



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

21^e jaargang nr. 2

maart 2018

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>7</i>
<i>Teken- en schilderlessen</i>	<i>8</i>
Onder Dak algemeen.....	8
<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>12</i>
<i>Rijbewijskeurig voor alle senioren vanaf 75+.</i>	<i>13</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>14</i>
Alle contactgegevens op een rijtje	14
Computerlessen	15
Vrijwilligers van het kwartaal	16
Nationale doppenactie	18
Zitdansen	20
Nieuwe Wet zorg en dwang.....	22
Recept.....	23
Wist u dat	24
Colofon	27

Voorwoord van de voorzitter



· Januari 2018

7.00 uur: Verpleging komt langs om te helpen bij alles wat ik zelf niet kan.

7.30 uur: ik neem 3 capsules en neem gelijk daarna het ontbijt volgens voorschrift. Na het ontbijt los ik een tablet op in water, drink het glas leeg en neem daarna de 10 andere tabletten/capsules met medicatie.

In de loop van de dag zullen nog 12 tabletten/capsules volgen evenals meerdere soorten medicatie in sprayvorm.

In de medicijnlade liggen allerlei medicijnen voor uitzonderlijke situaties klaar voor het moment dat zij nodig zijn.

's Avonds komt de verpleging weer langs om allerlei verpleegkundige handelingen te verrichten.

· Januari 1918

Buiten het feit dat de halve wereld met elkaar vecht, is de kans groot dat ik honderd jaar geleden niet dezelfde leeftijd gehaald zou hebben als nu wel mogelijk is.

Alle medicijnen die ik in 2018 slik, moeten in 1918 nog uitgevonden worden.

Maar als ik het wel overleefd zou hebben, dan zou ik inwonen bij een van mijn kinderen. Door mijn aandoeningen zonder afdoende medicatie ben ik niet in staat om zelfstandig ook maar enige handeling te verrichten. De pijn is nagenoeg onhoudbaar, lopen niet mogelijk en ik heb vergroeiingen aan in ieder geval de handen en voeten. Mijn bloeddruk is ongelooflijk hoog en door gebrek aan kennis is mijn suikerspiegel altijd te hoog of te laag. Aangezien lopen geen optie is, zit ik in een duwrolstoel zonder vering met een dekentjes over mijn benen. Meer dan de huiskamer en slaapkamer zie ik niet, want de voordeur eindigt bij een trap die niet genomen kan worden met een rolstoel en mijn schoondochters kunnen mij die smalle trap niet affillen. Bovendien hebben ze wel iets anders te doen. Het huishouden is zwaar in 1918 en al die zwangerschappen en kinderen zijn slopend. Schoonmoeder wordt verzorgd en van eten en drinken voorzien, maar daar moet het helaas bij blijven. De wereld speelt zich buiten af en ik ben dankbaar voor het feit dat de ramen laag genoeg zijn om het straatleven te kunnen aanschouwen. Bij mooi weer staat het raam open en kan ik iets

roepen naar de passanten in de hoop dat zij tijd hebben om even stil te staan voor een praatje.

· *Waarom schreef ik bovenstaande?*

Omdat de afgelopen jaren veel verhalen binnenkwamen over afbrokkelende zorg, te dure zorg, te hoge eigen bijdragen, de onmogelijkheid om zelfstandig te kunnen blijven als de beperkingen te groot worden.

Dit baart mij uiteraard veel zorgen en Onder Dak blijft zich inzetten voor een betere wereld voor mensen met en zonder beperkingen en chronische aandoeningen.

Bovenstaand verhaaltje is iets waarmee ik mijzelf altijd voorhoud dat het altijd erger kan.

En ook om mij eraan te helpen herinneren, dat we NOOIT meer terug mogen naar die tijd.

Daar moeten en kunnen we samen voor zorgen.

Kijk dus goed naar partijprogramma's, stel partijen vragen en bedenk: politiek in de gemeente bepaalt voor een groot deel of u zich wel of niet prettig kunt voelen in onze eigen geliefde woonplaats. Kies een partij die hier oog voor heeft en wees kritisch. Stemmen is een voorrecht en geen akelige verplichting.

En de stemlokalen in Dronten zijn goed toegankelijk, dus geen excuses en ga stemmen.

Ditmaal is het recept een stevige Hollandse pot. Eet smakelijk.

Judy Koopman, voorzitter

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. De bedoeling is dat we half maart weer gaan starten, mits er voldoende aanmeldingen zijn.



Dit keer geen cursus Word of Excel, maar een cursus om te leren meer nut te hebben van uw eigen computer / laptop.

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 vanaf nu opgeven bij Judy om zeker te zijn van een plekje, aangezien wij de groepen heel klein houden. Aan de hand van de aanmeldingen zal worden bepaald op welk dagdeel er les gegeven zal worden. De locatie zal volledig toegankelijk zijn voor mensen met beperkingen.

Geef u dus snel op bij Judy op telefoon 31 49 51 of per mail secretaris@onderdak.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 scootmobiels 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.

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 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 tel. 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.

Voor de komende tijd zijn de data:

24 april	22 mei	26 juni	24 juli.
----------	--------	---------	----------

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

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

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
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.

Computerlessen



Paul Otter start met een computercursus bij Onder Dak. Hij zal geassisteerd worden door Robert Docter, dus altijd genoeg aandacht voor de cursist.

Dit keer geen cursus Word of Excel, maar een cursus om te leren meer nut te hebben van uw eigen computer /

laptop.

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. U leert wat een computer is, wat hij kan en vooral wat hij niet kan. Computergeheimen gaan hier ontrafeld worden op een manier die voor iedereen begrijpelijk is.

Gezelligheid blijft voorop staan bij deze bijeenkomsten.

Kosten zijn € 30,- per 10 lessen. Met de groep wordt overlegd of er na die 10 lessen een vervolg komt of niet.

Als u belangstelling hebt, dan kunt u zich vanaf nu opgeven bij Judy om zeker te zijn van een plekje, aangezien wij de groepen heel klein houden. Aan de hand van de aanmeldingen zal worden bepaald op welk dagdeel er les gegeven zal worden. De locatie zal volledig toegankelijk zijn voor mensen met beperkingen.

Geef u dus snel op bij Judy op telefoon 31 49 51 of per mail j.koopman44@chello.nl.

Vrijwilligers van het kwartaal

In deze (K)Letskrant pakken we een oude traditie op. In het verleden hebben wij een aantal vrijwilligers aan het woord gelaten over hun redenen om bij Onder Dak aangesloten te zijn.



Vandaag is Paul Otter aan de beurt als eerste in een rij vrijwilligers die om de beurt in het zonnetje gezet worden in de (K)Letskrant.

Paul maakt zich al jaren verdienstelijk bij de stichting voor onze afdeling BTB (toegankelijkheid) en binnenkort start hij als docent computerles. Dit was voor ons voldoende reden om hem in het zonnetje te zetten.

De vrijwilliger van het kwartaal in vogelvlucht

Naam: Paul Otter

Bij Onder Dak sinds: 2008

Vrijwilliger bij de werkgroepen: BTB en Computerclub

Reden van toetreden bij Onder Dak: Paul heeft zelf visuele beperking en loopt regelmatig tegen obstakels aan. Hij had al bij een toegankelijkheidsgroep in Lelystad gezeten, namelijk bij het GOL (Georganiseerd Overleg Lelystad).

Via Onder Dak was hij nu in staat om bij hen via de BTB*-groep te helpen om Dronten zo toegankelijk en bruikbaar mogelijk te maken.

Leukste van Onder Dak:

De resultaten. Niets geeft zo'n fijn gevoel als dingen voor elkaar krijgen, die de wereld beter maken voor mensen met allerlei beperkingen.

Paul noemt een paar hoogtepunten:

- De uithangborden in winkelcentrum Suydersee, die consequent op de afwateringslijn geplaatst werden. Die lijn wordt echter ook gebruikt als geleidelijn voor blinden en slechtzienden en dan is een bord c.q. vlag op die lijn een groot probleem. Inmiddels is dit officieel niet toegestaan na een actie van de BTB-groep.
- Bij De Meerpaal hing een uithangbord zo laag, dat Paul er zijn hoofd aan stootte. Eén gesprekje loste het probleem onmiddellijk op.
- Bij gezondheidscentrum De Schans konden blinden en slechtzienden de ingang niet vinden. Na een gesprekje kwam er een geleidelijn van deur tot muurtje bij de fietsen. Zo werd de wandeling een stuk overzichtelijker.

Wat zou hij bij Onder Dak graag anders willen zien of zelf anders willen doen:

Het enige wat Paul graag anders wilde, was het vinden van een computerleraar. Toen niemand zich meldde, besloot hij het zelf te gaan doen.

Hij heeft in het verleden veel ervaring opgedaan met het geven van lessen en hij heeft er veel zin in.

Een eigen gebouw voor Onder Dak lijkt hem ook fantastisch, maar hij begrijpt dat hier weinig kans op is.

* BTB staat voor: Bereikbaarheid, Toegankelijkheid & Bruikbaarheid.

Nationale doppenactie

Via een van onze vrijwilligers, Marlies Plasschaert-Jaskulski, vragen wij uw aandacht voor het volgende.

Bultersmekke is een organisatie die veel goed werk doet en onder andere doppen inzamelt om zodoende geld binnen te krijgen voor assistentie- en hulphonden.

Niet iedereen krijgt hiervoor een vergoeding van de zorgverzekeraar aangezien zorgverzekeraars slechts hulphonden voor drie soorten beperkingen vergoeden, namelijk blindengeleidehonden, ADL honden en signaalhonden voor mensen met diverse vormen van doofheid.

Daardoor vallen veel mensen buiten de boot.



Inzamelen van de doppen helpt geld inzamelen voor deze mensen. In Flevoland worden de doppen op vele plekken ingezameld. Vervolgens worden ze naar firma van Werven in Biddinghuizen gebracht waar ze worden vormalen en tijdelijk in grote witte balen opgeslagen worden tot bedrijven de balen opkopen om nieuwe producten te maken.

Als u besluit om mee te doen aan de actie 'doppen sparen' dan ondersteunt u gelijk 2 doelen. Ten eerste de assistent- of hulphond en ten tweede levert u ook een bijdrage aan een schoner milieu.

Opleiding van een hulphond bedraagt ongeveer € 25.000,-. Vervolgens kunnen zij ingezet worden voor b.v. kinderen met autisme / ontwikkelingsachterstand / adhd, mensen met epilepsie, PTSS, enzovoorts.

Er worden dus heel veel mensen op deze manier geholpen.

Marlies is een van de mensen die de doppen inzamelt en zorgt dat ze weer verder in de keten worden doorgegeven.

Wie mee wil doen met deze actie, kan zich aanmelden bij ons secretariaat (secretaris@onderdak.nl of 06 24 46 40 45). Hier kan ook aanvullende informatie gevraagd worden.

Op <http://www.bultersmekke.nl/nieuws-en-acties/nationale-doppenactie.html> staan alle gegevens en meer achtergrondinformatie keurig op een rijtje.

Hier is ook een lijst te vinden van welke soorten doppen allemaal ingeleverd kunnen worden.

Kleine moeite, grote gevolgen en iedereen kan meedoen.

Welke doppen sparen we



Goede doppen bevatten een driehoekje met de volgende nummers en/of letters.



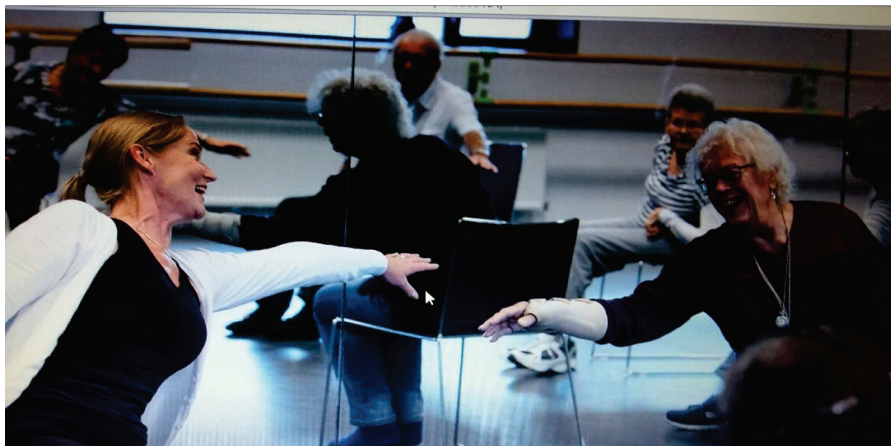


foto: Freddy Schinkel, Ijsselmuiden

Zitdansen

'Dansen is letterlijk voor iedereen'

'Onze jarenlange danservaring heeft ons geleerd dat dans enorm kan bijdragen aan het welzijn van mensen. Daarom hebben wij, Moniek Goffree en Hanneke Potthoff, docenten dans bij de Meerpaal, ons verdiept in dansen voor mensen die in het reguliere dansaanbod niet hun weg kunnen vinden. Wij hebben een intensieve docenttraining gevolgd bij de organisatie Switch2Move van Andrew Greenwood, die een methode ontwikkelde waardoor iedereen kan dansen. Deze methode is zeer geschikt voor mensen met verschillende uitdagingen waaronder onder andere Parkinson, Reuma, MS.

Indrukwekkend

Wat we tijdens de training hebben gezien is enorm indrukwekkend. Mensen die, ondanks hun beperking, zich fitter gaan voelen en bepaalde bewegingen weer gaan maken. Zij voelen hun lichaam weer bewuster.

Door deze vorm van dansen krijg je op een laagdrempelige manier de beweging die je nodig hebt en leer je opnieuw de mogelijkheden van je lichaam ontdekken. Iedereen danst zoals hij of zij wil en kan: zittend of staand. Dansen binnen je eigen mogelijkheden en creativiteit samen met anderen in een



enthousiaste groep. Dat stimuleert. Het belangrijkste is dat iedereen zich veilig voelt tijdens de les en plezier heeft in wat we samen doen.

Graag nodigen wij iedereen uit om eens te ervaren wat zitdans kan betekenen.

(Lestijd vrijdag 11.15 uur- 12.15 uur in de Meerpaal)

Voor meer informatie: <https://www.meerpaal.nl/welzijns-activiteiten/zitdansen-zet-beweging/>



Nieuwe Wet zorg en dwang

Bron: Nieuwsbrief leder(in) 25 januari 2018

'Wie zwijgt stemt toe' mag nooit het uitgangspunt zijn voor onvrijwillige zorg. Deze week is de nieuwe Wet zorg en dwang aangenomen in de Eerste Kamer. De bedoeling is dat daarmee de rechten van mensen met een verstandelijke beperking of dementie beter worden geregeld als er sprake is van onvrijwillige zorg.

Gedwongen zorg voor mensen met dementie of een verstandelijke beperking valt nu nog onder de 'oude' wet Bijzondere opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen (Bopz).

De nieuwe wet gaat 1 januari 2020 in en regelt zorg en dwang (onvrijwillige zorg) in instellingen. De wet gaat ook over onvrijwillige zorg buiten de instelling, maar dit moet nog met aparte besluiten worden uitgewerkt.

Uiterste middel

Het wetsvoorstel introduceert een regeling voor het verlenen van zorg aan mensen met een psychogeriatrische aandoening of een verstandelijke handicap, ook als zij daar niet mee instemmen en ongeacht de plaats waar zij verblijven.

In het voorstel worden de bevoegdheden van de zorgaanbieder en de rechten van de cliënt geregeld. De zorg moet worden verleend op basis van een zorgplan. Onvrijwillige zorg mag slechts worden gebruikt als uiterste middel: het is 'Nee, tenzij'. Daarbij dient een stappenplan te worden doorlopen. Ook moet strak worden gecontroleerd of die onvrijwillige zorg nog wel nodig is.

Vrijheid

Enkele voorbeelden van wat onder onvrijwillige zorg valt:

- tegen de wil voeding en medicatie
- beperken van de bewegingsvrijheid
- opsluiten van mensen
- toezicht houden op de cliënt
- onderzoek aan de kleding of het lichaam
- beperking van de vrijheid om het eigen leven in te richten, waardoor de cliënt iets moet doen of nalaten (inclusief het gebruik van communicatiemiddelen)
- beperkingen in het recht op het ontvangen van bezoek

Het landelijk steunpunt medezeggenschap (LSR) heeft mede via leder(in) inbreng geleverd voor de nieuwe wet.

Voor de aanvullende besluiten over onvrijwillige zorg buiten instellingen loopt nu nog een internetconsultatie van het ministerie.

Recept

Erwtensoep, nét even anders, voor 4 personen.

Ingrediënten:

- 🍲 400 g spliterwten
- 🍲 bouquet garni van de steeltjes van 1 bosje peterselie, paar takjes tijm en 2 laurierblaadjes
- 🍲 1 schouderkarbonade
- 🍲 1 flinke winterwortel, geschild, in blokjes
- 🍲 1 flinke prei in ringen
- 🍲 ± 200 g knolselderij in blokjes
- 🍲 versgemalen peper, zout
- 🍲 1 gerookte kipfilet in plakjes

Bereidingswijze:

- Was de spliterwten.
- Bind de kruiden voor het bouquet garni bij elkaar met keukengaren.
- Breng in een soeppan 2,5 liter water aan de kook met de spliterwten, de karbonade en het bouquet garni.
- Verwijder het eventueel ontstane schuim met een schuimspaan.
- Kook alles 45-60 min., neem dan de karbonade uit de pan en snijd hem in stukjes. Bewaar afgedekt tot gebruik.
- Voeg de wortel, de prei en de knolselderij toe en kook nog ± 45 min. mee of totdat de spliterwten gaar en stukgekookt zijn.
- Verwijder het bouquet garni en voeg de stukjes vlees toe.
- Breng de soep op smaak met royaal peper en zout. Warm de gerookte kip 2 min. mee in de soep.



Bron: Margriet

Eet smakelijk...

Wist u dat



- ♿ Onze voorzitter, Judy Koopman, ereburger van Dronten is?
- ♿ Dat Removos hun webshop ieder jaar vernieuwt? Removos is de uitgever voor de internationale Vereniging van Mond- en voetschilders voor Nederland. Te koop zijn kaarten, kalenders en adresboekjes en de opbrengst gaat naar de mond- en voetschilders (tip voor een origineel cadeau). Kijk op www.removos.nl.



- ♿ Ieder(in) vindt dat loondispensatie de werknemer met een arbeidsbeperking dupeert? Meer valt hierover te lezen via deze link: www.iederin.nl/nieuws (kijk bij 8 februari 2018).
- ♿ Bibian Mentel dit jaar als snowboardster naar de Paralympische Spelen gaat om haar titel te verdedigen? Zij is nu 9 keer genezen verklaard en heeft hierover een boek geschreven 'Kut kanker'. ISBN 9789082417753. Het boek is te bestellen bij www.splintmedia.nl en van elke bestelling doneert de uitgever € 2,- aan KWF kankerbestrijding.
- ♿ Het Supportvakantiemagazine weer uit is? Te bestellen via www.supportmagazine.nl/abonneren. De Supportbeurs 2018 wordt gehouden van 30 mei t/m 2 juni in de Jaarbeurs in Utrecht.



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



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