



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

achttiende jaargang nr. 2

maart 2015

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 van de voorzitter.....	4
Agenda	8
Activiteiten van Stichting Onder Dak in Onder Dak.....	8
<i>Actieve Vrienden.....</i>	<i>8</i>
<i>Computerlessen.....</i>	<i>8</i>
<i>Scootmobiel- en fietsclub.....</i>	<i>9</i>
<i>Teken- en schilderlessen</i>	<i>10</i>
Onder Dak algemeen	10
Activiteiten van Stichting Onder Dak op andere locaties:	11
<i>Kinderclub.....</i>	<i>11</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>11</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen</i>	<i>12</i>
<i>Rolstoeldansen</i>	<i>12</i>
Activiteiten van andere organisaties	13
<i>SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)</i>	<i>13</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>13</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC) (heette eerste DAC)</i>	<i>14</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 70+</i>	<i>14</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>15</i>
Rijbewijskeuringen voor iedereen	16
Nieuwe bestuursleden.....	17
Belasting invullen	17
<i>GRENZELOOS BEWEGEN</i>	18
Veranderingen in de zorg.....	20
Tienjarig bestaan Kinderclub	23
Wist u dat... ..	24
Recept	25
Colofon.....	26
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:	27

Voorwoord van de voorzitter



In Nederland (en dus ook in Dronten) wonen veel mensen alleen.

Jong, middelbare leeftijd en oud.

Voor gezonde mensen kan dit fijn of vervelend zijn.

Voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of geestelijke beperking of een chronische ziekte geldt hetzelfde. Alleen hebben zij vaak meer ondersteuning nodig van buitenaf. Het kan gaan om dagbesteding, verpleging, persoonlijke verzorging, hulp in het huishouden, maar ook om dagtochtjes of vakanties.

Uit eten gaan in je eentje vindt bijna niemand leuk.

Maar als je dan ook nog geholpen moet worden, omdat deuren vaak niet vanzelf open gaan of omdat je door Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) niet meer zo makkelijk keuzes kunt maken vanaf een menukaart of één van de vele anderen redenen om geholpen te moeten worden ... dan zit je thuis en blijf je thuis.

Er zijn diverse organisaties, die proberen mensen uit huis te krijgen.

In Dronten heb je bijvoorbeeld activiteiten van Stichting Onder Dak, van het Rode Kruis, talloze dagbestedingsplekken enzovoorts.

Maar de drempel is vaak hoog.

En dus wordt de wereld steeds kleiner.

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten wil dit graag anders zien.

Wij zouden graag van onze achterban willen weten waar zij behoefte aan hebben.

Huisbezoek via Welzijn of Zonnebloem?

Computerles via Onder Dak of Meerpaal?

Een maatje om samen naar musea te gaan?

Een begrijpend iemand, die mee wil gaan kleding kopen?

De behoefte aan gezelschap hoort bij de mens.

Er zijn maar heel weinig mensen, die het liefst altijd alleen zijn.

Daarom zouden wij zo graag van u willen horen waar uw behoeftes liggen.

Dan kunnen we misschien wel samen oplossingen vinden.

Ooit las ik ergens, dat alleen zijn niet erg is zolang je maar weet wanneer er weer iemand langs gaat komen. En die zin sneed in mijn ziel. Sommige

mensen weten niet of er ooit iemand aan zal bellen. En dat kan een intens gevoel van eenzaamheid geven.

Altijd pijn hebben is afschuwelijk.

Maar een begrijpende arm om je heen of een luisterend oor kan een enorm verschil maken.

Beperkt zijn in reizen, omdat Valys nog maar heel weinig kilometers per jaar bevat, maakt de wereld ook heel klein.

Dan kan het al heerlijk zijn als iemand af en toe met een auto voorrijdt om samen met een chronisch zieke of iemand met een beperking een rondje te rijden door de prachtige polder. Of zelfs nog verder naar een mooi bos, de hei of de kust.

Voor beide partijen een verrijking van het leven.

Laat ons weten of u behoefte hebt aan meer informatie over organisaties en hun activiteiten. Maar laat ons zeker ook weten als u bereid bent om af en toe iets gezelligs met iemand te ondernemen als vrijwilliger.

Dit kan via Judy: secretaris@onderdak.nl of 0321 – 31 49 51.

Onder Dak kan u dan helpen de juiste plek te vinden voor uw aanbod.

Gun elkaar iets, geef je tijd aan een ander.

Daar wordt de wereld mooier van.

Judy Koopman

Voorzitter

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.

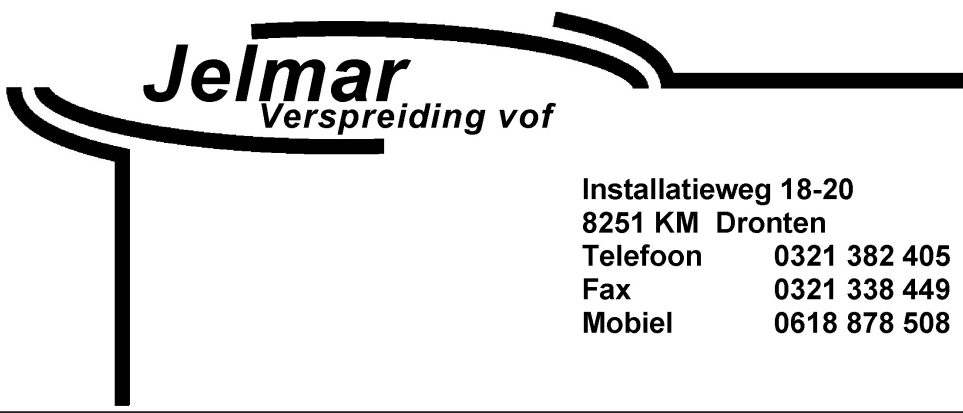
Dierenartsen:

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



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

Toch fijn de stijlvolle bakkers in Uw buurt

Tietema Swifterbant 321226
Dronten 315555
Biddinghuizen 332522
 *stijlvolle bakkers*

Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak in Onder Dak

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 31 22 15.

Computerlessen

In februari zijn onze computerlessen weer begonnen.

Alle cursussen bestaan uit blokken van 13 lessen.

Op maandag 9 februari startte de cursus Fotobewerking voor gevorderden van 9.30 uur tot 11.45 uur.

Op woensdag 11 februari is de beginnerscursus Windows 7 gestart.

Ook deze lessen worden gegeven van 9.30 uur tot 11.45 uur.

Halverwege de les wordt gezamenlijk koffie gedronken, want gezelligheid is ook belangrijk bij onze cursussen.



Deze cursus is dus al enige tijd bezig en aanmelden hiervoor heeft geen zin.

Wel is het verstandig om u nu vast op te geven voor de cursus, die daarna gestart zal worden.

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 konden 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 scootmobiel combineren is het mogelijk voor het hele gezin om gezellig aan te sluiten.

En er is goed nieuws.

Het voorjaar komt er weer aan en dus gaat de scootmobiel- en fietsclub weer tochtjes maken.

De eerste tocht vindt plaats op 28 maart aanstaande.

Het is de bedoeling, dat op elke laatste zaterdag van de maand een tocht georganiseerd zal worden.

Een scootmobiel- en fietsclub heeft nooit teveel deelnemers, dus sluit u bij ons aan als u houdt van lekker rondrijden met fiets of scootmobiel.

Meer informatie is te verkrijgen bij Lilian op telefoonnummer 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 rekeningnummer 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 bezighoudt 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).

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



Op dit moment 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.

Wij kunnen nieuwe leden gebruiken. Als er nieuwe leden komen, hebben wij ook behoefte aan extra duwers. Beiden kunnen zich dus aanmelden.

Hoe groter de groep, des te groter de gezelligheid.

Voor inlichtingen en informatie verwijzen wij u naar Cilia, telefoon 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.: 06-1444 4916.


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 op 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 'De Woonark', 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 0321-74 40 22 en u

kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 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 2015 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

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

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

Rijbewijskeuringen.com

Rijbewijskeuringen in Gebouw Onder Dak,

Wie voor verlenging van het rijbewijs een medische keuring moet ondergaan, kan daarvoor terecht op elke 3e dinsdag van de maand:

17 maart, 21 april, 19 mei, 16 juni enz.

Het is belangrijk direct een afspraak te maken zodra u bericht heeft ontvangen van RDW voor meer informatie en/of het maken van een afspraak belt u telefoonnummer 06 - 10 32 95 60

De keuringen worden gehouden in Gebouw 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. Dit formulier vult u in en neemt u mee,

u neemt ook mee:

een klein beetje urine,
een overzicht van de medicijnen die worden gebruikt, Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com Lidmaatschap van een ouderenbond is niet vereist, ook met lidmaatschap van een ouderenbond kunt u een afspraak maken.



Nieuwe bestuursleden.

Met grote blijdschap kunnen wij u meedelen, dat het bestuur is uitgebreid met twee bestuursleden.

Mary Hanekamp zal bij ons als coördinator voor de werkgroepen gaan werken en Martijn Schoonhoven zal het bestuur gaan versterken bij alle voorkomende werkzaamheden en inspringen waar hij maar nodig is. Dit brengt het bestuur al op vijf personen.

Uiteraard zijn wij hier blij mee, maar toch nog niet helemaal tevreden. Wij zoeken namelijk ook nog een secretaris.

Hiervoor zoeken wij iemand met veel tijd, enthousiasme en ervaring in een soortgelijke functie of de bereidheid om intensief ingewerkt te worden.

Nog 'even' dus een secretaris en dan is het bestuur weer op volle sterkte.

Belasting invullen

Op 17 maart komt traditiegetrouw Helma Berkenbosch namens de Ango (Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie) naar ons gebouw aan de Lancasterdreef 61A in Dronten-Zuid voor het invullen van uw belastingformulieren.

Aanmelden kan tot 10 maart bij Judy: 0321 – 31 49 51

Mevrouw Berkenbosch maakt een indeling, zodat u tijdig hoort hoe laat u verwacht wordt.

Aan het invullen van de aangifte zijn geen kosten verbonden voor Ango-leden.

Niet-leden betalen € 35,- per aangifte.

Let op: invullen kan alleen met een werkende DigiD. Regel dit eventueel dus ruim van tevoren.



GRENZELOOS BEWEGEN

Wilt u meer regie over uw eigen lichaam? Wilt u leren om beter te bewegen? Kom dan naar onze voorlichtingsbijeenkomst!

Op maandag 2 maart 2015 van 14.30 - 15.30 uur in De Meerpaal organiseert CMO Flevoland in samenwerking met Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten, de Meerpaal, Sport in Dronten en Coloriet een voorlichtingsbijeenkomst over de cursus 'Grenzeloos bewegen'. Een cursus waarbij niet alleen aandacht is voor het bewegen, maar ook voor voeding en elkaar ontmoeten.

Wat kunt u verwachten?

Een boeiende lezing door fysiotherapeute en sportdocente Wieneke Terberg. Zij legt uit hoe beweging u helpt om meer regie te krijgen over uw lichaam. Daarnaast krijgt u uitleg over de cursus 'Grenzeloos bewegen'.

Uiteraard gaan we hierna aan de slag!

De cursus 'Grenzeloos bewegen'

De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten en is met name geschikt voor mensen met een chronische aandoening, zoals een hart- en vaataandoening, reuma, MS, COPD, CVS, rugklachten, weinig energie of Parkinson. De cursus geeft u handvatten om door beweging de grenzen van uw lichaam op te zoeken en hiermee om te gaan.

Daarnaast kunnen door diëtist Greetje van den Broek voedingsvragen worden beantwoord en kan indien gewenst een individuele afspraak gemaakt worden voor een advies op maat op een ander tijdstip. Verder zullen er twee kookworkshops plaatsvinden onder leiding van een ervaren kok. Gezelligheid en bewegen staan bij de cursus voorop. Uiteraard is een mooie bijkomstigheid van de cursus dat bewegen je in vorm houdt!

Meer weten?

Neem contact op met een van de buurtsportcoaches Mariska Meiberg of Marten Sparreboom.



Zij zijn bereikbaar via mariska@sportindronten.nl of marten@sportindronten.nl.

U kunt ook contact opnemen met Judy Koopman, voorzitter van Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten via telefoonnummer 0321 - 314 951 of via j.koopman44@chello.nl.



groen donker

vrij spel voor de beleving

Donkergroen Dronten ☎ (0321) 31 45 40

De Linge 30-32 - Postbus 184 - 8250 AD Dronten

info.dronten@donkergroen.nl - www.donkergroen.nl



Veranderingen in de zorg.

De vorige keer stond onderstaand artikel in de (K)Letskrant:

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 veelgestelde 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/



Inmiddels hebben veel mensen al met veranderingen te maken gehad.

De huishoudelijke hulp is bij iedereen opnieuw bekeken.

Sommige mensen hielden hetzelfde aantal uren, andere mensen kregen minder uren.

Dat was flink schrikken voor veel inwoners van Dronten.

En nog voor de hulp voor de eerste keer langs was gekomen om te proberen het huis in minder uren schoon te houden, kwamen de eerste vragen om hulp al binnen.

In sommige gevallen was het heel duidelijk: er kon en mocht geen vermindering van uren doorgevoerd worden. Gelukkig was een kort contact met de gemeente al voldoende om dit ook daadwerkelijk geregeld te krijgen. De gemeente is hierin zeer slagvaardig te werk gegaan.

Bij anderen lag de situatie minder duidelijk. Aan deze mensen werd het advies gegeven om eerst even af te wachten hoe het ging lopen in het nieuwe systeem.

Daar kwamen interessante verhalen door naar voren.

EEN VOORBEELD: iemand kreeg een half uur minder per week en daardoor bleven sommige zaken liggen. De cliënt meldde bij Onder Dak, dat er nu zelf bepaalde klussen in huis gedaan moesten worden, zoals dressoir met prulletjes zelf stoffen of vuilniszak zelf in de container gooien. De cliënt was hier erg boos over en eiste, dat wij zouden zorgen, dat dat half uur hulp weer terug kwam. Tijdens het gesprek bleek al snel, dat de cliënt zeer goed in staat was om dat extra werk zelf te doen. Er was genoeg tijd (er werd zelfs gezegd, dat het zo klaar was, maar dat het om het principe ging) en de cliënt liep op geen enkele wijze schade op of de kans van achteruitgang in eigen situatie. Tijdens het gesprek hebben we voorgesteld om een paar kleine klussen uit te kiezen en die zelf al uit te voeren de dag voor de hulp kwam. Die wist dan bij binnenkomst wat er wel en niet nog gedaan moest worden. De tijd bleek ruim voldoende te zijn.

ANDERE SITUATIE: het huis kon goed bijgehouden worden in de tijd, die er nu voor stond. Cliënt vond echter, dat de hulp te hard moest werken, want die was heel moe na afloop. Uiteraard hebben we onderzoek gedaan of het huis redelijkerwijs bij te houden was in de tijd, die ervoor stond. Dit kan simpel door gelijksoortige huizen met elkaar te vergelijken. Het aantal uren bleek niet uitzonderlijk te zijn voor dit type huis / inrichting en in die andere huizen bleek het te kunnen. Helaas is dit dus geen reden voor Onder Dak om bij de gemeente aan de bel te trekken. Als de hulp vindt,

dat zij te hard moet werken, dan moet dat neergelegd worden bij de eigen thuiszorgorganisatie. Dit is meer een conflict tussen werkgever en werknemer.

Als iemand alsnog een klacht bij de gemeente wil indienen, kan dat aangegeven worden en dan helpen we een brief opstellen *UIT NAAM VAN DE CLIËNT*. Onder Dak bepaalt niet of mensen wel of niet een klacht mogen indienen. We proberen echter wel om een zo zuiver mogelijk oordeel te geven over de redelijkheid van het aantal uren, die men heeft gekregen.

Wij proberen de inwoners van Dronten met een chronische aandoening of beperking zoveel mogelijk te ondersteunen, maar zien het ook als onze plicht om mensen te helpen nieuwe situaties te aanvaarden als die redelijk zijn.

Blijf ons bellen en mailen als zaken niet goed lopen.

Wij kijken dan samen met u naar de situatie en zoeken samen met u naar de beste oplossing.

Realiseer u wel, dat wij alleen te hulp kunnen komen als wij weten om wie het gaat, hoe de situatie was en nu is en om welke thuiszorgorganisatie het gaat.

Het komt af en toe voor, dat iemand een melding maakt voor een buurvrouw of buurman, die anoniem wil blijven. Helaas zullen wij echter alle gegevens moeten hebben en ook een rechtstreeks gesprek met de gedupeerde in kwestie hebben voor wij actie kunnen ondernemen. Tijdens een persoonlijk gesprek wordt alles zo duidelijk mogelijk uitgelegd om te hoge verwachtingen te voorkomen.

Meldingen kunnen naar ons secretariaat: secretaris@onderdak.nl of naar de sociaal adviseur Judy Koopman, j.koopman44@chello.nl / telefoon 0321 – 31 49 51.

Er wordt dan zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen.

Tienjarig bestaan Kinderclub



Op zaterdag 18 april is het dan zover: de Kinderclub bestaat 10 jaar!

Dit wordt groots gevierd in de Meerpaal van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Het feest wordt gehouden in de seniorenruimten van de Meerpaal.

Naast eigen activiteiten zal er onder andere een springkussen met glijbaan zijn.



Om dit evenement tot een groot succes te maken, vragen wij de hulp van vrijwilligers die ons kunnen helpen bij het opzetten van de spullen in de Meerpaal en het weer opruimen van de spullen.

Ook is er zeker bij het springkussen en de andere activiteiten behoefte aan vrijwilligers die ons een handje kunnen helpen.

Voor informatie en aanmeldingen als deelnemer of vrijwilliger verzoek ik u contact op te nemen met de Nancy Koster telefoon 06 – 41 95 46 34 of e-mail: kinderclub-dronten@hotmail.nl.

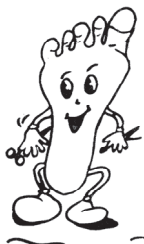
Wij hopen veel deelnemers en toekomstige deelnemers te mogen verwelkomen op ons feest.



Wist u dat...



- ♿ Illya Soffer een interessant blog heeft? Lees van haar 'Juist vernieuwers hebben last van bureaucratie' op iederin.nl/nieuws van 27 januari.
- ♿ U informatie op internet kunt vinden over wat u wel en niet kunt terugvragen bij de belastingdienst? Kijk op www.meerkosten.nl.
- ♿ Back on track een assortiment producten heeft, die werken via infrarode warmte? Kijk voor meer informatie op de link: <http://www.leef.nl/catalogsearch/result/?q=back+on+track>.
- ♿ Er een boek te koop is over de spierziekte SMA type II? Het boek heet 'Verdubbelde verwachtingen' en is geschreven door Patricia van Manen.
- ♿ Er hele leuke, mooie kinderboeken te koop zijn waarvan € 1,- of € 2,- naar de NSGK (Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind) gaat?
Altijd anders ISBN 9789079115034
Blonde haren onder een cowboyhoed ISBN 9789086662128
M'n zusje is 'gehendiekept' info@bentelin.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



Recept

Groente – Spinaziequiche - hoofdgerecht voor 4 personen.

Ingrediënten

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 600 g verse spinazie
- 5 vellen deeg voor hartige taart (diepvries), ontdooid
- 5 eieren
- 125 ml slagroom
- 1/2 theelepel nootmuskaat, gemalen

Materialen

- lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede), ingevet

Bereiden

Verwarm 2 eetlepels olie in een grote wok of koekenpan en fruit hierin de knoflook totdat hij licht verkleurt. Schep de spinazie er in delen bij, maar houd 2 flinke handen spinazie apart. Schep om tot de laatste blaadjes beginnen te slinken. Schep de spinazie in een vergiet en laat even uitlekken, druk het vocht er goed uit. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de taartvorm met het deeg, plak de plakjes aan elkaar met een beetje water en druk ze goed aan. Klop de eieren in een grote kom los met de slagroom. Snijd de spinazie in stukken, druk nog eens goed het vocht eruit en breng op smaak met de nootmuskaat, zout en (versgemalen) peper. Dep droog met wat keukenpapier. Verdeel de uitgelekte spinazie over de taartbodem en schenk het eimengsel erover. Bak de taart in het midden van de oven in 50 minuten goudbruin en gaar. Schep de achtergehouden spinazie om met 1 eetlepel olie en zout en peper naar smaak en serveer dit als salade bij de quiche.



Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

Postbus 244

8250 AE Dronten

tel. 0321 – 314 951

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	31 49 51
Penningmeester	Wil van den Dungen	06 - 40 48 94 00
Coördinator Werkgroepen	Mary Hanekamp	06 - 18 39 58 57
Algemeen bestuurslid	Matthijs Gaakeer	06 - 40 56 45 21
Algemeen bestuurslid	Martijn Schoonhoven	38 40 74

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
Mary.hanekamp@gmail.com
Matthijsgaakeer01@msn.com
mschoonhoven1983@gmail.com
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 - 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
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.



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 natuurluchting 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

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 | ☐ 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