



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

zeventiende jaargang nr. 1

december 2014

Retouradres:

Secr. St. Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten

Postbus 244

8250 AE Dronten

De leukste kado winkel
in Emmeloord
KleurKracht
Kado Atelier Print



Harmen Visserplein 5a
8302 BW Emmeloord
www.kleurkracht.nl



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	8
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:	8
<i>Kinderclub.....</i>	<i>8</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>9</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen</i>	<i>9</i>
<i>Rolstoeldansen</i>	<i>10</i>
Activiteiten van andere organisaties	10
<i>SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)</i>	<i>10</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>11</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC) (heette eerste DAC)</i>	<i>11</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+</i>	<i>12</i>
<i>Rijbewijskeuringen voor iedereen.....</i>	<i>12</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>13</i>
Computerles in 2015.....	13
Facebookpagina Onder Dak	13
Secretaris gezocht	14
Sociaal adviseur.....	15
De ANBO persoonlijke online gezondheidsassistent	18
Zittend plassen is ook voor de man beter!	19
Veranderingen, veranderingen, veranderingen.....	20
Passend onderwijs?	22
Vakantie met de Zonnebloem.....	25
Wist u dat... ..	26
Een echt winters recept.....	27
Colofon.....	28
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:.....	29



Voorwoord

Leven of overleven.

De laatste tijd krijg ik veel berichten van ongeruste mensen: kunnen zij straks nog wel genoeg zorg ontvangen?

De tijd zal dit moeten leren, maar het bracht mij wel op het volgende: wat is het verschil tussen leven en overleven?

Bij overleven worden alle handelingen verricht, die nodig zijn om de dag en nacht door te komen. Eten, drinken, wakker zijn, slapen, eventueel het huishouden en de boodschappen doen, wassen draaien, bedden verschonen enzovoorts.

Maar is dit leven?

Nee, bij leven komt meer kijken.

Gezelschap van andere mensen, lachen met anderen, kunnen uitkijken naar leuke activiteiten al zijn ze desnoods zo klein als een telefoontje ontvangen. Vooral voor jonge mensen komen daar nog andere zaken bij kijken: uitzicht op een onderbreking van de dagelijkse sleur door bijvoorbeeld een vakantie, de kans op een relatie, op kinderen....allemaal zaken die voor zoveel mensen vanzelfsprekend zijn.

Maar wat als je alleen bent, ziek en weinig financiële middelen hebt? Geen vooruitzicht op een spannende relatie of kinderen. Uitstapjes van een dag kosten vaak al te veel geregeld en geld. Alleen weg gaan is toch al niet leuk, dus als het ook nog moeite kost, verdwijnt de lol al helemaal snel.

En toch zijn er oplossingen. Die kosten alleen vaak wat inspanning. Er zijn organisaties genoeg, die uitstapjes met verzorging organiseren en zelfs hele vakanties. De ene organisatie houdt zich meer bezig met ouderen, de andere is gespecialiseerd in jongeren. Maar als u geen type bent voor groepsactiviteiten, bedenk dan, dat er veel meer mensen zoals u zijn. Misschien hopen zij ook wel op een telefoontje van iemand, die een kopje koffie samen wil drinken of gewoon samen een programma op televisie wil kijken.

Samen met de buurman of buurvrouw Goede Tijden, Slechte Tijden of Twee voor Twaalf kijken kan het begin zijn van vaker samen iets drinken.

Eenzaamheid zit soms vooral van binnen en hangt dus lang niet altijd samen met hoeveel mensen er beschikbaar zijn. Dit is de moeilijkste vorm, maar ook hier geldt: zelf de eerste stap zetten naar hulp en oplossingen (eventueel met hulp van anderen) kan de wereld een stuk mooier maken.

Ik wens iedereen een goede winter met veel innerlijke rust en precies de hoeveelheid aandacht, die gewenst is. En voor je het weet, heb je deze winter dan niet OVERleefd, maar GEleefd.

Judy Koopman
voorzitter



Agenda

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



Attentie: wie een nota nodig heeft om cursusgeld of andere uitgaven te kunnen declareren bij het toegankelijkheidsfonds van de gemeente, kan om deze nota vragen bij de leiding van de werkgroepen. Die regelt dan, dat u via de penningmeester de benodigde betalingsbewijzen ontvangt.



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 Henny op telefoonnummer 312215.

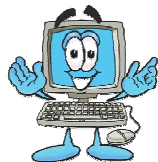
Computerlessen

De cursussen voor dit jaar zijn al begonnen, maar in februari beginnen onze computerlessen weer. Alle cursussen bestaan uit blokken van 13 lessen.

Op maandag 9 februari starten we met de beginnerscursus Windows 7 van 9.30 uur tot 11.45 uur.

Op woensdagmorgen 11 februari start de cursus Fotobewerking voor gevorderden. Ook deze lessen worden gegeven van 9.30 uur tot 11.45 uur.

Nieuwkomers zijn uiteraard net zo welkom als de cursisten, die al meerdere cursussen bij ons gevolgd hebben. Geef u tijdig op, want we werken in kleine groepen en het zou jammer zijn als we u niet kunnen plaatsen.



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.

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 tel. 06 - 20 77 84 06

of per mail: irtriest@hotmail.com.

Scootmobiel- en fietsclub



Deze groep maakt gezamenlijk tochtjes in de omgeving. Tussen de georganiseerde tochten door kunnen de deelnemers uiteraard ook onderling afspraken maken om er lekker tussenuit te gaan. Er zal gewerkt gaan worden met een telefoonlijst, zodat de deelnemers, die daar prijs op stellen (vermelding op de lijst is dus niet verplicht) elkaar simpel kunnen bereiken.

De gezamenlijke tochten kosten € 5,- per keer inclusief een kopje koffie of thee onderweg.

De tochtjes, die mensen tussendoor maken, kosten uiteraard geen geld, want dan wordt het aan de deelnemers zelf overgelaten om eventueel voor drinken te zorgen.

Aangezien wij fietsen en scootmobiele combineren is het mogelijk voor het hele gezin om gezellig aan te sluiten.

Meer informatie is te verkrijgen bij Lilian op tel. 06 - 29 45 99 35.



Teken- en schilderlessen

Door het jaar heen worden meerdere cursussen gegeven.

Over de inhoud van de cursussen wordt altijd met de deelnemers overlegd aan het einde van een cursus van tien lessen. De cursus wordt gegeven op de woensdagavonden van 19.30-21.00 uur in het gebouw van Stichting Onder Dak aan de Lancasterdreef 61A in Dronten-Zuid.

Een cursus van tien weken kost € 50,- en opgave geldt pas op het moment, dat het cursusgeld betaald is op rek.nr. NL31 ABNA 04 38 29 11 07 t.n.v.



Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten onder vermelding van 'teken- en schilderles'.

Extra informatie over de start van een nieuwe cursus en data kan worden verkregen bij Joke, telefoon 31 79 26.

Onder Dak algemeen

Alle dagen: de groepen van de stichting houden wisselend hun bijeenkomsten in Onder Dak. Dit zijn zowel groepen met deelnemers als groepen met alleen vrijwilligers. U kunt zich dus opgeven als deelnemer van een van onze activiteiten, maar u bent ook welkom om eens te komen kijken bij onze werkgroepen zoals de voorlichtingsgroep, BTB-groep, Scholenproject, et cetera. Wij hebben ook een actieve groep mensen, die zich vooral bezig houdt met het beleid van de gemeente Dronten op het gebied van het Sociaal Domein. Ook hier bent u als vrijwilliger van harte welkom.

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: 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.

Kosten: € 65 per kwartaal.

Aanmelding: Judy 31 49 51.

Zwemmen voor volwassenen

Zwemmen voor volwassenen onder leiding van een fysiotherapeut

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



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

Voorals mensn 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



Komend seizoen wordt gedanst in Het Koetshuis in Biddinghuizen.

Rolstoeldansen is voor iedereen geschikt. Als iemand absoluut niet in staat is om de rolstoel zelf voort te bewegen, kan er gecombineerd worden met een 'duwer'. Zo blijft rolstoeldansen heel laagdrempelig. De kosten

bedragen € 15,- per maand.

Voor inlichtingen en informatie verwijzen wij u naar Cilia, tel. 32 20 98.

Activiteiten van andere organisaties

SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)

Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland (SPGF) organiseert paardrijlessen voor mensen met een beperking.

Dit vindt plaats in de Manege aan de Zuid 30 in Dronten.

Er worden lessen gegeven op donderdagavond van 19.00-20.00 uur en op zaterdagmorgen van 9.00-11.00 uur.

Kosten: € 60,- per kwartaal.

Ook organiseren we huifkartochten voor groepen.

Website: www.flevomanege.nl/aangepastrijdenspgf

Informatie: spgf@flevomanege.nl

of bij Ton: tel.: 06-14 44 49 16.



Aangepast rijden



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 06-25 26 57 20 vanaf 10.00 uur.

Openingstijden inloop:

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

Secretariaat 31 69 52, E-mail: herbergdronten@gmail.com

Website: www.herbergdronten.nl

ActiveringsCentrum (AC) (heette eerste DAC)

Locatie: Hogerhuis 10, 8251 LZ Dronten

Inloop op maandag 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 0321-744 022 en u kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 16.30 uur.


kwintes
sterk in de samenleving

Rijbewijskeuring voor ouderen 70+

Rijbewijskeuring voor ouderen 70+ georganiseerd door de ouderenbonden.

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 2014 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. H. de Moes	tel: 336076	h.demoes@kpnmail.nl
KBO: dhr. H. Tip,	tel: 321714	harm.wil.tip@gmail.com
PCOB: dhr. W.E.P. Boer	tel: 310339	boer.dronten@solcon.nl
NBP: mevr. A. Schuur-Viet	tel: 06 466 52 434	aschuur7@kpnmail.nl

Rijbewijskeuringen voor iedereen

Wie voor verlenging van het rijbewijs een medische keuring moet ondergaan, kan daarvoor terecht op elke 3e dinsdag van de maand in Onder Dak aan de Lancasterdreef 61A.

De komende periode zijn de keuringen dus op:

- 16 december, - 20 januari, - 17 februari.

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. Dit formulier vult u in en neemt u mee.

U neemt ook mee: een klein beetje urine en een overzicht van de medicijnen die worden gebruikt.

Vooraf moet een afspraak gemaakt worden via 06-20 67 01 05.

Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com

alzheimer café dronten

@ACdronten

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. Alle thema's zijn te vinden op de website www.alzheimercafedronten.nl.

Waar? De Meerpaal, De Rede 80.

Contactgegevens Alzheimer Café Dronten:

Katja Oerlemans 06 – 16 09 87 54

Mail: alzheimerdronten@gmail.com

Twitter: www.twitter.com/acdronten

Website: www.alzheimercafedronten.nl

Computerles in 2015

Op maandag 9 februari start weer een nieuwe cursus Windows 7 voor beginners. Het wordt een blok van 13 lessen.

Op 11 februari start weer een nieuwe cursus Fotobewerking voor gevorderden. Ook dit zal een blok van 13 lessen worden.

Kijk in onze agenda voor uitgebreidere informatie.

Opgeven of informatie vragen kan bij Rob 06 – 20 77 84 06.

Facebookpagina Onder Dak

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten heeft tegenwoordig een facebookpagina.

U vindt daar nieuwtjes, maar u kunt zelf ook berichten plaatsen.

En het is een prima plek om vragen aan anderen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

Kom ook eens kijken op:

<https://www.facebook.com/onderdakdronten?fref=ts>.



Secretaris gezocht

Bent u nieuwsgierig van aard? Zit u graag bovenop de zaken? Voelt u zich graag de spin in het web? Dan zou het mooi zijn als u wat vrije tijd over had om ons team te komen versterken.

Wij zoeken namelijk een duizendpoot voor ons secretariaat.



De secretaris is de contactpersoon naar de buitenwereld.

Daarnaast verzorgt de secretaris de correspondentie en bereidt hij/zij de vergaderstukken voor samen met de voorzitter.

Aangezien vrijwilligers bij Onder Dak veel ruimte krijgen, is het altijd mogelijk om deze functie te combineren met andere taken binnen onze stichting, maar dit is niet verplicht en het wordt ook niet automatisch verwacht.

Hebt u tijd over? Lijkt vrijwilligerswerk u leuk? Wilt u zich graag inzetten voor anderen?

Beschikt u over goede kennis van de Nederlandse taal en kunt u redelijk met een computer overweg?

Dan zou dit wel eens het ideale vrijwilligerswerk voor u kunnen zijn.

De gewone werkzaamheden kunnen gewoon thuis gedaan worden.

Voor vergaderingen e.d. zult u uiteraard wel naar diverse locaties binnen de gemeente Dronten moeten kunnen reizen.

Meer informatie kunt u krijgen bij onze voorzitter, Judy Koopman.

Dit kan telefonisch (0321 – 31 49 51) of per e-mail

voorzitter@onderdak.nl.

Hopelijk tot spoedig.



Sociaal adviseur

Elders in dit blad kunt u iets meer lezen over alle wijzigingen in de zorg. Op televisie worden we er telkens op gewezen: de zorg verandert. Wat kan Stichting Onder Dak voor u doen?

Allereerst kunt u daar al uw vragen stellen over de veranderingen. Wij hebben niet alle antwoorden, want niet alle antwoorden zijn al helemaal bekend, maar wij hebben wel heel veel antwoorden. En anders kunnen wij de antwoorden voor u opzoeken.

In de tweede plaats kunnen wij ondersteuning bieden als uw toewijzingen niet kloppen bij de behoefte die u zelf hebt. Wij helpen dan met bezwaar maken en gaan eventueel mee naar een gesprek over het conflict.

Soms is er echter geen andere mogelijkheid dan berusten in het feit, dat er te weinig hulp geboden wordt. Dan willen wij heel graag de meldingen daarover ontvangen.

Deze meldingen kunnen wij bundelen en zo proberen regels te laten aanpassen aan de werkelijkheid.

Dit doen wij dan via Stichting Onder Dak of via het Overlegorgaan Belangenbehartiging Dronten (OBD), afhankelijk van het soort probleem.

Bij vragen en problemen kunt u dus gerust bellen met 0321 – 31 49 51 om te horen of wij iets voor u kunnen doen en zo ja, in welke vorm.

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 IJSSELLAND O.V.

Lid van de Nederlandse Orde van Administratie- en Belastingdeskundigen

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

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



Dames- en herenkapsalon

Met en zonder afspraak

Openingstijden:

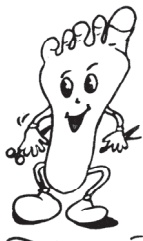
Dinsdag t/m vrijdag 09.00-18.00 uur

Zaterdag 09.00-17.00 uur

U kunt bij ons terecht voor uw bruidskapsel en uw bruidsmake-up.

Wardhof 22 • 8251 TH • Dronten

T 0321 31 86 95 • www.kapsalonjacques.nl



Clavos 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 voetverzorgers/pedicure



De ANBO persoonlijke online gezondheidsassistent

Vindt u het ook lastig om gezond te leven? U bent niet de enige. ANBO wil u graag helpen om een gezonde leefstijl te krijgen én te houden. Daarom biedt ANBO u de mogelijkheid om met korting gebruik te maken van een persoonlijke online gezondheidsassistent.

Deze helpt u om gezond te leven met persoonlijk online advies op het gebied van voeding en beweging.

ANBO is hiervoor een samenwerking aangegaan met VitalinQ, een bedrijf dat de persoonlijke gezondheidsassistent maakt. Geïnteresseerd?

Klik op onderstaande link of bel met de plaatselijke ANBO-afdeling

06-53 18 33 67.

<http://www.anbo.nl/belangenbehartiging/gezondheid/gezondheidsassistent%20>

Zittend plassen is ook voor de man beter!

Vrouwen roepen het al jaren: ook mannen moeten zittend plassen. Dat maakt de schoonmaak van een toiletruimte een stuk minder onfris.

Maar er blijkt nog een andere reden te zijn, die misschien meer aanspreekt bij de heren.

Lees maar eens in onderstaand stukje.



Mannen met een goedaardig vergrote prostaat kunnen beter gaan zitten bij het plassen. Hierdoor plassen zij de blaas beter leeg en lopen minder risico op blaasontsteking. Dat blijkt uit een studie van het Universitair Medisch Centrum Leiden (LUMC) in het wetenschappelijke tijdschrift PLOS ONE.

Uit de studie van het LUMC blijkt dat mannen met plasproblemen vanwege een vergrote prostaat gebaat zijn bij zittend plassen. Er blijft minder urine in de blaas achter, en er lijkt een krachtiger straal te zijn, terwijl de plastijd korter lijkt te worden. Wanneer je zit zijn de spieren in benen en bekken meer ontspannen, waardoor je de blaas beter leeg kunt plassen.

Prostaatproblemen ontstaan bij mannen al vanaf middelbare leeftijd, en zijn gerelateerd aan het ouder worden. Van de mannen boven de tachtig heeft zo'n 90 procent plasklachten vanwege een vergrote prostaat. Zij zijn vaak niet goed ter been en kunnen bang zijn om te vallen. Hierdoor spannen zij de spieren in de bekkenbodem extra aan en wordt leegplassen van de blaas nog lastiger. Hierdoor kunnen blaasontsteking en blaasstenen ontstaan.

Medicijnen die de spierspanning rond de blaas verminderen kunnen verlichting geven. Maar uit deze studie blijkt dat het effect van zittend plassen bijna net zo groot is.

bron: Redactioneel/Gezondheid.be/LUMC. door: Ton van Vugt.

Veranderingen, veranderingen, veranderingen

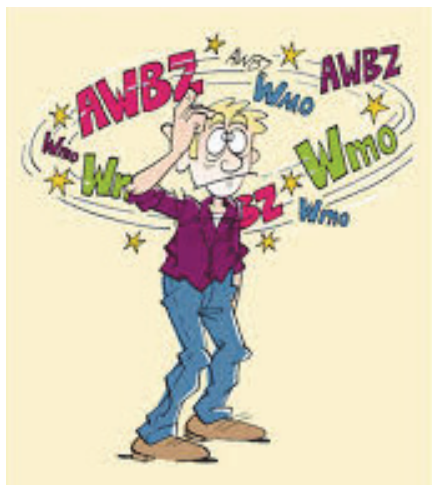
Er verandert heel veel in 2015 en veel mensen raken helemaal de weg kwijt.

De Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) wordt vervangen door nieuwe regelingen. Deze regelingen sluiten volgens de regering beter aan bij de huidige zorgbehoeften van mensen.

Lichtere vormen van zorg en ondersteuning uit de AWBZ gaan dan over naar de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 (Wmo 2015) en de Zorgverzekeringswet.

Als u al AWBZ-zorg ontvangt, dan is er voor u een overgangsregeling. Hele zware vormen van zorg blijven in de AWBZ, die voortaan Wet Langdurige Zorg zal heten (Wlz).

Mensen hebben veel vragen en daarom heeft de gemeente Dronten op haar website een plekje vrijgemaakt voor veel gestelde vragen. Hier kunt u kijken als u nog met vragen zit.



Als u geen internet hebt of u vindt het lezen van deze vragen en antwoorden lastig, bel dan met onze adviseur, Judy Koopman. Zij zal dan kijken of zij uw vragen kan beantwoorden.

De link naar de vragen en antwoorden:

http://www.dronten.nl/sociaaldomein0321/veelgestelde-vragen_42105/

Dierenkliniek dronten



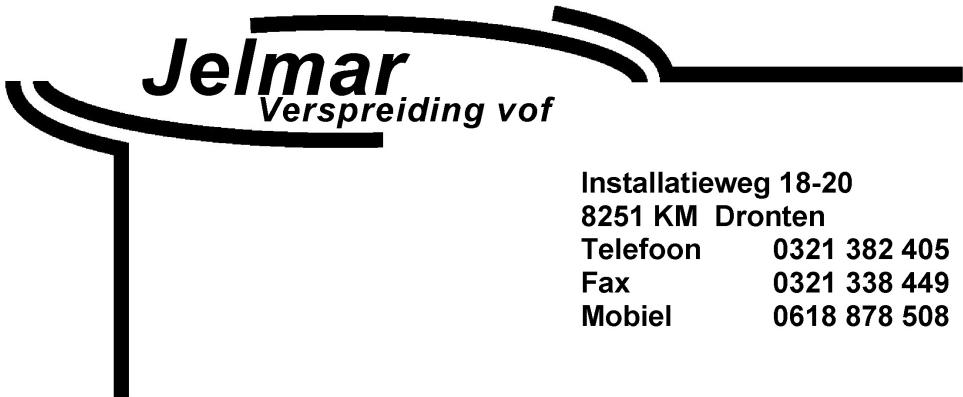
De Rede 20
8251 ev Dronten
tel:0321-317017
www.dierenkliniekdronten.nl

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

Passend onderwijs?

Via het meldpunt van ieder(in) ontvingen wij onderstaande tekst. Wij plaatsen deze graag om onder uw aandacht te brengen.



Komt passend onderwijs op stoom?

De zomervakantie ligt weer achter ons. Alle scholen zijn volop bezig met hun lesprogramma's. Het stof van de aangekondigde wijzigingen is misschien al neergedaald. Komt passend onderwijs op stoom? Deze vraag kunnen de ouders en kinderen goed beantwoorden. Wat merkt u als ouder van de invoering van passend onderwijs? Is er veel voor uw kind veranderd? Is de ondersteuning nu beter geregeld en wat merkt uw kind in de klas? Zijn er ook zaken waar u zich zorgen over maakt of die misschien nu niet goed lopen. Zijn er echte knelpunten? Of wilt u uw school voordragen als goed voorbeeld?

Graag willen wij ervaringen van ouders én kinderen horen. Het delen van deze informatie helpt om de invoering van passend onderwijs te kunnen volgen en bij te sturen waar nodig.

Daarom overleggen sectorraden, vakbonden, ministerie van onderwijs, cultuur en wetenschappen, Steunpunt Medezeggenschap Passend Onderwijs, de algemene en specifieke ouderorganisaties met elkaar. Met elkaar houden we de vinger aan de pols en grijpen in als dat nodig is.

Wilt u uw verhaal delen?

Dan kunt u contact opnemen met het Meldpunt van Ieder(in):

Telefoon 030 - 297 04 04

E-mail: meldpunt@iederin.nl

Openingstijden

dinsdag en woensdag: 13.00 - 16.00 uur

donderdag en vrijdag: 09.30 - 12.30 uur

Vragen over passend onderwijs

Als u vragen hebt over passend onderwijs, kunt u contact opnemen met het Steunpunt Passend Onderwijs:

Telefoonnummer voor de vaste telefoon: (0800) 5010 - keuze 2 (gratis nummer)

Telefoonnummer voor de mobiele telefoon: (0900) 5010 123 (€ 0,45 per gesprek + kosten mobiel)

U kunt ook een e-mail sturen met het e-mailformulier op de website van het steunpunt. Dit kan via deze link:

<http://www.steunpuntpassendonderwijs.nl/vragen/bellen-of-mailen/>

Het Steunpunt is bereikbaar op werkdagen van 10.00 - 15.00 uur. Buiten deze tijden en in de schoolvakanties krijgt u een bandje te horen.

***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 • Hogeveen • Sneek • Tiel • Veendam • Zoetermeer



Toch fijn de stijlvolle bakkers in Uw buurt

Tietema *Swifterbant 321226*
Dronten 315555

 *Biddinghuizen 332522*
stijlvolle bakkers

Vakantie met de Zonnebloem



14 t/m 19 juli zijn wij (Harriët en Anja) met de Ms Zonnebloem op vakantie gegaan.

Deze reis over de Rijn was bedoeld voor vakantiegangers van 40 tot 65 jaar.

De reis ging van Arnhem naar Rudesheim en weer terug en de boot legt elke dag aan in een plaats. Daar kun je dan van boord om mee te gaan met een excursie of om zelf de stad te bekijken en een terrasje te pakken. Als je zelf van boord gaat moet je wel om

17 uur weer op de boot zijn, omdat hij dan meestal naar een volgende plaats vaart.

Wat ik echt leuk en goed vind aan deze reizen is, dat het niet uitmaakt wat voor lichamelijke handicap je hebt. Rolstoel of bedlegerig? Dan helpen/duwen de vrijwilligers van de Zonnebloem je de stad of het dorp door. De (reis)partner heeft op deze manier ook vakantie. Wil je niet van boord, maar lekker in het bubbelbad dan kan dat natuurlijk ook.

De meeste stellen waren rond de 50 jaar.

Ik lag vaak om al 21.15 uur in bed en Anja zat nog tot laat bij de groep, waar we vaak bij zaten. Zo konden we dingen samen doen en toch ons eigen ritme houden.

De laatste avond voeren we naar Düsseldorf. Daar was een gigantisch (jaarlijks) vuurwerk. De Zonnebloemboot is zo bekend, dat de andere boten ons een goede plaats gunden.

Wij vonden het erg leuk, mooi en hebben erg gelachen. (dat is vakantie!!)

Groet Harriët Eefling



Wist u dat...



Er pillendozen bestaan met alarm? Er zijn verschillende merken. Kijk voor meer informatie bijvoorbeeld op de website van Icare, Able2, Vitility, Blokker.

ons gevraagd was om afbeeldingen van de Doff & Donner steunkous aantrekhulp? Hierbij het hele systeem:



de beker 'Nightwatch' oplicht in het donker? Kijk maar eens bij www.angowinkel.nl.

'Een leven op rolletje' een boek is van Viktor Staudt? Thema: met een lach en een traan onderweg in de rolstoel. www.viktorstaudt.nl



er een website is, waar ook leuke regenkleding verkocht wordt, die lang genoeg is om op een scootmobiel of in rolstoel droge benen te houden? Deze kleding is niet specifiek bedoeld voor mensen met een beperking, maar zal voor veel mensen misschien net even handiger zijn dan de vaak te korte jassen, die meestal te vinden zijn. <http://www.happyrainydays.nl>



Een echt winters recept

Pompoen-ovenscotel voor 4 personen

- . 350 g pompoen,
- . 350 g zoete aardappel,
- . 2 sjalotten,
- . 2 teentjes knoflook,
- . 50 g boter,
- . 2 tl kerriepoeder,
- . zout, peper, olijfolie,
- . 75 g bruine amandelen,
- . 75 g geraspte Goudse kaas



- ☀️ Maak pompoen en zoete aardappel schoon en schijf in kleine blokjes.
- ☀️ Breng ruime hoeveelheid water met wat zout aan de kook en blancheer hier de groenteblokjes vijf minuten in. Giet af en spoel onder koud stromend water af in vergiet.
- ☀️ Verwarm oven voor op 175 °C.
- ☀️ Maak sjalotten en knoflook schoon, hak fijn en verwarm ze samen met kerriepoeder op laag vuur in boter. Fruit dit langzaam glazig.
- ☀️ Schep gefruite kerrie/sjalotmengsel door pompoen-aardappelbrokjes. Maak verder op smaak met versgemalen peper en eventueel wat zout. Vet ovenschaal in met olie, schep hier de groenten in.
- ☀️ Hak noten iets fijner en meng door geraspte kaas, strooi dit op bovenkant van schotel. Bak schotel in ongeveer 15 minuten in midden van voorverwarmde oven warm en goudbruin.

Ook lekker met uitgebakken magere spekreepjes.

Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

Postbus 244
8250 AE Dronten
tel. 0321 – 31 49 51
Lancasterdreef 61a,
Dronten
NL31ABNA0438291107
41 24 67 52

bezoekadres: (alleen op afspraak)

Bank: ABN/AMRO

K.v.K. nr.

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 Vacant

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:	Henny	31 22 15	
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	
Scootmobiel- en fietsclub:	Lilian	06-29 45 99 35	
Teken- en schilderlessen:	Joke	31 79 26	
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.

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



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

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





camping voor mensen met
en zonder een handicap

Natuurlijk De Ruimte



De Ruimte
Stobbenweg 23
8251 PX Dronten
tel. 0321-316442

www.campingderuimte.nl

- Een prachtige natuurcamping in het oudste bos van Flevoland, vlakbij de Veluwe randmeren
- De camping is volledig geschikt voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking
- Een recreatieprogramma op maat, aangepast sanitair en toegankelijke gebouwen bieden iedereen een perfecte vakantie
- Voorzien van alle gemakken: afhaalmaaltijden, aangepast spelmateriaal, een voor iedereen toegankelijk speelbad, een kantine met gezellig terras, fiets- en tandemverhuur, winkel en wasserette
- Ingerichte bungalowtenten en kampeerbungalows te huur



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 | ☐ Venootschapsrecht |
| ☐ 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