



van en voor mensen met een beperking

(K)LETSkrant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

20 jaargang nr. 1

december 2016

Retouradres:

Secr. St. Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten

Postbus 244

8250 AE Dronten

KleurKracht

kado | thee | print

Het bruisende hart van de polder:

Printshop, thee, kadowinkel en atelier.

*En dat in de bibliotheek van Emmeloord. Bij
Kleurkracht komen een eerlijk arbeidsproces voor
mensen met een beperking, creatieve concepten en
maatschappelijk ondernemen samen*



Harmen Visserplein 5a
8302 BW Emmeloord
www.kleurkrachtemmeloord.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	6
Activiteiten van Stichting Onder Dak	6
<i>Computerlessen</i>	<i>6</i>
<i>Scootmobiel- en fietsclub.....</i>	<i>6</i>
<i>Teken- en schilderlessen</i>	<i>7</i>
Onder Dak algemeen.....	7
<i>Kinderclub</i>	<i>8</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i>	<i>8</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen.....</i>	<i>9</i>
Activiteiten van andere organisaties	9
<i>SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)</i>	<i>9</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>10</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC).....</i>	<i>10</i>
<i>Rijbewijskeuringen algemeen</i>	<i>11</i>
<i>Rijbewijskeuring voor ouderen 75+.....</i>	<i>12</i>
<i>Alzheimer Café Dronten</i>	<i>13</i>
Computerlessen in De Regenboog.	14
Teken- en schilderlessen.....	15
Week van de Toegankelijkheid	16
UWV gedicht	18
VN-verdrag voor rechten van mensen met een beperking.....	19
Ons schoolbezoek aan 'Het Kompas' te Dronten	20
Recept	21
Wist u dat... ..	22
Colofon.....	26
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:	27

Voorwoord van de voorzitter

Ook een voorzitter van een gehandicaptenorganisatie kan iemand zijn met beperkingen. Zo ook bij Stichting Onder Dak. Dat heeft voordelen, maar zeker ook nadelen.

In dit geval zijn de nadelen vooral voor de andere bestuursleden.

Want deze voorzitter gaat binnenkort voor enige tijd uit de roulatie voor 'onderhoudswerkzaamheden'.



Niemand kan voorspellen of dat invloed heeft op onze mooie kwartaalblad, want niemand weet nog wanneer dit onderhoud gaat plaatsvinden en hoe lang ik in de garage moet blijven.

Mocht u dus het volgende blad iets later ontvangen dan anders, dan weet u vast hoe dat komt.

Natuurlijk heeft het ook voordelen dat veel van onze vrijwilligers mensen met beperkingen zijn. Als mensen ondersteuning nodig hebben van Onder Dak dan heeft men al snel het gevoel dat de gesprekspartner wel begrijpt waar het om draait. En als die klik er niet is, is er meestal snel iemand anders gevonden die qua belevingswereld beter bij de cliënt past.

Toch kunnen ook wij niet voorkomen dat mensen soms hevig teleurgesteld zijn in onze resultaten. Dat geldt zowel voor werkgroepen die moeten stoppen vanwege gebrek aan leidinggevenden als voor cliënten die ook via onze hulp niet de voorzieningen konden krijgen die zij zo graag hadden willen ontvangen.

Wat betreft die eerste situatie: wij zijn altijd op zoek naar vrijwilligers die de leiding op zich willen nemen van werkgroepen. Zo moest onze groep Actieve Vrienden stoppen omdat de deelnemers te oud werden om nog voor de hele groep alles te organiseren en te koken. Nieuwe vrijwilligers hiervoor vinden wilde niet lukken met als resultaat dat een leuke werkgroep ten onder ging.

Een andere groep die in ieder geval tijdelijk moest stoppen, is de computerclub. Wij vragen iemand om maximaal anderhalf uur per week tien weken achter elkaar computerles te geven aan beginners en mensen die veel moeite hebben om de lesstof nog in zich op te nemen. Het gaat dus niet om docenten met gigantische kennis van zaken, maar goede basiskennis en vooral heel veel geduld zijn de enige eisen. Jammer, dat de lessen nu tijdelijk stopgezet moeten worden. Die tien weken dat Mariëlle (onze secretaris) en ik het hebben gedaan, vlogen voorbij. Voor de

technische kant van het verhaal kregen we ondersteuning van Nick, die absoluut geen vrijwilliger genoemd wil worden, maar die toch van onschatbare waarde was. Deze cursus geven kostte geen energie, maar gaf energie. Maar zowel Mariëlle als ik zijn lange tijd verhinderd om dit op ons te nemen, dus hopen we vervanging te vinden.

En wat betreft de teleurstelling bij mensen die niet de voorziening kregen die zij graag wilden: ook Onder Dak kan niet toveren. De regels worden steeds strenger, de gemeente moet continu keuzes maken over de wijze waarop geld wordt uitgegeven en de resultaten zijn dan soms heel triest. Een enkele keer kunnen we dan via een andere voorziening de mensen alsnog helpen, maar soms betekent dit flink aanpassen voor onze inwoners. En aanpassen valt niet mee.

Er zijn veel initiatieven in Dronten om te zorgen dat mensen wat ondersteuning krijgen vanuit een andere hoek dan de gemeente. Ontmoetingsbijeenkomsten, Vraag Elkaar cafés, Inloophuis De Herberg en nog veel meer.

Maar die eerste stap moet dan wel van de hulpvrager zelf komen. Als u al die onbekende plekken een beetje eng vindt die eerste keer, vraag dan of er iemand vanuit Onder Dak beschikbaar is om die eerste keer mee te gaan. Onder Dak kent u tenslotte al, omdat u dit blad leest. En aan de inhoud van het blad te zien, zijn wij geen enge boemannen. Bel dus gerust met iemand van het bestuur om vragen te stellen en wie weet, kunnen zij u over die drempel heen helpen.

Al met al wens ik iedereen hele fijne feestdagen toe. Gezond of ziek, fit of moe, alleen of met een grote groep mensen om je heen: er zijn altijd manieren om van de feestdagen iets moois mee te krijgen. Een goed moment om die buurvrouw die alleen is uit te nodigen voor een kopje koffie. Of die burens die altijd zo fit rondlopen met de hond vragen of zij het leuk vinden om de boel een beetje te helpen versieren. U zult versteld staan van de positieve reacties.

Tot volgend jaar.

Judy Koopman
Voorzitter

Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak



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.

Computerlessen



Vanwege het ontbreken van een computerleraar kunnen we helaas in 2017 niet gelijk starten met computerlessen. Er zal eerst een nieuwe computerleraar gevonden moeten worden.



Scootmobiel- en fietsclub

Deze groep maakt gezamenlijk tochtjes in de omgeving. Er rijden gediplomeerde verkeersregelaars mee op de fiets, zodat veiligheid zoveel mogelijk gewaarborgd is. Een enkele keer gaat de groep per bus naar een andere locatie om daar de dag door te brengen. Er is een tocht op de laatste zaterdag van elke maand.



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 met iets lekkers erbij.

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.

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 telefoon 06 - 29 45 99 35.

Teken- en schilderlessen



Door het jaar heen worden meerdere cursussen gegeven. Voor komende cursus is de inhoud al bekend. In deze (K)Letskrant treft u een overzicht aan van deze cursus, die start op dinsdag 24 januari. De cursus wordt gegeven op de dinsdagavonden van 19.30 - 21.00 uur in De Regenboog in Serre 2.

Een cursus van tien weken kost € 50,- en opgave geldt pas op het moment, dat het cursusgeld ontvangen is op:

rek. no. NL31 ABNA 0438 2911 07

**t.n.v. Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten
onder vermelding van 'teken- en schilderles'.**

Opgeven of extra informatie over de start van een nieuwe cursus en data worden geregeld via Joke, telefoon 31 79 26.



Onder Dak algemeen

Wij hebben geen eigen gebouw meer, maar u bent van harte 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.

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 dringend 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 Eva, telefoonnummer 06 - 15 46 71 18 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. Er zijn twee groepen. De lessen van de ene groep worden gegeven op zaterdagochtend van 7.00 tot 7.30 uur en van de andere

groep op woensdagmiddag van 18.00 tot 18.30 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: Wil, telefoon 06 - 40 48 94 00.

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 men 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.

In september kunt u vertegenwoordigers van deze groep vinden op de sport- en lifestylemarkt op vrijdag 16 september van 16.00 tot 20.00 uur op Plein De Rede.

Aanmelden en informatie: Joke de Bruin 31 79 26.

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. Aanmelden op woensdag in de week voorafgaand aan de maaltijd op telefoonnummer 06-25 26 57 20 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)

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.

Rijbewijskeuringen algemeen



Rijbewijskeuringen met of zonder lidmaatschap
Ouderenbonden in Zalencentrum Open Hof

Wie voor verlenging van het rijbewijs een medische keuring moet ondergaan, kan daarvoor terecht op elke 4e dinsdag van de maand. Voor de komende tijd is dat dus op: 20 december (verplaatst vanwege de feestdagen), 24 januari, 28 februari, 28 maart, enz.

Het is belangrijk direct een afspraak te maken zodra u bericht heeft ontvangen van RDW.

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 www.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, de bril die u nodig heeft in de auto of bij het tv kijken en uw rijbewijs.

Voor meer informatie zie www.rijbewijskeuringen.com

Lidmaatschap van een ouderenbond is niet vereist, ook met lidmaatschap van een ouderenbond kunt u bij ons een afspraak maken.

Voor meer informatie en/of het maken van een afspraak belt u: 06-10 32 95 60.

Rijbewijskeuring voor ouderen 75+

Rijbewijskeuring voor ouderen 75+ georganiseerd door de ouderenbonden.

De St. SBA verzorgt namens de bonden de rijbewijskeuring voor ouderen van 75+ op de laatste dinsdag in de maand in het Denksportcentrum in de Woonark, de Oost 52 te Dronten (naast kerkcentrum de Ark). Ook beroepschauffeurs en 'jongere' ouderen die wegens hun gezondheid jaarlijks gekeurd moeten worden, kunnen hier terecht. 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 2016 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



Computerlessen in De Regenboog.

Op 7 november zijn certificaten uitgereikt aan de deelnemers van de computercursus Word voor beginners. De cursisten vonden de cursus erg leerzaam en waren teleurgesteld, dat er voorlopig geen vervolg gegeven kan worden aan de lessen.

Beide docenten van deze cursus zijn namelijk voor langere tijd verhinderd om les te geven en er is helaas nog geen vervanging gevonden.

Als troost is overeengekomen, dat we in ieder geval dit jaar iedere maandagochtend gezellig bij elkaar blijven komen op het wijkplein in De Regenboog.

Daarbij zijn niet alleen (ex-)cursisten van de computerles welkom, maar iedereen die het gezellig vindt om even een praatje te komen maken en gewoon mensen te ontmoeten.



Hopelijk zijn er voldoende mensen die dit gezellig vinden zodat men ook zonder de leiding in het nieuwe jaar bij elkaar blijft komen voor een kopje koffie.

Op het wijkplein kan ieder zijn of haar eigen koffie kopen en aanschuiven aan de grote tafel, die het dichtst bij de

hoofdingang ligt op het wijkplein.

Mocht de groep te groot worden, dan zoeken we uiteraard een andere locatie.

De eerste weken zal rond kwart voor tien (9.45 uur) iemand aanwezig zijn om mensen wegwijs te maken op het wijkplein voor het geval dat nodig is. En wie weet, komt hier wel weer een computercursus uit voort of een andere gezellige activiteit.

Teken- en schilderlessen



Op 24 januari start de volgende cursus tekenen en schilderen.

In de afgelopen cursus is gebleken dat er voor wat meer gevorderden iets meer behoefte was aan ingewikkelder opdrachten.

Hier is door de leraar op ingespeeld.

In de komende cursus gaan de cursisten verder met deel

2.

Hieronder is de indeling van de cursus te vinden.

Deel 2 Verdieping

1. Acryl
2. Acryl
3. Acryl
4. Compositie
5. Compositie
6. Compositie
7. Perspectief
8. Perspectief
9. Kunstgeschiedenis en natekenen
10. Kunstgeschiedenis en natekenen

Kijk voor uitgebreidere informatie elders in dit blad bij de agenda.



Opgeven voor deze cursus is mogelijk bij Joke, telefoon 31 79 26.

Week van de Toegankelijkheid



Deze week wordt ieder jaar landelijk georganiseerd met wisselende thema's.

Dit jaar ging het om toegankelijke horeca en de bereikbaarheid van deze horeca.

In Dronten heeft een groep van 13 mensen onder leiding van Mary Hanekamp maar liefst 19 horecagelegenheden bezocht, verspreid over de hele gemeente.

Het lijkt leuk en ontspannend om op kosten van de organisatie lekker ergens iets te gaan eten en/of drinken, maar het was hard werken.

De ellenlange schouwlijsten moesten nauwkeurig ingevuld worden en niet alle antwoorden waren altijd even makkelijk te vinden.

De uiteindelijke resultaten zullen bij de diverse horecagelegenheden besproken gaan worden in de hoop, dat problemen uit de weg geruimd zullen worden.

Het is namelijk niet prettig om gezellig uit eten te gaan en dan niet in staat te zijn om bij een te lage tafel aan te schuiven. Of er is geen mogelijkheid om de buitendeur te openen als er niet toevallig iemand is, die je kan assisteren.

Een gehandcaptentoilet, dat goed bereikbaar is, schoon is én niet als opslag wordt gebruikt, zou in deze wereld heel normaal moeten zijn. Maar helaas is zo'n toilet op de meeste plekken helemaal niet aanwezig of wel aanwezig, maar inderdaad niet schoon en bruikbaar.

Met goede gesprekken hopen we dat dit soort problemen op veel plekken opgelost kunnen worden.

Alle bevindingen gaan naar de landelijke organisatie van deze week en naar Wethouder Van Bergen, die zo vriendelijk was om ook de aftrap voor

deze week te geven. Vanwege het feit, dat ook de omgeving van de horeca meegenomen werd in de lijsten zal ook Wethouder Vis aanschuiven bij dit gesprek.

Als afsluiting zal de hele groep nog een keertje ontspannen ergens even wat gaan eten om ook een keer te genieten zonder al die in te vullen lijsten.

De resultaten zullen niet allemaal gepubliceerd worden aangezien het om een enorm verhaal zou gaan. Wel zal in een later stadium bekend gemaakt worden welke horecagelegenheid uiteindelijk het beste uit de bus kwam en waarom. Hierbij moeten we wel aantekenen, dat niet álle horeca bezocht kon worden, omdat Dronten veel meer horeca heeft dan mensen wel eens denken. Maar ik kan vast verklappen, dat de beste gelegenheid ook nog eens een klein probleempje ter plekke oploste, waardoor zowel testers als personeel heel tevreden waren met deze schouwactie.

We zijn nu al benieuwd naar het onderwerp volgend jaar voor de Week van de Toegankelijkheid en hopen dat we dan nog meer vrijwilligers kunnen vinden om ons te helpen testen.

Mary en andere schouwers: allemaal heel erg bedankt voor jullie harde werken.



UWV gedicht

Op www.perspectief.uwv.nl/artikelen/Dr-Google stond een artikel over wel of niet klachten googelen. In het blad stond naar aanleiding daarvan onderstaand gedicht.

Wij wilden u dit niet onthouden.

Want we zoeken bijna allemaal wel eens op internet naar antwoorden op onze gezondheidsvragen. En of dat altijd verstandig is? Vast niet. Lees maar hoe r.o. dit ervaart.

Bron: UWV Perspectief

Dr. Google

Beste dr. Google.

Ik kamp met vage klachten
Van elk klein wissewasje
heb ik slapeloze nachten

Dan ga ik langs in uw praktijk
- dan vraag ik u om raad –
En elke keer bevestigt u
hoe slecht het met me gaat.

Als ik op maandag moe ben
of als ik met een krampje tob
dan diagnosticeert u minstens
zes gezwollen in mijn kop.

Ik wacht nu al een jaar of zes
op het einde van mijn leven
Ik heb zelfs al een keer of tien
mijn testament herschreven.

Maar er bleek één medicijn te zijn
tegen mijn morbide toekomstdromen
Dus besloot ik, dr. Google,
niet meer bij u langs te komen.

r.o.



VN-verdrag voor rechten van mensen met een beperking

Stichting Ieder(in) streeft ernaar om mensen met beperkingen net zo goed mee te laten draaien in de maatschappij als mensen zonder beperkingen. Daarom vinden zij het VN-verdrag voor rechten van mensen met een beperking uiteraard heel belangrijk.

En het is fantastisch dat dat verdrag ondertekend is door Nederland, maar wat kun je daar nu als individu mee?

In november gaat een website de lucht in die mensen informeert over de gevolgen van het aannemen van dat verdrag.

Kijk dus eens daar rond.

Adres is: www.gewoongelijk.nl.

En als u rondkijkt op internet en u zoekt naar b.v. Agenda 22, dan vindt u nog veel meer informatie.

Uiteraard kunt u ook altijd bij Stichting Onder Dak informeren naar het verdrag.

Niet iedereen heeft tenslotte internet.



Ons schoolbezoek aan 'Het Kompas' te Dronten

Op dinsdag 8 november bezocht de werkgroep Scholenproject de PC basisschool 'Het Kompas' te Dronten. Wij werden hartelijk ontvangen.

De lessen in de groepen 6, 7 en 8 vielen in de smaak bij de leerlingen. Allereerst stelden wij ons voor en vertelde Leo wat de stichting 'Onder Dak' in de gemeente Dronten zoal doet. Daarna werd de dvd vertoond over een groep kinderen, van wie er meerdere een beperking hebben. De kinderen keken met veel belangstelling naar deze dvd en gaven na afloop van deze presentatie antwoord op de gerichte vragen die gesteld werden over de inhoud van deze dvd. Ze ontdekten dat niet alle beperkingen zichtbaar zijn, maar ook dat je op een leuke manier met elkaar kunt omgaan.

Vervolgens konden de kinderen door middel van een drietal of viertal opdrachten ervaring opdoen hoe het is te leven met een beperking. Ze reden met rolstoelen en rollators, voelden en raadden de inhoud van voelzakjes en werkten gemotiveerd met het brailleschrift. Mary kwam met haar hulphond in dezelfde groepen en vertelde over haar belevenissen met haar hulphond en liet deze opdrachten uitvoeren in de klas. De kinderen keken en luisterden met volle aandacht.



Na afloop van de lessen kregen alle kinderen en de leerkrachten het leerlingenboekje met o.a. gedichtjes, liedjes, puzzels en informatie over het brailleschrift.

Samenvattend was het een geslaagde dag, waarin zowel de leerlingen en leerkrachten als de werkgroepleden mooie en zinvolle ervaringen hebben opgedaan. Wij kunnen in ieder geval met voldoening terugkijken op deze dag. In 2017 zullen wij nog meer scholen gaan bezoeken.



Recept

Vegetarische quinoaschotel voor 4 personen.

- Ingrediënten:
- 4 mandarijnen,
- 50 g boter,
- 1 el honing,
- 300 g quinoa,
- 300 g Goudse belegde kaas,
- 1 komkommer,
- 1 rode ui,
- 1 teentje knoflook,
- 4 stengels bleekselderij,
- 1 kruiden/specerijenmix Quinoa Verstegen,
- 3 oude boterhammen, olijfolie, chilipoeder



Pel mandarijnen, verwijder zo veel mogelijk witte draadjes en verdeel in partjes. Smelt boter in pan met dikke bodem. Doe mandarijnen er samen met honing in en laat smoren op laag vuur.

Kook quinoa.

Snijd intussen kaas en komkommer in kleine blokjes.

Maak ui en knoflook schoon, snijd ui heel fijn.

Snijd bleekselderij in heel dunne blokjes.

Meng kruiden door quinoa, schep hier vervolgens de overige ingrediënten behalve de knoflook door.

Maak zelf croutons: snijd knoflook doormidden en wrijf boterhammen met knoflook in. Snijd brood in gelijke blokjes, verwarm ruime hoeveelheid olijfolie in koekenpan en bak goudbruin. Haal uit olie en laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi royaal met chilipoeder.

Serveer salade bestrooid met croutons.



Wist u dat...



- ♿ Flevostar Dronten een nieuw onderdeel heeft?
Het gaat om ritmische gymnastiek voor mensen met een verstandelijke en/of motorische beperking. Deelnemers moeten zich wel zelf kunnen voortbewegen. Voor meer informatie kunt u bellen naar telefoonnr. 84 19 95 of mailen naar viveka-ritmischgym@hotmail.com.
- ♿ Er een website is waarop allerlei hulpmiddelen en diensten aangeboden worden (meestal tweedehands)? Kijk maar eens op <http://gehandicapten.startpagina.nl/>
- ♿ Er een nieuwe aangepaste confectielijn is uitgebracht voor mensen in een rolstoel? Kelly Sue werd winnaar van een ontwerpwedstrijd 'Fashion on wheels' en haar concept draait helemaal om kleding voor deze doelgroep. www.sue-online.nl.
- ♿ De Zonnebloem ook dit jaar weer kerstkaarten verkoopt? www.dezonnebloem.nl
- ♿ De Tros TV show een uitzending over hulphonden heeft gemaakt? Een echte aanrader, die terug te kijken valt via <http://tvblik.nl/tros-tv-show/30-oktober-2016>.



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

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

Toch fijn de stijlvolle bakkers in Uw buurt

Tietema Swifterbant 321226
Dronten 315555

Biddinghuizen 332522

 *stijlvolle bakkers*

Jelmar

Verspreiding vof

Installatieweg 18-20

8251 KM Dronten

Telefoon 0321 382 405

Fax 0321 338 449

Mobiel 0618 878 508



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

ProVOET

Diabetisch- en Reuma aantekening

Ook behandeling aan huis

Aangesloten bij Provoet: landelijke organisatie voor de voetverzorger/pedicure

Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

Postbus 244
8250 AE Dronten
tel. 06 - 24 46 40 45

Bank: ABN/AMRO

NL31ABNA0438291107

K.v.K. nr.

41 24 67 52

Samenstelling Dagelijks Bestuur:

Voorzitter	Judy Koopman	31 49 51
Secretaris.....	Mariëlle Eikendal	06 - 24 46 40 45
Penningmeester	Jaap Lont	31 73 94
Algemeen bestuurslid	Wil van den dungen	06 - 40 48 94 00
Algemeen bestuurslid	Mary Hanekamp	06 - 18 39 58 57

Adviseurs:

Judy Koopman	sociaal adviseur	31 49 51
--------------	------------------	----------

E-mail adressen Stichting Onder Dak

Website	www.onderdak.nl
e-mail	secretaris@onderdak.nl
	voorzitter@onderdak.nl
	penningmeester@onderdak.nl
	wm.vddungen53@gmail.com
	Mary.hanekamp@gmail.com

webmaster:	Alfred Vorrseleman
------------	--------------------

Lay-out (K) Letskrant	Barry Bolder
-----------------------	--------------

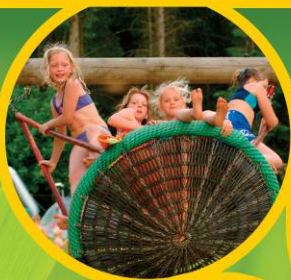
Alle contactgegevens van St. Onder Dak even op een rijtje:

Adviseur	Judy	31 49 51 j.koopman44@chello.nl
BTB-groep	Mary	06 - 18 39 58 57 Mary.hanekamp@gmail.com
Computerlessen	Judy	31 49 51 j.koopman44@chello.nl
Kinderclub	Eva	06 - 15 46 71 18 Kinderclub-dronten@hotmail.nl
Kinderleszwemmen	Wil	06 - 40 48 94 00
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



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
FLEVIUM NOTARIAAT