl.

Wij vragen een paar dingen aan al onze lezers:

- Lees de poster goed door;
- Geef hem door aan mensen, die misschien actief willen worden voor onze stichting;
- Vraag extra exemplaren aan bij ons secretariaat als u meerdere postertjes door wilt geven of print hem zelf uit vanaf onze website;
- Hang een poster achter uw raam, achter de autoruit of plak hem achterop uw scootmobielstoel.



Hoe meer mensen gehoor geven aan deze oproep, des te meer kans, dat onze stichting al het werk kan blijven doen, dat wij al doen. Maar dan nóg beter.

Onder Dak heeft veel vrijwilligers.

Maar er zijn altijd weer meer mensen nodig.

Dronten wordt steeds groter en tegelijkertijd zijn er steeds meer mensen, die op een of andere manier hulp nodig hebben.

Niet iedereen heeft genoeg mensen om zich heen, die kunnen helpen.

Voorlichting geven over uw rechten is soms een probleem, omdat we daar momenteel slechts één vrijwilliger voor hebben.

Maar het aantal vragen over rechten en plichten en de behoefte aan ondersteuning bij het aanvragen van voorzieningen stijgt.

En zo kan ik nog wel even doorgaan. Uw hulp is dus hard nodig.

Intussen blijven onze vrijwilligers vol plezier doorgaan met hun leuke taken.

Want plezier staat voorop.

Vrijwilliger bij Onder Dak word je niet om eens flink hard te gaan werken.

Reizen, reizen, reizen

Reizen met een beperking blijft vaak een lastige kwestie.

Van A naar B is soms een heel gedoe als dit met het openbaar vervoer moet gebeuren.

En uitzoeken waar je op plek B kunt logeren, waar

gehandicaptenparkeerplaatsen zijn, of plekken toegankelijk zijn,

enzovoorts, enzovoorts, vragen veel tijd.

Voor diegenen, die in het bezit zijn van een computer met internet, is het iets simpeler, omdat veel informatie over uitstapjes en toegankelijkheid op onze website www.onderdak.nl te vinden is.

Voor anderen wordt het al lastiger.

De reis per openbaar vervoer roept weer andere vragen op.

Sommigen van u hebben misschien enige tijd geleden een foto van mij in de Flevopost zien staan.

In de begeleidende tekst werd uitgelegd, dat het station heel goed

toegankelijk is, maar dat daarna de problemen pas beginnen.

Laten we eerst kijken naar ons eigen station.

Daar komt slechts één type trein, de Sprinter.

Alleen bestaan er twee soorten Sprinters, het oude en het nieuwe model.

En het oude model is alleen toegankelijk met behulp van een liftje.

Dat liftje met bijbehorende assistentie is wel aanwezig op station Lelystad en station Zwolle, maar niet in Dronten.

Die trein moeten we dus aan onze neus voorbij laten gaan.

Maar nu komen we aan de rest van de reis.

Ga er even van uit, dat de goede trein is verschenen.

U kunt dan (volgens de NS) zelfstandig de trein in rijden.

Dit gaat overigens niet zo simpel als men het wel eens voorstelt.

De scootmobiel lukt meestal wel, maar de handbewogen rolstoel blijft

vaak steken met de kleinere voorwieltjes.

Gelukkig zijn er meestal wel mensen in de buurt, die dan een klein handje willen helpen.

Er is maar weinig hulp voor nodig.

Maar die moet er dan wel zijn.

Rijbewijskeuringen.com

Rijbewijskeuringen in Onder Dak

Automobilisten die vanwege hun leeftijd of een medische aandoening moeten worden gekeurd voor vernieuwing of aanvraag van het rijbewijs kunnen daarvoor terecht op elke 3e dinsdag van de maand: dat is 19 maart, 16 april en 21 mei enz.

De verhoging van de leeftijd van 70 naar 75 jaar gaat overigens niet in op 1 juli 2013 maar op 1 januari 2014.

De verplichte rijbewijskeuringen worden gehouden in Onder Dak, Lancasterdreef 61A, Dronten. De keuring kost € 30,-.

Voor deze keuring heeft u nodig:

een zelf ingevulde Eigen Verklaring, verkrijgbaar bij de gemeente en via www.mijnccbr.nl (inloggen met DigiD).

Daar is ook te zien of de Eigen Verklaring is aangekomen bij het CBR, welke correspondentie er is gevoerd en of bijvoorbeeld een rapport van de medische specialist al door het CBR is ontvangen.

Verder neemt u mee:

- een klein beetje urine,
- een overzicht van de medicijnen die worden gebruikt,
- de bril die u nodig heeft in de auto of bij tv kijken,
- en het rijbewijs.

Een afspraak kunt u maken via 06 – 20 67 01 05 of 0321 – 317 752.

Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com

Lidmaatschap van een ouderenbond is niet vereist.



Je wordt vrijwilliger bij Onder Dak, omdat de onderlinge contacten goed zijn, het werk leuk en nuttig en voor iedereen een plekje gevonden kan worden dat past bij zijn of haar interesses en mogelijkheden.

Wij proberen ook ieder jaar één of twee gezellige bijeenkomsten te organiseren waar onze vrijwilligers elkaar kunnen ontmoeten. Soms met partner, soms zonder.

Geen verplichting om te komen, maar soms een prettige manier om andere vrijwilligers te ontmoeten.

En soms lopen er dan ook raadsleden of een wethouder rond. Altijd fijn om die eens in informele sfeer te ontmoeten.

Denk niet te snel: aan mij hebben ze niets.

De ene persoon is heel goed op een computer, de ander is heel goed in folders vouwen of vindt het leuk om met kinderen te werken.

Sommigen hebben alle dagen wel zin om te helpen, anderen hebben één middag per maand beschikbaar in het weekend.

Allemaal mensen, die wij zoeken dus.

Denk ook eens aan uw ervaringen, die u bij uw gewone werk benut of heeft benut. Misschien kunt u wel heel goed technische tekeningen lezen of roept u al jaren, dat u zo graag eens wat meer invloed zou willen hebben op al die nieuwe regeltjes, die de gemeente aankondigt.

Veel werk kan in eigen tijd vanuit eigen huis gedaan worden.

Maar helpen bij het warmwaterzwemmen doe je niet thuis.

Sommige mensen werken het liefste alleen.

Maar helpen bij de kinderclub kan niet thuis. Toch zijn ook daar vrijwilligers extra nodig. De kinderclub draait niet op slechts één of twee vrijwilligers.

Daarvoor komen er (gelukkig) te veel kinderen.

Folders vouwen of computerwerk kan weer wel heel simpel vanuit eigen huis gedaan worden.

En gemeentelijke stukken lezen en van commentaar voorzien wordt ook lekker in eigen huis gedaan.

Soms zelfs vanuit eigen bed. Want ook al wil het lichaam niet altijd meer, de geest is soms nog van heel veel nut voor de Dronter samenleving.



CS NEDERLAND
 REPARATIE VAN KANTOORMACHINES

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

**Donker maakt
het leven groen**

www.donkergroen.nl

 **donker**

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



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 voetverzorging/pedicure

Toch fijn de stijlvolle bakkers in Uw buurt

Tietema Swifterbant 321226
 Dronten 315555
 Biddinghuizen 332522

 **stijlvolle bakkers**

BEZOEKADRES
 Het Dagwerk 30
 8252 KD Dronten

E-MAIL
info@afdij.nl

WEBSITE
www.afdij.nl

TELEFOON
 (0321) 38 63 40

FAX
 (0321) 38 63 50

ADMINISTRatieve FISCALE DIENSTVERLENING IJSSELAND O.V.
 Lid van de Nederlandse Orde van Administratie- en Belastingdeskundigen

STARTERSBEGELEIDING
FISCALE AANGELEGENHEDEN
FINANCIËLE DIENSTVERLENING
TELESERVICE
(BEDRIJFSECONOMISCHE) ADVIEZEN

AFDIJ



Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten



zoekt vrijwilligers.

WIJ ZOEKEN ZOWEL MENSEN DIE IN EEN
WERKGROEP WILLEN MEEDRAAIEN ALS
NIEUWE BESTUURSLEDEN.
ALS HET NODIG IS, ZORGEN WIJ VOOR
BIJSCHOLING.

Inlichtingen of opgeven?

Bel 0321 - 84 97 44 of 0321 - 31 49 51.
Of mail: secretaris@onderdak.nl.