



van en voor mensen met een beperking

(K)LETSkraant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

zestiende jaargang nr. 4

september 2013

Retouradres:

Secr. St. Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten

Postbus 244

8250 AE Dronten



Buttons, kaarten, **kopiëren**, consumptiebonnen, tegoedbonnen, certificaten, bewerken, vormgeving, archief vernietigen, afdrukken, **inbinden**, lamineren, mailing, verzorgen, textiel bedrukken, kopiëren, **vouwen**, nieten, snijden, perforeren, rillen, buttons, kaarten, lamineren, mailing, verzorgen, vormgeven, textiel bedrukken, kopiëren, vouwen, nieten, kalenders, snijden, perforeren, **rillen**, buttons, kalenders, consumptiebonnen, tegoedbonnen,



KleurKracht

print

voorheen
bekend als



KleurKracht is een locatie
van Triade.

KleurKracht

Harmen Visserplein 5a
8302 BW Emmeloord

www.kleurkrachtprint.nl
kleurkrachtprint@triade-flevoland.nl
Tel: (0526) 635120
0 pen: ma t/m vrij 9.00 - 16.00 uur

KleurKracht bevindt zich bij de FlevoMeer Bibliotheek van Emmeloord.

In de kadowinkel hebben wij een eigen balie met printer waar wij allerhande printopdrachten verzorgen. Bij de balie verwerken wij de snelle printopdrachten. Voor de uitgebreidere werkzaamheden hebben wij een grote ruimte op de eerste verdieping. Hier werken circa 16 medewerkers met veel enthousiasme aan uw opdracht.

Met professionele printers en andere machines kunnen wij uw opdracht tot in de puntjes uitvoeren.

eerlijk gemaakt 

voster

BOEK & KANTOOR

Het Ruim 42, 8251 EN Dronten, Telefoon (0321) 31 20 83, Telefax (0321) 31 79 57
Dorpsstraat 83-85, 6741 AC Luntenen, Telefoon (0318) 48 27 90



In dit nummer:

	Pagina
Voorwoord	4
Agenda	5
Activiteiten van Stichting Onder Dak in Onder Dak, Lancasterdreef 61a, Dronten	5
<i>Creatieve bijeenkomsten</i>	<i>5</i>
<i>Actieve Vrienden.....</i>	<i>5</i>
<i>Computerlessen</i>	<i>5</i>
<i>Fiets- en scootmobielclub</i>	<i>6</i>
<i>Teken- en schilderlessen</i>	<i>6</i>
Onder Dak algemeen.....	7
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:	7
<i>Kinderclub.....</i>	<i>7</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>7</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen onder leiding van fysiotherapeut .</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) (heette eerste DAC)</i>	<i>9</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+</i>	<i>10</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>10</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>11</i>
Rijbewijskeuringen in gebouw Onder Dak	14
Teken- en schilderlessen	15
Uitje teken- en schilderclub naar Elburg	16
Eenzaamheid.	18
Festival van het leren	20
Recept	22
Wist u dat... ..	23
Colofon	24
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:	25





Voorwoord

Deze (K)Letskrant is waarschijnlijk iets dunner dan u van ons gewend bent. Daar zijn meerdere redenen voor.

In de zomer zijn meer mensen afwezig en worden er dus minder stukjes ingeleverd, veel regelingen voor chronisch zieken en gehandicapten zijn nog in ontwikkeling en daar valt dus weinig over te melden en op het moment dat dit stukje geschreven wordt, is het zo warm dat de meeste mensen zich ook niet geroepen zullen voelen om eens leuk een bericht voor de (K)Letskrant te schrijven.

Gelukkig hebben we wel weer een volledige agenda kunnen maken en is er een leuk bericht vanuit de tekenclub binnengekomen. Deze groep groeit nog steeds en iedereen is ontzettend enthousiast.

Overigens zouden wij het heel plezierig vinden om van de lezers suggesties te krijgen over de inhoud van het blad. Wilt u bijvoorbeeld een artikelenreeks met telkens een andere aandoening belichten? Of wilt u meer weten over specifieke regelingen bij de belastingdienst of gemeente? Is er behoefte aan informatie over onderwerpen, die helemaal nooit bij ons aan de orde komen? Meldt ons wat u vindt of wilt en dan kunnen wij kijken of wij hier iets mee kunnen doen.

Verder rest mij om u een plezierige nazomer toe te wensen en tot schrijfs.

Judy Koopman
Voorzitter

Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak in 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 telefoonnummer 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

Binnenkort starten we weer met nieuwe lessen.

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 lesgegeven wordt niet voldoende toegankelijk is.



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

Het leren werken met de computer staat voorop, maar de gezelligheid wordt zeker niet vergeten.

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

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.

Fiets- en scootmobielclub

Help de leden en meld u aan als leidinggevende. Het hoeft niet veel tijd te kosten en u doet er een hele groep mensen een groot plezier mee.



Deelnemen aan de groep bevordert de rijvaardigheid van de deelnemers en dat is voor zowel de scootmobielrijder als het overige verkeer een gunstige situatie.

Hebt u dus wat tijd over, ziet u niet op tegen leiding geven en houdt u van buitenlucht: dan is dit vrijwilligerswerk geknipt voor u.

Teken- en schilderlessen



We zijn blij gecombineerde schilder- en tekenlessen aan te kunnen bieden.

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 – 21.00 uur.

Het enthousiasme was zo groot, dat de groep overvol dreigt te raken.

Geef u dus snel op om nog kans te maken bij deze groep aan te kunnen sluiten.

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 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, 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.

Aanmelden en informatie: Joke de Bruin 31 79 26.

Rolstoeldansen



In het nieuwe seizoen willen we weer starten met rolstoeldansen. De locatie is op het moment van verschijnen van deze (K)Letskrant hopelijk rond.

Hoe groter de groep, des te groter het plezier.

Er zijn speciale dansstoelen aanwezig, zodat u niet meteen een eigen rolstoel hoeft aan te vragen.

We zijn ook op zoek naar duwers, die mensen kunnen assisteren, die niet op eigen kracht de rolstoel kunnen voortbewegen gedurende een hele les. Er wordt op heel uiteenlopende soorten muziek gedanst en plezier staat voorop.

Op het Festival van het Leren (zie elders in deze (K)Letskrant) kunt u komen kijken en eventueel even meedoen om te kijken of deze vorm van dansen iets voor u is. Kom dus vooral langs.

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'



Stichting
De Herberg Dronten



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 06-25265720 vanaf 10.00 uur.

Openingstijden 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 t/m vrijdag van 9.00 – 16.30 uur.

Op woensdag en vrijdag is er aansluitend een warme maaltijd verkrijgbaar.

Kosten: € 3,50.

Op zondag is er inloop van 10.00 – 14.00 uur.

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 kosten € 0,20. Voor € 2,- kan een koffiekaart gekocht worden. Dan zijn twee kopjes koffie of thee gratis.

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

Telefoonnummer van het AC is 0321-744022 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 de heer Rob Veen, keuringsarts uit Lelystad. Vooraf aanmelden bij:

ANBO	mevr. R. de Moes	tel: 336076	e-mail: h.demoes@kpnmail.nl
KBO	dhr. H. Tip	tel: 321714	e-mail: harm.wil.tip@gmail.com
PCOB	dhr. W. Boer	tel: 310339	e-mail: boer.dronten@solcon.nl
NBP	dhr. M.v.d. Kaa	tel: 313710	e-mail: M.vdkaa@solcon.nl

Of b.g.g.: mevr. A. Schuur-Viet, tel: 06 466 52 434,
e-mail: aschuur7@kpnmail.nl



Alzheimer Café Dronten

- **Wanneer?** Elke tweede woensdag van de maand.
- **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 25

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



**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

ADMINISTRatieve FISCALE DIENSTVERLENING IJSSELLAND O.V.

Lid van de Nederlandse Orde van Administratie- en Belastingdeskundigen

**STARTERSBEGELEIDING****FISCALE AANGELEGENHEDEN****FINANCIËLE DIENSTVERLENING****TELESERVICE****(BEDRIJFSECONOMISCHE) ADVIEZEN**

CS NEDERLAND

REPARATIE VAN KANTOORMACHINES

Kaapstanderweg 1d

8243 RB Lelystad

Tel. 0320-258803

Fax 0320-258805

csnederland@planet.nl

Toch fijn de stijlvolle bakkers in Uw buurt

Tietema

Swifterbant 321226

Dronten 315555

Biddinghuizen 332522



stijlvolle bakkers

Donker maakt het leven groen

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



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

Rijbewijskeuringen.com

Rijbewijskeuringen in gebouw Onder Dak

Verplichte rijbewijskeuringen voor senioren 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. De data voor de rest van dit jaar zijn dus:

17 september, 15 oktober, 19 november 17 december.

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

Als u rond deze datum uw rijbewijs moet gaan vervangen wacht dan rustig het bericht af van rijksdienst wegverkeer (RDW). U ontvangt deze kennisgeving altijd 5 maanden, voordat uw rijbewijs gaat vervallen.

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

Voor deze keuring heeft u nodig: een ingevulde Eigen Verklaring met Geneeskundig Verslag, verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

U neemt ook 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 06-20670105.

Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com

Lidmaatschap van een ouderenbond is niet vereist.



Teken- en schilderlessen



De teken- en schilderlessen onder leiding van een professionele leraar zijn een groot succes geweest in het afgelopen seizoen.

Daarom gaan we door.

Als u deze (K)Letskrant ontvangt, zit de eerste periode van 10 lessen er alweer op.

De bedoeling is om in blokken van 10 lessen te werken, maar dan wel zoveel mogelijk het hele jaar door.

Zo kan iedereen aan het begin van een nieuw blok aan- of afhaken.

Het volgende blok van 10 lessen loopt van 24 september t/m 26 november.

Aanvangsdatum van het blok erna wordt in samenspraak met de cursisten bepaald.

Een blok kost € 45,- exclusief materiaalkosten.

De kosten worden zo laag mogelijk gehouden.

Mensen met een laag inkomen komen vaak in aanmerking voor het toegankelijkheidsfonds van de gemeente.

Ook deze lessen mogen daar gedeclareerd worden tot het maximum, dat door de gemeente jaarlijks wordt vastgesteld.



Meer informatie over het toegankelijkheidsfonds bij de gemeente of via <http://www.dronten.nl/document.php?m=17&fileid=12751&f=6fee4401466931b283db8180c4fdee2f&attachment=0&c=3275>



Uitje teken- en schilderclub naar Elburg

Op 19 juli jl. was het dan zover. Om 13.00 uur kwamen Trijntje, Jan en ik bij Onder Dak bij elkaar om op pad te gaan. Met de auto zijn we naar de fundering geweest van de plaats waar de Ludgeruskerk van Doornspijk heeft gestaan.

Op deze mooie plek aan het water heb je een mooi uitzicht. Je kunt er de toren van Elburg zien, de Rivièra camping en de brug over het Veluwemeer.

In het Veluwemeer zaten een heleboel zwanen. Vanuit de vogeluitkijkpost kon je deze dieren heel goed bekijken.



Nadat we de eerste indrukken in ons hadden opgenomen, zijn we langs het water gaan zitten met ons schetsblok.

Jan heeft ons technieken geleerd om een landschap te schetsen. Dit was heel erg leerzaam en zelfs toe te passen in je eigen omgeving. Het was heerlijk weer en dus goed toeven op deze rustige plek, die veel inspiratie oproep bij mij en Trijntje. Was je het uitzicht aan de ene kant zat? Geen probleem, je draaide je om en je had hele mooie boerderijen met een heel ander landschap om te schetsen. Rond 16.30 uur hadden we genoeg theorie- en praktijkles gehad en is in goed overleg besloten om eens op huis aan te gaan. Via een toeristische route kwamen we echter terecht op een terrasje bij Ko-Kalf. Een boerderij waar met een bord langs de weg koffie met verse appeltaart werd aangekondigd. Dat vonden we een mooie afsluiting van onze gezellige middag. Onder het genot van een kopje koffie hebben we nog even nagepraat over deze unieke tekenles.



We hopen dit nog eens te herhalen met een grotere groep, dan kunnen meer mensen genieten van een leuk en leerzaam uitje. Even helemaal weg van alles en bezig zijn met wat je leuk vindt. Een echte aanrader. De planning is echter wel erg afhankelijk van het wispelturige weer in ons mooie land. We proberen elke vrijdag te kijken of we een mogelijkheid hebben om te gaan. Aan ons ligt het niet in ieder geval. Wilt u ook een keer mee? Bel met Kitty Plomp: 317243 of mail naar: k.plomp1@upcmail.nl. En wie weet tot snel!



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 in onze webshop!
www.adlhulpmiddelenstore.nl



Eenzaamheid.

Eenzaamheid is een onderwerp, waar mensen niet graag over praten. Iemand die eenzaam is, schaamt zich vaak voor die eenzaamheid. En iemand die niet eenzaam is, schaamt zich vaak, omdat hij of zij wel weet dat er misschien maar een klein beetje inspanning voor nodig is om iemand uit het isolement te halen.



Maar eenzaamheid is ingewikkelder dan veel mensen zich realiseren. Ook mensen met een ruime vriendenkring en/of veel familie om zich heen kunnen eenzaam zijn.

Eenzaamheid zit vaak in een mens. Niet in de omstandigheden.

Moeten we ons daarom niets aantrekken van eventueel eenzame mensen in onze omgeving?

Absoluut niet.

Een klein gebaar, een kort praatje, een beetje belangstelling en aandacht ... ze kunnen allemaal een enorm verschil maken voor iemand, die altijd maar hoopt dat er ergens nog een mogelijkheid is voor wat aansluiting bij anderen.



In onze agenda wordt ook altijd inloophuis 'De Herberg' genoemd. Dat is een plek waar mensen (ook als ze eenzaam zijn) informeel binnen kunnen stappen voor een praatje en een kopje koffie.

Maar er zijn natuurlijk nog veel meer mogelijkheden.

Denk bijvoorbeeld aan onze eigen groep, de Actieve Vrienden.

Allemaal mensen met verschillende achtergronden met en zonder beperkingen, die maar een paar doelen hebben: samen iets gezelligs doen, elkaar steunen als er akelige dingen op het levenspad komen en elkaar ruimte geven om te zijn wie je bent.

Voor alle manieren om uit de eenzaamheid te komen, moet er alleen een eerste stap gezet worden.

En die eerste stap alleen is vaak erg moeilijk.

Als we mensen zouden kunnen helpen om die eerste stap te zetten, dan wordt de tweede stap al een stuk makkelijker.

Sluit dus niet uw ogen voor mensen die wel een ondersteuning of duwtje in de rug kunnen gebruiken.

Stel gewoon eens voor om samen een kopje koffie of thee te drinken.

Vraag of er door hitte, kou, gladheid of nattigheid geen problemen zijn met boodschappen doen.

Het kost nauwelijks moeite en meestal weinig inspanning, maar het kan zo veel betekenen voor iemand.

En de beloning is vaak onwaarschijnlijk groot, hoewel niet altijd zichtbaar.



festival van het leren

Leren is niet zo vanzelfsprekend

Nederland biedt volop mogelijkheden om te leren of om bij te scholen. En toch wordt op 20 september het Festival van het Leren 2013 gehouden. Simpelweg omdat leren niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Voor leren ben je afhankelijk van aanbod, mogelijkheden en persoonlijk kunnen.

Twijfels over leren zijn normaal. Is het mijn niveau, kan ik het wel? Vind ik dat wel leuk? Zijn het wel leuke docenten? Of vind ik iets anders leuk? Daar kom je maar op één manier achter: het Festival van het Leren.

In De Meerpaal en De Bibliotheek kunnen belangstellenden van 14.00-17.00 uur demonstraties, workshops en presentaties meemaken. Verschillende organisaties uit Dronten tonen dan hun aanbod op het gebied van educatie, (bij)scholing, ontwikkeling en participatie. Wethouder Ton van Amerongen zal als gastheer op treden.

Programma

Het programma is breed en biedt voor iedereen wel iets aardigs: FlevoMeer Bibliotheek geeft een workshop Interactief Voorlezen aan (klein)kinderen en laat samen met Fab Lab Dronten zien wat de nieuwste digitale en technische ontwikkelingen zijn met bijv. 3D printers. Ook heeft de bibliotheek een iPad café waar men leert over verschillende apps en is voor de kinderen de Vrijdag Blijdag. Een mooie expositie van De Kunstraad. Stichting Senia informeert over leeskringen, EHBO Dronten verzorgt demonstraties, Stichting Onder Dak geeft een demonstratie rolstoeldansen en schilderen en tekenen en Stichting Lezen en Schrijven organiseert een Film café over laaggeletterdheid.

Organisaties als Kwintes GGZ, InteraktContour, het Colombinehuis, HomeStart en De Boot presenteren ook hun aanbod en activiteiten. De Gemeente Dronten is aanwezig met informatie over de Toegankelijkheid bijdrage met ondersteuning om formulieren in te vullen.

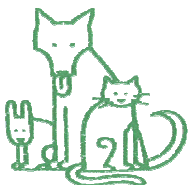
Festival van het Leren

Het Festival van het Leren wordt in Dronten al 7 jaar georganiseerd door FlevoMeer Bibliotheek, De Meerpaal, Gemeente Dronten, Kwintes GGZ en Rotary Dronten. Het Festival van het Leren is een wereldwijd initiatief van UNESCO en wordt gehouden in de week van 13-20 september 2013. Het festival richt zich met name op senioren, allochtonen, gehandicapten, laagopgeleiden en werkzoekenden.

Voor alle informatie: www.flevomeerbibliotheek.nl



Dierenkliniek dronten



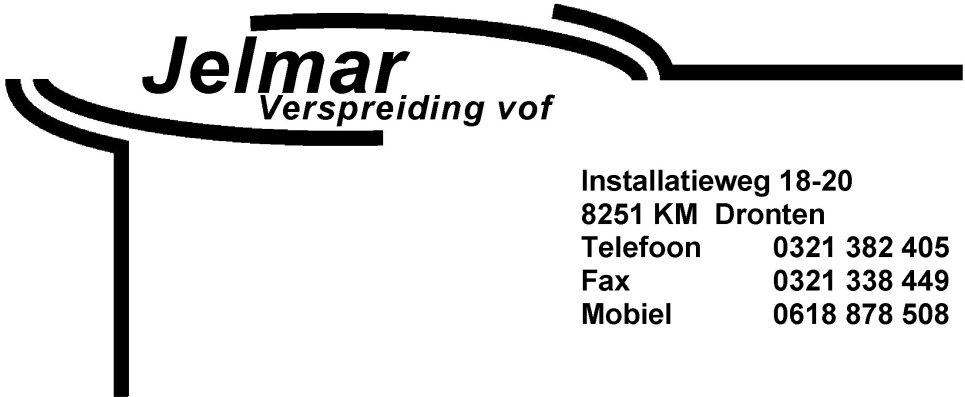
De Rede 20
8251 ev Dronten
tel:0321-317017
www.dierenkliniekdronten.nl

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



Jelmar

Verspreiding vof

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

Recept

Gazpacho



Ingrediënten

- ✔ 500 g tomaten, in vieren gesneden en zonder zaden
- ✔ $\frac{1}{4}$ komkommer, geschild en grof gesneden
- ✔ 1 rode paprika, zonder zaden en grof gesneden
- ✔ 2 teentjes knoflook
- ✔ 1 kleine ui, in vieren gesneden
- ✔ 1 sneetje brood, circa 30 g, in stukjes gescheurd
- ✔ 2 el rode-wijnazijn
- ✔ $\frac{1}{2}$ tl zout
- ✔ peper
- ✔ 2 el olijfolie, extra vergine
- ✔ 500 ml tomatensap
- ✔ 1 el tomatenpuree

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaten en paprika in grove stukken en verwijder bij beide de zaadjes. Schil het stuk komkommer en snijd het in grove stukken.
2. Snij de ui in vieren en scheur het brood in stukken.
3. Meng de ingrediënten in een grote kom. Schep het mengsel in porties in een bak en pureer met staafmixer tot het geheel smeug is. Eventueel kan dit ook met een blender. Giet de soep terug in de omgespoelde kom, dek af en zet 2 uur koel weg.
4. Maak de serveergroente schoon en snijd in hele kleine blokjes (lente-uitjes in schijfjes). Doe iedere soort garnering in een eigen kommetje. Zet zo nodig nog even koel weg. Maak de garnering niet te vroeg klaar, want dan gaat de kwaliteit achteruit. Begin pas als de soep al anderhalf uur in de koeling staat.
5. Proef de soep na twee uur (hij moet nu goed koud zijn) en breng het geheel met wat zout en/of peper op smaak als dat nodig is.
6. Schep de soep daarna in kommen.
7. Serveer de gazpacho samen met de groenten, zodat iedereen die naar wens kan toevoegen tijdens het eten van de soep.

Om te serveren:
1 rode paprika
stukjes tomaat
lente-uitjes
stukjes komkommer
croutons,
eventueel met een smaakje of
zelfgemaakt



Wist u dat...



- mensen met en zonder handicap samen kunnen sporten in het Dok?
Er zijn verscheidende sporten zoals badminton, G-zaalvoetbal en darten.
Als er voor andere sporten genoeg belangstelling is, dan wordt het ook georganiseerd.
Kijk voor verdere info of een proefles op:
<http://www.flevostar-dronten.nl/>
- de Zonnebloem een eigen luchtballon heeft? Deze ballon is speciaal gemaakt voor mensen met een fysieke handicap, zodat ook zij de mogelijkheid hebben om een luchtballonvaart te maken.
www.zonnebloem.nl
- er een heel enthousiasmerend boek verschenen is? Het heet 'Onbeperkt succesvol, leven met een handicap' en zal door iedereen die in een dip zit, worden gewaardeerd. De interviews peppen je op om uit het leven te halen wat er in zit. De auteur is Bert Jongen, de uitgeverij is De Boekmakers.
ISBN: 978-9491426-08-7
- het Rijksmuseum in Amsterdam toegang weigert aan mensen in een scootmobiel? Dit zou zijn voor de veiligheid van de kust en andere bezoekers. Wel wordt de mogelijkheid geboden om over te stappen in een handbewogen rolstoel. Helaas is die optie niet voor iedereen geschikt. Slechte beurt om een museum voor zoveel geld te verbouwen en dan geen rekening houden met een hele doelgroep.
- er een oplossing is als u uw scootmobiel niet kwijt kunt in een garage of schuur?
Kijk eens op <http://scootmobielberging.nl/>





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
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	06-20 67 01 05	
Adviseur:	Judy	31 49 51	j.koopman44@chello.nl
BTB-groep:	Judy	31 49 51	
Computerlessen:	Rob	06-20778406	irtriest@hotmail.com
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
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.





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

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

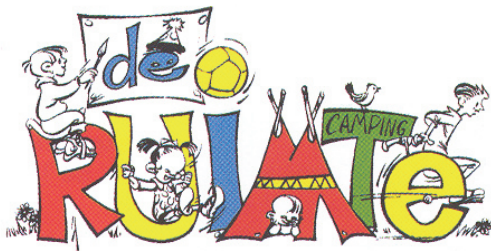
BEENHAKKER HELPT U GRAAG VOORUIT

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



Eckertstraat 7 a 8263 CB Kampen
T: (038) 33 70 900 E: kampen@beenhakker.nl
www.beenhakker.nl





Vlakbij de Veluwerand-
meren, middenin het
oudste bos van Flevoland,
ligt Camping "De Ruimte".
Het is een heerlijk vakantie-
adres, ook voor mensen
met een handicap.

Ons gezellige restaurant met terras biedt niet alleen vertier aan de kampeersers, maar is ook een perfecte plek voor uw feestje. Terwijl de kinderen zich op het terrein vermaken, geniet u van een luxe barbecue of een uitgebreid buffet met heerlijke koude en warme gerechten. Een mooie en sfeervolle locatie voor groepen van 20 tot 80 personen.

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

FLEVIUM NOTARIAAT