



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

zeventiende jaargang nr. 1

december 2013

Retouradres:

Secr. St. Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten

Postbus 244

8250 AE Dronten



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



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
Open: 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 Lunteren, Telefoon (0318) 48 27 90



In dit nummer:

	Pagina
Voorwoord	4
Agenda	6
Activiteiten van Stichting Onder Dak in Onder Dak, Lancasterdreef 61a, Dronten.....	6
<i>Actieve Vrienden.....</i>	<i>6</i>
<i>Computerlessen.....</i>	<i>6</i>
<i>Scootmobiel- en fietsclub</i>	<i>7</i>
<i>Teken- en schilderlessen.....</i>	<i>7</i>
Onder Dak algemeen	7
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:.....	8
<i>Kinderclub.....</i>	<i>8</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking.....</i>	<i>8</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen onder leiding van fysiotherapeut</i>	<i>9</i>
<i>Rolstoeldansen</i>	<i>9</i>
Activiteiten van andere organisaties.....	10
<i>NaHderkring</i>	<i>10</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'.....</i>	<i>10</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC) (heette eerste DAC).....</i>	<i>10</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+.....</i>	<i>11</i>
<i>Alzheimer Café Dronten</i>	<i>12</i>
Rijbewijskeuringen in gebouw Onder Dak.....	13
Scootmobiel WEL of NIET in de bus	16
Scootmobiel- en fietsclub maakt doorstart.	17
Waar zijn jullie.....!	18
Mede <i>w e r k i n g</i> gevraagd.....	19
Valys 2014	20
Kom bij de kinderclub als vrijwilliger.	20
Festival van het Leren	21
Vrijwilligersbedankje	22
Recept... Kipfilet met Griekse boontjes	24
Wist u dat... ..	25
Colofon	28
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:	29





Voorwoord

Deze (K)Letskrant wordt door meer dan 1.000 mensen gelezen en dan tel ik de digitale lezers niet eens mee.

Dat zijn veel lezers.

Al die lezers kennen weer mensen.

Vaak zelfs veel mensen.

Mensen met beperkingen, mensen zonder beperkingen. Mensen met een baan, mensen zonder baan. Jonge mensen, oude mensen en alles er tussenin.

Vertel al die mensen over de inhoud van dit stukje.

Want wat is nu de overeenkomst tussen al die mensen? Zij kunnen allemaal een steentje bijdragen aan het voortbestaan van Onder Dak. En nu niet gelijk schrikken. We vragen geen geld aan u. We zouden niet durven. Eigenlijk vragen we u helemaal niets. Integendeel, wij bieden u iets aan. Iets, dat voor alle hierboven genoemde groepen voordeel kan bieden.

Wij bieden u namelijk een leuke plek aan als vrijwilliger.

Vrijwilliger? Ja, vrijwilliger.

Een uurtje per maand, per week of per dag.

Of misschien wel een paar uurtjes per maand, per week of per dag.

Er is genoeg te doen en weet u wat nu zo leuk is?

Door vrijwilligerswerk bij Onder Dak leert u nieuwe mensen kennen, kunt u vaardigheden gebruiken die u al had of nieuwe vaardigheden aanleren en u bewijst er anderen nog een dienst mee ook.

Klinkt dit als een onbereikbaar sprookje?

Nee hoor, vele mensen gingen u voor en maakten de stap om iets te betekenen voor de stichting én voor alle mensen uit hun doelgroep.

Is dat nu niet een mooie reden om de stap ook te wagen?

Bij bijna iedere werkgroep kunnen we vrijwilligers plaatsen.

En natuurlijk zoeken we ook altijd naar mensen, die het bestuur kunnen en willen versterken. Dat kan zijn als bestuurslid, maar ook als bestuursondersteuning.

In deze (K)Letskrant staat een klein stukje over ons vrijwilligersbedankje van dit jaar. Maar dat is eigenlijk maar een klein deel van het bedankje.

Want elke blijde blik en iedere glimlach van een medevrijwilliger, van een schoolkind wat bezocht is door ons scholenproject, of bijvoorbeeld van



een scootmobielrijder bij de fiets- en scootmobielclub, geeft een blij gevoel. Een gevoel van nuttig zijn voor anderen.
En wie wil dat nu niet?

Judy Koopman
voorzitter



Agenda

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



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

De computerlessen draaien volop.

Bij de volgende serie lessen zijn nieuwkomers weer van harte welkom.

Opgeven kan nu al.

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.

Scootmobiel- en fietsclub



Deze groep gaat weer van start in het voorjaar van 2014.

U kunt zich vast opgeven op telefoonnummer 31 49 51, zodat wij u goed op de hoogte kunnen houden van alle plannen.

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 Judy op telefoonnummer 31 49 51.

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



Wij dansen dit jaar in De Meerpaal en instromen kan altijd.

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.

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 29

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



Verplichte rijbewijskeuringen voor 75-plussers 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 komende tijd zijn:

21 januari, 18 februari, 18 maart, 15 april.

De verhoging van de leeftijd van 70 naar 75 jaar gaat in 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 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.



**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 IJSSELAND 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



Scootmobiel WEL of NIET in de bus

In Dronten is een deel van de bushaltes aangepast. Soms komt er bij ons een klacht binnen over de mogelijkheid om de bus in te komen met de scootmobiel in verband met de draaicirkel. Deze klacht is helaas onterecht. Een scootmobiel mag namelijk helemaal niet vervoerd worden in een stadsbus. Hoewel buschauffeurs regelmatig anders beslissen en toch een scootmobiel toelaten, is het verstandig om vooraf te bedenken, dat het eigenlijk niet mag. Eerlijkheidshalve moeten we erbij vermelden, dat zelfs bij vervoermaatschappijen de regels meestal niet goed bekend zijn, dus u kunt gewoon geluk hebben.

In het verleden hebben we dit onderwerp ook al behandeld, maar aangezien deze vraag terug blijft komen, willen we daar dus nogmaals op wijzen.

Een scootmobiel mag niet in het OV, omdat een scootmobiel namelijk zelf onder de categorie 'voertuig' valt. En een voertuig in een voertuig vervoeren is niet toegestaan.

Bovendien voldoet een scootmobiel niet aan de maximale afmetingseisen. Maar er is een uitzondering. De trein. Hoewel die wel onder het Openbaar Vervoer valt, is hier wel degelijk een scootmobiel toegestaan.

Hierboven wordt gesproken over maximale afmetingseisen. Dit leggen we nog even verder uit:

In de Europese richtlijnen, waaraan nieuwe bussen moeten voldoen, staat onder meer wat de maximale afmetingen van een gewone of elektrische rolstoel mogen zijn. Dat is 120x70x109 cm (lengte x breedte x hoogte). Deze afmetingen zijn niet alleen vastgelegd in Europese richtlijnen, maar ook opgenomen in het voertuigenreglement. Een rolstoel groter dan dit formaat mag dan ook niet vervoerd worden.

Vrijwel alle scootmobielen zijn groter dan deze norm. Omdat een meetlint niet tot de standaarduitrusting van een buschauffeur behoort, wordt aangehouden dat alleen handbewogen en elektrische rolstoelen van normale omvang mee mogen.

Naast scootmobielen zijn er ook uitgebouwde rolstoelen die buiten deze norm vallen. Ook deze mogen dus in principe niet mee.

Hopelijk zijn hiermee ook de laatste vragen over dit vervoer beantwoord en kunnen we dit onderwerp voorlopig afsluiten.

Scootmobiel- en fietsclub maakt doorstart.

Vooruitlopend op het nieuwe jaar kunnen we u vast verklappen, dat er in het voorjaar weer gestart zal worden met tochtjes voor mensen met een scootmobiel en begeleiders op de fiets.

Wij hebben ooit bewust voor deze combinatie gekozen, omdat op deze manier hele families deel kunnen nemen aan onze tochten.

Bovendien zorgen vrijwilligers op de fiets voor veilige situaties bij het oversteken van drukke wegen en sluiten zij ook de stoet als bezemwagen.

Als iemand met pech komt te staan onderweg, verzorgen zij het ophalen van de pechvogel en er blijft ook altijd iemand samen met deze persoon wachten op de auto, die bestuurder en scootmobiel ophaalt.

De eerste rit zal in het voorjaar plaatsvinden, maar u kunt zich wel vast aanmelden als lid van deze groep.

Wij houden u dan op de hoogte van de voortgang en u zult dan niet de persberichten in de gaten hoeven houden om te weten wanneer er weer een tocht georganiseerd wordt.

Ook mensen, die reeds lid zijn geweest en weer willen gaan meedoen, roepen wij met klem op om zich even te melden.

Zo wordt voorkomen, dat iemand over het hoofd wordt gezien.

Hoe groter de club, des te meer mogelijkheden om uitstapjes te organiseren in grote of kleinere groepjes.



Waar zijn jullie.....!



Wij weten het zeker: in iedere leeftijdscategorie vind je mensen met beperkingen en/of chronische ziektes.

Daarom zouden wij ook graag contact leggen met mensen uit alle verschillende leeftijdscategorieën.

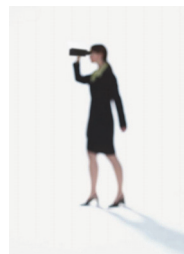
Bij de meeste groepen lukt dat wel, maar de groep 30 – 45 jaar lijkt wel niet te bestaan in Dronten.

Een deel van hen zal uiteraard druk zijn met banen, vrienden, uitgaan et cetera. Van hen zouden we graag wat meer input krijgen over de drempels, die zij tegenkomen. Of juist niet tegenkomen. Hoe onderhouden zij contacten als zij heel vaak te moe zijn om ook 's avonds laat pas uit te gaan? Sporten zij? En zo ja, waar? Hoe denken zij over de toegankelijkheid van de uitgaansgelegenheden in onze drie dorpskernen?

De meeste van de hierboven gestelde vragen zien wij uiteraard ook graag beantwoord door de groep chronisch zieken en gehandicapten in dezelfde leeftijdscategorie, die niet in staat zijn om te werken. En verder willen we graag weten: hoe vullen jullie je dagen in? Waar hebben jullie behoefte aan om zo 'normaal' mogelijk te kunnen leven?

Uiteraard willen wij van beide groepen ook weten of en zo ja, hoe Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten iets voor jullie kan betekenen. Is er behoefte aan eigen ontmoetingsmomenten? Zouden jullie graag vrijwilligerswerk willen doen, maar denken jullie dat dat te veel problemen oplevert? Dit laatste zien wij vooral als een uitdaging. Kun je alleen op bed liggen, maar wel nog op een computer werken?

Denk dan eens aan het maken en onderhouden van een Facebookpagina voor de stichting of deelnemers telefonisch inlichten als een les niet doorgaat of een bijeenkomst gepland wordt en iedereen gewaarschuwd moet worden. Kruip aan onze bestuurstafel en ga meebeslissen over ons beleid en dat bij de gemeente.



Kom op, achterban tussen de 30 en de 45 jaar plus of min een paar jaar naar boven en beneden: meld je bij ons met je verhaal, vragen of aanbod. Het leven kan (bijna) altijd beter.



Mede w e r k i n g gevraagd.

Veel mensen staan er niet bij stil: voor blinden en slechtzienden is het niet simpel om zelfstandig op pad te gaan.

Gelukkig zijn er heel veel hulpmiddelen voor deze groep mensen.

Eén van die hulpmiddelen is de geleidelijn, die gevolgd kan worden met een stok.

In het centrum van Dronten liggen niet veel van die lijnen.

Wel is er een gootje tussen de tegels.

Dit gootje kan dienen als geleidelijn.

Vroeger werd op deze plek nogal eens een hele rij reclameborden geplaatst.

Inmiddels weten de winkeliers beter.

Het komt nu nog maar zelden voor.

Winkelend publiek zet echter vaak gedachtenloos de fiets op die lijnen neer.

Het is ook een logische plek: midden op de stoep, zodat aan alle kanten ruimte is om er langs te lopen.

Toch vragen we u uit naam van alle blinden en slechtzienden om de fiets niet meer op die lijnen neer te zetten.

Er zijn ook speciale ribbellijnen, zoals bijvoorbeeld bij

Gezondheidscentrum De Schans aan De Bolder.

Die lijn brengt iemand rechtstreeks naar de voordeur.

Maar ja, er is daar ook een afdakje.

En daar zetten mensen graag hun fiets even neer om die droog te houden.

Dat levert gevaarlijke situaties op voor iemand, die de lijn nodig heeft om de deur te bereiken.

Zet dus nooit fietsen op de ribbellijnen, die bedoeld zijn om de weg te kunnen vinden, als dat niet lukt door 'simpelweg' te kijken.

Namens alle blinden en slechtzienden van Dronten: hartelijk bedankt.



Valys 2014

Het standaard persoonlijk kilometerbudget (pkb) van Valyspashouders is voor 2014 vastgesteld op 600 km. Een verhoging van 150 km. Het hoge pkb blijft net als dit jaar 2250 kilometer.

Afgelopen september verhoogde staatssecretaris Van Rijn (VWS) al voor 2013 het budget van 450 naar 600 kilometer. Voor 2014 is het budget nu ook vastgesteld op 600 km. Valyspashouders krijgen daar binnenkort bericht over.

Andere aanbesteding

Vanaf 1 januari 2014 wordt het Valysvervoer door drie vervoerders uitgevoerd: de Rotterdamse Mobiliteitscentrale, Zorgvervoercentrale Nederland en Transvision (de Combinatie genoemd).

Kom bij de kinderclub als vrijwilliger.

Vind jij kinderen ook zo leuk?

En vind jij ook, dat ook kinderen met een beperking recht hebben op een leuke middag?

Heb je een paar uurtjes per maand over?

Dan ben jij misschien wel de vrijwilliger, die wij zoeken voor onze kinderclub.

Dat feestje vindt iedere maand plaats op de derde zaterdag van de maand.



Voor informatie of je aanmelden stuur je simpelweg een mailtje naar kinderclub-dronten@hotmail.nl

Of je belt naar Natasja: 06 – 40 62 93 84.

festival van het leren

Op 20 september is weer het Festival van het Leren gehouden.

Ook Onder Dak was aanwezig.

Want ook bij ons wordt geleerd en onderwezen.

De vrijwilligers leren iedere keer iets bij. Dat kan iets zijn, dat het vrijwilligerswerk makkelijker maakt, maar het kan ook iets zijn, wat vooral in het dagelijks leven bruikbaar is. De ene vrijwilliger leert iets bij over het bijhouden van een secretariaat, de andere vrijwilliger merkt, dat hij of zij steeds beter kan communiceren met de ouders van deelnemende kinderen. Begrip voor andermans beperkingen, maar ook 'hoe werkt de organisatie op een gemeentehuis' kunnen zaken zijn, die een vrijwilliger leert.

De deelnemers van onze werkgroepen leren ook van alles. Of het nu een computercursus is, een zwemdiploma halen, rolstoeldansen of koken met een paar mensen voor een grote groep: alles valt onder het kopje 'leren doe je een leven lang'.

Op het Festival van het Leren hebben wij ons beperkt tot twee werkgroepen: de rolstoeldansgroep De Spinturns gaven demonstraties en vroegen mensen om mee te dansen. Zelfs wethouder Ton van Amerongen ontkwam niet aan een dansje meerrollen.

De andere werkgroep bestond uit leraar en leerlingen van de teken- en schilderclub.

Momenteel zijn de cursisten vooral druk bezig met tekenen en zij lieten dit graag zien aan belangstellenden.

De tekenlessen trokken veel belangstelling. Daardoor zit de groep inmiddels bijna vol. Er zijn nog slechts enkele plaatsen beschikbaar.

Het Festival werd weer druk bezocht en er mag gesproken worden van een groot succes.

Volgende keer gaan we gewoon voor een nóg grotere opkomst.

En dan komt u natuurlijk ook.



Vrijwilligersbedankje

Op 14 september jl. was het weer zo ver: een bedankje aan alle vrijwilligers voor hun tomeloze inzet voor onze achterban.

Dit bedankje was tevens bedoeld als uitje voor de gezinsleden, dus naast vrijwilligers was hier en daar ook een partner te bespeuren. Helaas waren er

dit keer geen kinderen aanwezig. En het was ook jammer, dat niet alle vrijwilligers aanwezig konden of wilden zijn.

Maar dat mocht de pret verder niet drukken.

Het uitstapje ging dit jaar naar Camping De Ruimte. Daar is genoeg ruimte om ook uit de voeten te kunnen met rolstoelen en andere hulpmiddelen.

Dat is wel nodig, aangezien een groot deel van onze vrijwilligers beperkingen heeft. Je weet dus nooit hoeveel er met een scootmobiel, rolstoel, rollator of noem maar op zullen verschijnen. Voor al die spullen is hier plek genoeg.

Aan het begin van de bijeenkomst werd even stil gestaan bij het overlijden van een geliefd oud-vrijwilliger en deelnemer, Dolf Vosselman. Zijn leven én overlijden had op iedereen veel indruk gemaakt, dus dit was een moment om hem samen in liefde te herdenken.

Na de kleine toespraak werd een minuut stilte gehouden, waarna de gewone bijeenkomst kon beginnen.

Het weer werkte niet echt mee, dus ons favoriete spelletje op zo'n uitstapje (klootschieten in het bos) ging niet door.

Gelukkig was al voorzien, dat het slecht weer zou worden, dus er werd door alle deelnemers fanatiek in groepen gewerkt om een quiz met makkelijke én moeilijke vragen te beantwoorden.

Na een felle strijd won de groep, bestaande uit Kitty Plomp, Jan Reijmerink, Leo Boersma en Nancy Koster, de felbegeerde eer én de belofte van vermelding in de (K)Letskrant. Bij deze dus.





De barbecue werd op tijd aangestoken onder een enorm afdak, zodat zelfs vlees bakken op de grote barbecue kon gebeuren zonder nat te worden. De kleine oversteek van binnenruimte naar barbecue was het enige moment, dat iemand nat kon worden, maar de beloning van een lekker stukje vlees was voldoende om iedereen naar buiten te krijgen. Tijdens de nazit kon iedereen nog een hele tijd nakletsen. Alles bij elkaar weer een heel geslaagde bijeenkomst en hopelijk zijn er volgende keer nóg meer vrijwilligers met of zonder partner aanwezig.

**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER IS**

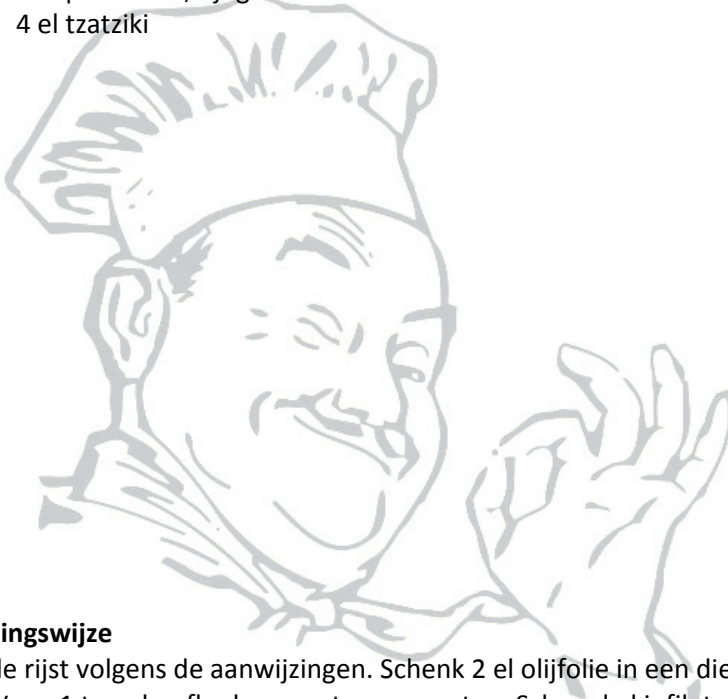
**WORDT HET NOOIT MEER
DONKER**



Recept... Kipfilet met Griekse boontjes

Ingrediënten

- ✦ 275 g meergranenrijst
- ✦ 4 el olijfolie
- ✦ 2 tenen knoflook, geperst
- ✦ 300 g kipfilet
- ✦ 400 g diepvries sperziebonen
- ✦ 100 g feta, verkruimeld
- ✦ 3 el peterselie, fijngehakt
- ✦ 4 el tzatziki



Bereidingswijze

Kook de rijst volgens de aanwijzingen. Schenk 2 el olijfolie in een diep bord. Voeg 1 teen knoflook en zout en peper toe. Schep de kipfilet erdoor. Kook de sperziebonen volgens de aanwijzingen.

Verhit een grillpan. Gril de kipfilets in 5 min. bruin en gaar. Giet de boontjes af. Schep ze om met 2 el olijfolie, 1 teen knoflook, de feta, peterselie en zout en peper naar smaak. Verdeel de rijst met de kipfilets en Griekse boontjes over 4 borden. Geef de tzatziki erbij.



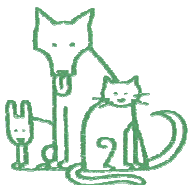
Wist u dat...



- ♿ Belastingaftrek voor zorgkosten blijft? Voor meer informatie kunt u kijken op de website www.leefwijzer.nl/nieuws bij nieuwsdatum 15 oktober 2013;
- ♿ Larissa Verhoeff een boek heeft geschreven met de titel 'Dikke pret'? Zij schrijft op vrolijke manier over een leven zonder diëten, maar met een gezondere manier van leven waardoor het gewicht alsnog afnam. ISBN 9789400502994. Ook als E-book verkrijgbaar;
- ♿ Een MRI-scan kan helpen om jeugdreuma eerder op te sporen? Lees meer hierover op <http://www.reumafonds.nl/actueel/nieuwsoverzicht/mri-scan-helpt-jeugdreuma-vroeger-op-te-sporen>
- ♿ Johan Peters een verslag heeft geschreven genaamd 'Leven met een beperking in Europa? Hij maakte dit jaar een reis langs 12 Europese landen en interviewde in elk land iemand met een beperking over het leven daar. Zelf heeft Johan ook een beperking. <http://yanga.mijnbestseller.nl/shop/index.php/leven-met-een-beperking-in-europa-12023-yanga-mijnbestseller-nl.html>
- ♿ er een website is waar hulpvragers en hulpverleners elkaar kunnen vinden? Het gaat om de Nationale hulpgids, waar hulpvragers en hulpverleners elkaar kunnen vinden. Het gaat hierbij zowel om kinderopvang, verpleging, verzorging, schoonmaak en dagopvang. Voor mensen met een PGB de ideale plek om te zoeken naar net die hulpverlener die je zoekt. Zowel hulpverleners als hulpvragers kunnen een advertentie plaatsen. Kijk snel op www.nationalehulpgids.nl en los in één klap de problemen op.
- ♿ U op www.ninee.nl opvouwbare verstelbare stokken kunt vinden met wel vijftien vrolijke prints? Weg met de saaie stokken.



Dierenkliniek dronten



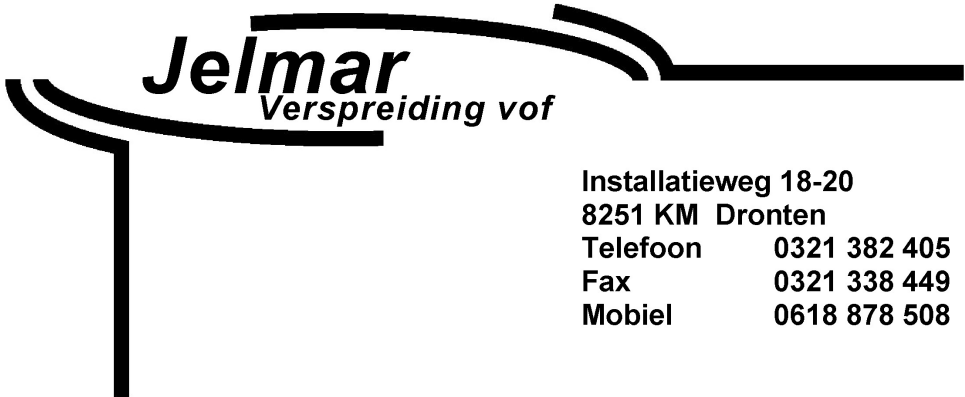
De Rede 20
8251 ev Dronten
tel:0321-317017
www.dierenkliniekdronten.nl

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



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





Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

Postbus 244

8250 AE Dronten

tel. 0321 – 31 49 51

bezoekadres: (alleen op afspraak)

Lancasterdreef 61a,
Dronten

Bank: ABN/AMRO

NL31ABNA0438291107

K.v.K. nr.

41 24 67 52

Samenstelling Dagelijks Bestuur:

Voorzitter..... Judy Koopman 31 49 51

Secretaris Vacant

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	06-20 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
Rolstoeldansen:	Cilia	32 20 98	
Scholenproject:	Leo	31 59 55	
Scootmobielclub:	Judy	31 49 51	(tijdelijk)
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

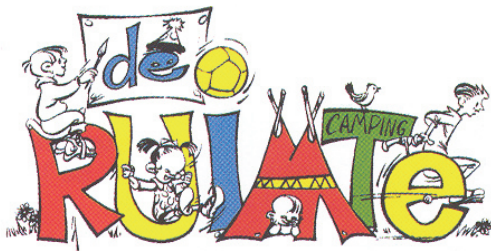
BEENHAKKER HELPT U GRAAG VOORUIT

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

NOTARISSEN EN ESTATE PLANNERS

Van Dijk De Jongh is een middelgroot notariskantoor te Dronten met bijna 25 medewerkers, dat beschikt over diverse specialisten op juridisch en fiscaal terrein. Zodoende kan notarieel maatwerk geleverd worden op die terreinen waarmee u als bedrijf of particulier in aanraking kunt komen.

De cliënt staat centraal. Dat is de nieuwe uitstraling van onze huisstijl. Het logo symboliseert de 2-eenheid van de cliënt en de notaris. Keer op keer zetten wij onze deskundigheid, efficiëntie en kwaliteit in om u optimaal van dienst te zijn.

- | | |
|--|---|
| ☐ Personen- en familierecht | ☐ 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