



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

21^e jaargang nr. 1

december 2017

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 Luntenen, 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>7</i>
<i>Teken- en schilderlessen</i>	<i>8</i>
Onder Dak algemeen.....	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>
Activiteiten van andere organisaties	10
<i>SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland) ..</i>	<i>10</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>10</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC).....</i>	<i>11</i>
<i>Rijbewijskeuringen voor iedereen.....</i>	<i>11</i>
<i>Rijbewijskeurig voor alle senioren vanaf 75+.</i>	<i>12</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>13</i>
Penningmeester gezocht	14
Secretaris gezocht	15
Lief zijn voor jezelf.....	16
Wijknetwerken.....	19
Sensor	20
Recept	22
Laag (besteedbaar) inkomen en kinderen? De gemeente kan helpen.	23
Het beste idee van Dronten (#HBIVD).....	23
Colofon.....	26
Alle contactgegevens op een rijtje	27

Voorwoord van de voorzitter

Het zal niemand zijn ontgaan: de politiek in Dronten kent roerige tijden. Anonieme beschuldigingen, wethouders die opstappen, et cetera.

Stichting Onder Dak is er trots op dat bij ons niet aan politiek wordt gedaan.

Daarom zult u in de hele (K)Letskrant geen mening over deze situatie terugvinden.

Niet omdat vrijwilligers bij Onder Dak geen eigen mening mogen hebben over dit soort situaties, maar omdat wij willen dat iedereen zich thuis kan voelen bij onze organisatie.

En dan hebben we het niet alleen over politieke inzichten, maar ook over religieuze inzichten en al die andere punten waarover binnen een maatschappij mensen van mening kunnen verschillen.

Geen Zwarte Piet-discussie, geen mening over wel of niet modernere Sint Maarten liedjes, geen ideeën over feesten en gewoontes van verschillende culturen.

Behalve als het rechtstreeks raakt aan de wijze waarop mensen gezondheid, ziekte of beperking ervaren.

Dan geven wij graag onze mening en hopen en verwachten wij ook van onze vrijwilligers én lezers van dit blad, dat zij zich laten horen als zij vinden dat wij iets niet goed doen bij onze organisatie.

Wij hopen dat dat voor iedereen altijd al duidelijk was en anders is het dat hopelijk nu.

Ieder signaal richting Onder Dak vanuit u, onze lezer, wordt gebruikt om dingen nog beter te regelen of om actie te ondernemen richting andere organisaties of gemeente om hen te doordringen van het feit dat mensen met een beperking in Nederland nog steeds een achterstand hebben ten opzichte van veel van de ons omringende landen.

Zo kwamen onlangs een paar 'vrienden van de stichting' verbijsterd terug uit Oostenrijk vanwege alle voorzieningen die ze daar waren tegengekomen voor mensen met beperkingen. Hopelijk kan ik dat zelf ook ooit nog eens controleren.

Een schril contrast met bijvoorbeeld het Rijksmuseum.

Dat is voor vele miljoenen verbouwd en vervolgens mochten mensen met een beperking alleen nog naar binnen in een



handbewogen rolstoel. Scootmobielen werden te gevaarlijk geacht. Zij staan daar in de museumwereld tamelijk alleen in. Ik ben het verder in ieder geval nog nooit tegengekomen bij een museum. Zelfs het voormalig Burgerweeshuis in Amsterdam heeft gigantische problemen moeten overwinnen om het scootmobielvriendelijk te maken. Maar ze hebben dit jaren geleden gewoon gedaan. Omdat mensen met beperkingen lang niet altijd in staat zijn om zelf een rolstoel voort te bewegen en ook niet altijd in gezelschap van anderen naar een museum willen.

Als u situaties tegenkomt waarbij alles heel goed geregeld is of juist heel erg slecht, dan horen wij dat altijd graag. En soms kunnen wij dan misschien zelfs zorgen voor verbetering. En wie wil dat nu niet?



Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak



Attentie: De Pas van Dronten is voor iedere bewoner van onze gemeente. Mensen met een laag inkomen komen in aanmerking voor een tegoed op deze pas, waarmee bij vele winkels en organisaties betaald kan worden. Dit systeem is gekomen in de plaats van het Toegankelijkheidsfonds. Stichting Onder Dak is hard bezig om aangesloten te worden bij de Pas van Dronten. Vanaf dat moment kan een cursus of deelname aan activiteit betaald worden via deze pas, mits u in aanmerking komt voor een tegoed op deze pas.

De contactpersonen van de werkgroepen kunnen u hier meer over vertellen.

Computerlessen



Wij hebben een nieuwe computerleraar gevonden. Zodra wij een assistent gevonden hebben en een ruimte (en deze zaken zullen op zeer korte termijn geregeld worden), dan gaan de lessen van start.

Doel van deze lessen: mensen wijzer maken op het gebied van de mogelijkheden van een computer, veiliger werken op een computer en alle foefjes die u nodig hebt in de hedendaagse maatschappij zoals werken met Digid.

Als u belangstelling hebt, dan kunt u zich vast opgeven bij Judy om zeker te zijn van een plekje, aangezien wij de groepen heel klein houden.

Geef het dus door aan Judy op telefoon 31 49 51 of per mail j.koopman44@chello.nl.

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.

Momenteel liggen de tochten stil omdat het in de winter te koud is, maar zodra het kan, starten we weer met de tochten 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 scootmobiele 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 tel. 06 - 29 45 99 35.

Teken- en schilderlessen



Door het jaar heen worden meerdere cursussen gegeven. De cursus wordt gegeven op de dinsdagavonden van 19.30 - 21.00 uur in De Regenboog in het Clubhuis (te vinden bij het Wijkplein). Een cursus van tien weken kost € 50,-. Soms wordt gekozen voor een kortere cursus van bijvoorbeeld 5 lessen en dan geldt uiteraard een tarief van € 25,-.

Opgave geldt pas op het moment dat het cursusgeld ontvangen is op rekeningnummer NL31 ABNA 0438 2911 07 t.n.v. Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten onder vermelding van 'teken- en schilderles'.

Opgeven en 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 tel. 31 49 51.

Kinderclub



Momenteel ligt de club stil, maar wij hopen spoedig weer te kunnen beginnen.

De club is dringend op zoek naar begeleiders op deze zaterdagmiddagen.



De tijdsinvestering is minimaal, maar het plezier voor zowel vrijwilliger als deelnemende kinderen is maximaal.

Informatie over deelname, begeleiden en opgave vooraf kan bij Judy, telefoonnummer 31 49 51.

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 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). 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.

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 09.00-11.00 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 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: 33 84 20

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.

In Dronten zijn meerdere mogelijkheden om een rijbewijskeuring te krijgen. Hieronder staan twee van die mogelijkheden.

Rijbewijskeuringen voor iedereen



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. **Let op:** voor december geldt een afwijkende dinsdag.

Voor de komende tijd zijn de data:

19 december	23 januari,	27 februari	27 maart.
-------------	-------------	-------------	-----------

Het is belangrijk direct een afspraak te maken zodra u bericht heeft ontvangen van RDW. Er zijn kosten aan verbonden.

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

Onafhankelijke Ogentest

Als u zeker weet een bril nodig te hebben of die te moeten vervangen is het logisch direct naar de opticien te gaan, maar als u twijfelt dan is het raadzaam eerst een onafhankelijke ogentest te doen omdat u anders het risico loopt geld uit te geven voor een bril die u niet nodig blijkt te hebben.

De ogentest wordt georganiseerd in zalencentrum Open Hof.

De kosten zijn € 10,-. Aanmelding en/of informatie via 06-20 67 01 05.

Rijbewijskeuring voor alle senioren vanaf 75+.

De St. SBA verzorgt namens de bonden medische rijbewijskeuring voor alle ouderen van 75+ in de gemeente Dronten op donderdag in het Denksportcentrum, De Oost in Dronten (naast het kerkcentrum De Ark) (voor data kunt u bellen met onderstaande telefoonnummers).



Iedereen kan gekeurd worden, ook beroepschauffeurs.

De kosten zijn € 30,-.

Deelnemers moeten meebrengen:

- Uw oude rijbewijs	- Een flesje ochtendurine (nuchter)
- Recente medicijnenlijst	- Geldig legitimatiebewijs

De keuring blijft één jaar geldig. Ook leden die in de loop van 2017/2018 75 jaar worden, kunnen reeds gekeurd worden. De heer Rob Veen is de keuringsarts, bijgestaan door verpleegkundige Annie v.d. Kant.

Aanmelden bij:

ANBO, mw. H. de Moes,	tel 33 60 76	h.demoes@kpnmail.nl
KBO, mw. A. Schuur-Viet,	tel 31 73 37	aschuur7@kpnmail.nl
PCOB, dhr. W. Boer,	tel 31 03 39,	w.p.boer@solcon.nl

Alzheimer Café Dronten

alzheimer café dronten

Wanneer? Elke tweede woensdag van de maand.

Hoe laat? De zaal is open vanaf 19.00 uur.

Het programma start om 19.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

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

Penningmeester gezocht

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten

zoekt

Penningmeester m/v



De penningmeester is een vrijwilliger, die onze financiën beheert, subsidie aanvraagt en verantwoordt, financieel jaarverslag maakt.

Het penningmeesterschap vraagt om wekelijks een aantal uren inzet, maar er zijn ook periodes waarin er minder drukte is. Er zijn geen vaste werktijden en er kan vanuit eigen huis gewerkt worden. Wij nodigen zowel mensen met als zonder beperkingen uit om op deze vacature te reageren.

Wij zoeken iemand, die ervaring heeft met boekhouding via pc.

U wordt geacht in ieder geval maandelijks de bestuursvergadering bij te wonen en eenmaal per kwartaal een werkgroepoverleg.

Sollicitatie kan gezonden worden naar ons postadres:
Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten,
Postbus 244, 8250 AE Dronten
of naar e-mail: secretaris@onderdak.nl

Meer informatie op telefoonnummer: 0321 - 31 49 51



Secretaris gezocht

Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten

zoekt

secretaris m/v



De secretaris is een vrijwilliger, die alle secretariaatswerkzaamheden verricht. Denk hierbij aan alles omtrent vergaderingen regelen, agenda beheren, archief et cetera.

Het secretariaat vraagt om dagelijks een aantal uren inzet, maar er zijn ook periodes waarin er minder drukte is. Er zijn geen vaste werktijden en er kan vanuit eigen huis gewerkt worden. Wij nodigen zowel mensen met als zonder beperkingen uit om op deze vacature te reageren.

Wij zoeken iemand met affiniteit met de doelgroep, die absoluut met Windows en Office overweg kan.

U wordt geacht in ieder geval maandelijks de bestuursvergadering bij te wonen en eenmaal per kwartaal een werkgroepoverleg. Verder gaat de secretaris vaak mee met de voorzitter naar besprekingen met andere organisaties, wethouder enzovoorts.

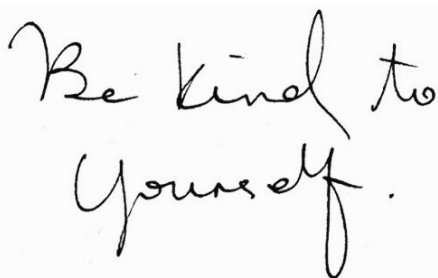
Sollicitatie kan gezonden worden naar ons postadres:
Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten, Postbus
244, 8250 AE Dronten
of naar e-mail: secretaris@onderdak.nl.

Meer informatie op telefoonnummer: 0321 – 31 49 51.

Lief zijn voor jezelf.

Veel van onze lezers worden vroeg of laat geconfronteerd met een of meerdere ziektes en een of meerdere beperkingen. Gelukkig hebben we in Nederland veel voorzieningen om ons te helpen om zo goed mogelijk door te kunnen leven. We hebben huisartsen, doktersassistenten, specialisten, praktijkondersteuners en gespecialiseerde verpleegkundigen die bijvoorbeeld in geval van reuma of MS een deel van de vragen kunnen beantwoorden.

Verder kunnen we vaak hulpmiddelen krijgen via gemeente of ziektekostenverzekeraar en als dat niet lukt, zijn er ook nog fondsen die een steuntje in de rug kunnen geven.



Allemaal fantastisch geregeld dus.

Toch ondervinden mensen vaak problemen. En die hebben zeer regelmatig te maken met de persoon zelf die geconfronteerd wordt met hulp en hulpmiddelen, regels en organisaties.

Als het al lukt om alles goed op de rit te krijgen, dan blijft er nog één ding over en dat is acceptatie.

Veel mensen kennen wel iemand met een scootmobiel in de schuur waar iemand niet op durft te rijden.

Of mensen die altijd heel moe zijn, maar toch blijven doorgaan want overdag gaan rusten staat 'aanstellerig'.

Mensen met sterk wisselende ziektebeelden durven vaak hun eigen straatje niet te vegen op goede dagen omdat zij commentaar krijgen als zij het in slechte periodes niet zelf kunnen en hulp moeten vragen.

Daarom is het vooral belangrijk dat mensen weer leren om lief voor zichzelf te zijn.

Luister goed naar het eigen lichaam en geef het wat het nodig heeft.

Dat kan rust zijn, maar ook kan goede voeding of genoeg drinken een rol spelen.

Steeds voor anderen in de weer of in ieder geval mooi weer spelen voor anderen: het overtuigt anderen misschien, maar het eigen lichaam kun je nooit bedriegen.

Dat heeft het meeste baat bij goed verzorgd worden op een manier die past bij dat eigen lichaam.

Bang om met die nieuwe scooter te gaan rijden?

Vraag hulp aan de ergotherapeut. Zij/hij maakt eventueel een paar ritjes met u zodat u onder begeleiding kunt wennen, zodat u alsnog weer heerlijk zelfstandig naar buiten kunt.

's Middags te moe voor afspraken? Geef het gewoon aan als een buurvrouw een kopje thee wil komen drinken. En vraag of het mogelijk is om gezellig een keer 's morgens af te spreken. Wees duidelijk, want de buurvrouw kan niet ruiken wat het probleem is. Dus gewoon nee zeggen voelt aan als een afwijzing terwijl niet de buurvrouw werd afgewezen, maar het tijdstip.

Vertel het afsprakenbureau dat het niet mogelijk is om al om half negen bij de specialist te verschijnen als je 's morgens moeite hebt met opstaan en jezelf snel verzorgen. Zij zijn er voor ons, niet andersom.

Soms lijkt de hele wereld aan je voorbij te trekken als je gekluisterd bent aan huis en er weinig bezoek kan komen.

Probeer daar oplossingen voor te vinden: ga bij een telefooncirkel voor dat contactmomentje elke dag, zoek via Vraag Elkaar of De Meerpaal of andere organisaties naar iemand die af en toe op bezoek wil komen, lach iedereen uit die door de plenzende regen 's morgens vroeg op de fiets naar het werk moet terwijl je zelf geniet van een lekker kopje thee in ochtendjas.

Eenzaamheid is vreselijk en niet makkelijk op te lossen.

En het is nog moeilijker om eenzaam te zijn en niet gemakkelijk de deur uit te kunnen om op die manier mensen te ontmoeten bij een vereniging of inloop.

Maar wees lief voor jezelf en zoek hulp zodat samen naar een oplossing gezocht kan worden.

Wie niet lief is voor zichzelf, mist een heleboel.

Want als je liefde geeft aan jezelf, krijg je liefde van jezelf.

En de volgende stap is: liefde geven aan anderen en op die manier liefde ontvangen van anderen.

Zoveel mensen die je willen en kunnen helpen: doe jezelf een lol en zorg dat ze je kunnen vinden.

DE ZIN VAN HET LEVEN

DIE SCHRIJF JE ZELF



Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Wijknetwerken

Steeds meer wijknetwerken binnen Dronten houden spreekuur.

U kunt bij het wijknetwerk terecht met uw vragen over zorg, werk en welzijn. Doordat er verschillende instanties aanwezig zijn, komt uw vraag eerder bij de juiste persoon terecht en kan er sneller geschakeld worden.

Medewerkers van MDF maatschappelijk werk, de jongerenwerkers (De Meerpaal), de wijkagent en gidsen van de gemeente (Participatiewet, Wmo en Jeugd) maken deel uit van het wijknetwerk.

De leden van het wijknetwerk zijn wekelijks in een verschillende samenstelling aanwezig.

Naast het spreekuur zal het wijknetwerk ook actief zijn in de buurt en op het schoolplein om zo in contact te komen en verbinding te zoeken met de inwoners van Dronten West.

Mocht u niet precies weten of het spreekuur ook voor u bedoeld is, loop gerust eens binnen voor een praatje. U bent van harte welkom!

De volgende wijknetwerken hebben inmiddels een inloopspreekuur:
Dronten Midden (Meerpaal): donderdag van 13.00 uur tot 14.00 uur
Dronten West: Chillpoint West in de ruimte naast sporthal De Beurs: elke woensdag van 11.30 uur tot 12.30 uur.
Biddinghuizen (Koetshuis): woensdag van 13.00 tot 14.00 uur

In Swifterbant kunt u op korte termijn ook terecht bij het inloopspreekuur, nadere informatie hierover volgt.

Sensor

Stichting Onder Dak heeft een sociaal adviseur waarmee u kunt praten om concrete adviezen te krijgen. Maar soms is dat niet voldoende. Daarom plaatsen wij in deze (K)Letskrant een deel van de tekst van de website van Sensor, zodat u een beetje idee kunt krijgen wat deze organisatie voor u kan doen.



Tekst van de inleiding van de website van Sensor:

Soms is het fijn om met iemand te praten. Om je verhaal kwijt te kunnen, samen oplossingen voor een probleem te bedenken of alleen maar vanwege het contact.

Een goed gesprek lucht enorm op. Ieder mens heeft dit weleens nodig.

Maar misschien is het moeilijk om een luisterend oor te vinden bij iemand uit je omgeving. Of je zoekt een klankbord bij iemand die jou niet persoonlijk kent. Dan kun je bij Sensor terecht voor een goed gesprek via telefoon, chat of e-mail.

Voel je je boos, angstig of eenzaam?

Heb je verdriet, twijfel of zorgen?

Wat je ook dwars zit, praat er over!

Luisterend oor

Als je belt, chat of mailt krijg je contact met iemand die echt naar je luistert, met je meedenkt en je eventueel kan doorverwijzen naar andere instanties. Jouw verhaal staat centraal.

Onze vrijwilligers worden goed opgeleid voor dit werk. Ze vinden het fijn om in een persoonlijk gesprek iets voor jou te betekenen.

Sensor kun je dag en nacht bellen.

Bel je het landelijke nummer dan betaal je 5 cent per minuut. De regionale nummers bel je tegen lokaal tarief, die vind je op onze website. www.sensor.nl

Ben je meer een schrijver dan een prater?

Dan past chatten of mailen beter bij jou.

Je kunt rustig je woorden kiezen.

E-mailen kan altijd via ons beveiligde e-mailsysteem. Mailen en chatten is natuurlijk gratis.

Telefoon 0900-0767 kost 5 cent per minuut. Kijk dus op de website voor lokale nummers of vraag dit even na bij Judy Koopman van Onder Dak (31 49 51).

Sensor is al meer dan 55 jaar de grootste organisatie in Nederland die dag en nacht emotionele ondersteuning op afstand biedt. Vanuit 26 vestigingen door het hele land voeren zo'n 900 vrijwilligers jaarlijks 250.000 anonieme gesprekken via telefoon, e-mail of chat. Deze vrijwilligers worden opgeleid en begeleid door beroepskrachten.

Dit anonieme luisterend oor wordt gefinancierd door de gemeenten. Die hebben Sensor de opdracht gegeven deze wettelijke taak uit de WMO uit te voeren.

Sensor ontvangt daarnaast donaties.

Lees verder op de website.



"Ik help door te luisteren. Help mee, word vrijwilliger bij Sensor"

Henk
Vrijwilliger sinds 2015

Sensor Lelystad
Start oktober 2017

Meld je aan voor Sensor Flevoland

Voor onze nieuwe locatie in Lelystad zoeken we vrijwilligers die door een goed gesprek een ander weer op weg helpen. Per telefoon of chat kunnen mensen bij jou in vertrouwen hun verhaal kwijt. Uiteraard word je voor dit werk goed opgeleid en begeleid door deskundige beroepskrachten.

Zoeken we jou? Meld je aan op:
www.sensor.nl/aanmelden

Sensor
ECHTE AANDACHT

Recept

Dit smeersel is kant en klaar in de supermarkt te koop, maar als u het zelf maakt, kunt u net zo veel variëren met de kruiden als er gevarieerd wordt met de naam.

Dit keer dus een recept voor Baba Ganoush auberginepuree dat zowel Baba Ganoush als Baba Anoush genoemd wordt.

Ingrediënten:

- 🍷 2 aubergines
- 🍷 2 knoflooktenen, uitgeperst
- 🍷 sap van 1 grote citroen
- 🍷 50 gram tahin (sesampasta)
- 🍷 1 eetlepel olijfolie extra vierge
- 🍷 1-2 theelepels gemalen
- 🍷 Komijn
- 🍷 zout en peper
- 🍷 eventueel: paar blaadjes verse munt.



Extra:

Oven, bakplaat met bakpapier

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven 180 °C). Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Prik de aubergines rondom in met een vork (niet schillen dus!), en leg op de bakplaat. Bak de aubergine gedurende 1 uur in de oven. Keer alleen na 30 minuten een keertje om.
- Laat hierna de aubergines een beetje afkoelen. Snijd vervolgens overlangs door en lepel het vruchtvlees uit de schil.
- Prak het vruchtvlees vervolgens fijn in een kom. Je kunt het desnoods ook heel kort 'pulsen' in de keukenmachine, want je wilt echt een beetje bite behouden.
- Voeg hier vervolgens de knoflook, het citroensap, tahin, en olijfolie aan toe.

Breng de Baba Ganoush op smaak met de komijn, zout en peper en bestrooi eventueel met een beetje gehakte verse munt.

Laag (besteedbaar) inkomen en kinderen? De gemeente kan helpen.

Van de voetbalclub tot een bioscoopbezoek: de gemeente helpt bij bepaalde uitgaven als u niet alles kunt betalen. Dat geldt nu ook voor de vrijwillige ouderbijdrage en activiteiten op en rond school. Zo kunnen úw kinderen ook meedoen!

Voor wie?

De gemeente ondersteunt alle ouders met kinderen van 3 tot 18 jaar met een laag (besteedbaar) inkomen. Denkt u dat dat voor u geldt? Bel dan met de gemeente op telefoonnummer 140 321 en vraag naar iemand van het team Bijzondere regelingen. Wanneer blijkt dat u een laag inkomen heeft, vergoedt de gemeente (een deel van) bepaalde uitgaven.

Het beste idee van Dronten (#HBIVD)

Heb jij een goed idee om mensen te helpen die het financieel moeilijk hebben?

Meedoen in de maatschappij is voor mensen die het financieel moeilijk hebben niet altijd vanzelfsprekend. De gemeente Dronten is op zoek naar ideeën om deze groep mensen op weg te helpen. Denk hierbij aan ideeën waarbij ontmoeting centraal staat, aan maatjesprojecten, plannen om financiële problemen te voorkomen of op te lossen, maar ook aan activiteiten die de buurt voor iedereen leuker maken of de kinderen betrekken en activeren. Het mag gaan om sport, kunst, cultuur, voeding, etc. Alles is welkom, zolang het de doelgroep ondersteunt.

Eenmalige subsidie

Stuur jouw idee toe en maak kans op een éénmalige subsidie.

Wat moet je doen?

Kijk op www.dronten.nl tot wanneer je jouw idee kunt insturen. Hier vind je ook de criteria.

Presenteer je plan voor een enthousiaste jury.

Maak kans op een éénmalige subsidie van maximaal € 5.000,- waarmee je jouw idee kunt uitwerken.



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



SWIFTERBANT

0321-321226
De Poort 4
8255 AA

DRONTEN

0321-315555
Wardhof 10
8251 TH

BIDDINGHUIZEN

0321-332522
Baan 20/B
8256 AX

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.....	vacant	31 49 51
Penningmeester	Jaap Lont	31 73 94
Algemeen bestuurslid	Wil van den Dungen	06 - 40 48 94 00

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

webmaster:	Alfred Vorsselman
------------	-------------------

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

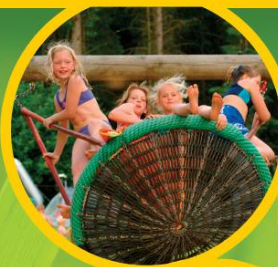
Alle contactgegevens op een rijtje

Adviseur	Judy	31 49 51 j.koopman44@chello.nl
BTB-groep	Judy	31 49 51 j.koopman44@chello.nl
Computerlessen	Judy	31 49 51 j.koopman44@chello.nl
Kinderclub	Judy	31 49 51 j.koopman44@chello.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

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 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 bungalowntenten 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 | ☐ Vennootschapsrecht |
| ☐ Estate planning | ☐ Agrarisch recht |
| ☐ Onroerend goed recht | |

De Rede 76
8251 EX Dronten

Postbus 195
8250 AD Dronten

Tel. 0321 31 40 44
Fax. 0321 31 65 15

e-mail:
info@flevium.nl
internet:
www.flevium.nl

onderdeel van het samenwerkingsverband
FLEVUM NOTARIAAT