



van en voor mensen met een beperking

(K)LETSkra*nt*

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

22^e jaargang nr. 2

maart 2019

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 met of zonder lidmaatschap.....</i>	<i>12</i>
<i>Rijbewijskeuring voor alle senioren vanaf 75+.</i>	<i>13</i>
<i>Alzheimer Café Dronten</i>	<i>14</i>
Regeling vervoer rolstoel en scootmobiel in taxi.	15
Wmo-abonnement	16
Zorg terugdringen.....	18
Recept	21
De vrijwilliger van het kwartaal in vogelvlucht	22
Wist u dat.....	24
Colofon.....	26
Alle contactgegevens op een rijtje	27

Voorwoord van de voorzitter

In Dronten wordt heel veel georganiseerd om ervoor te zorgen dat mensen zich niet ongelukkig of eenzaam hoeven te voelen.



Let op: niemand zegt dat je je dan ook nooit ongelukkig of eenzaam zal voelen, maar in ieder geval heb je dan meer momenten waarop je je misschien wat prettiger voelt.

Toch is het voor veel mensen een enorme stap om 'zomaar' aan te schuiven bij een koffietafel van Vraag Elkaar of om zich op te geven voor een maaltijd bij Inloophuis De Herberg.

En die stap wordt nog veel groter als er sprake is van (zichtbare of onzichtbare) handicaps of van chronische vermoeidheid.

Hoe kun je nu naar een gezellige bijeenkomst gaan als je te slechthorend bent om de gesprekken te kunnen volgen? Of als je na een half uurtje al te moe bent om nog beleefd te kunnen zijn?

Voor je het weet, wordt de wereld om je heen steeds kleiner en kleiner.

En dat is niet nodig.

Want er zijn veel oplossingen te bedenken.

Een hele bekende is het huisbezoek van De Zonnebloem.

Vrijwilligers, die af en toe een kopje koffie of thee bij iemand gaan drinken of gezellig mee gaan boodschappen doen om dan ter plekke even iets te drinken.

Één op één gaan gesprekken vaak makkelijker.

Een andere mogelijkheid is om zelf (of met hulp) in te schrijven bij Vraag Elkaar en daar duidelijk aan te geven wat er nodig is om weer wat gezelligheid in het leven te krijgen.

Dan kan iemand zelf bepalen hoe lang of hoe kort een activiteit thuis of ergens anders duurt en dan wordt de wereld toch weer een beetje groter.

Soms moet er een hele hoge drempel genomen worden om zo'n stap te zetten.

Misschien is er wel een lieve zoon of dochter of buurvrouw die kan helpen de weg te vinden.

Maar als alleen écht alleen is, wat dan?

Ook dan zijn er nog steeds meerdere mogelijkheden om even op weg geholpen te worden: in De Meerpaal is de afdeling Welzijn heel goed op de hoogte. Bij de balie op het serviceplein van De Meerpaal kan men u de weg wijzen.

Maar ook de adviseur bij Onder Dak heeft veel ervaring op dit gebied.

En dus kan één telefoontje voldoende zijn om samen te overleggen over de beste aanpak.

En u bepaalt en u beslist.

Als u besluit dat u het liefst alleen thuis bent met een gezellig boek, dan is dat uw beslissing.

Maar voor alle anderen: er zijn heel veel mensen die contact zoeken met andere mensen.

Misschien zijn ze wel op zoek naar u!

En daar komt u pas achter als u die eerste stap zet om nieuwe mensen te ontmoeten.

Wij denken graag met u mee.

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



De computerlessen draaien weer volop.

De volgende cursus start binnenkort. Ditmaal laten we de Windows-mensen even wachten en zijn de 'Apple-mensen' aan de beurt.

Als de groep klein is, wordt de cursus bij de docent thuis gegeven.

Bij een iets grotere groep zullen we in een gehuurde ruimte plaatsnemen.

Doel van deze lessen is zoals altijd: 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.

De lessen zijn voor mensen met allerlei soorten beperkingen. De leraar is van heel veel hulpmiddelen op de hoogte en heeft mensen met heel uiteenlopende beperkingen kunnen helpen.

Een handicap is bijna nooit een reden om niet op een computer te kunnen werken.

Snelheid van de lessen wordt aangepast aan de behoefte van de cursisten.

Als u belangstelling heeft, dan kunt u zich vanaf nu opgeven bij Mariska, onze secretaris, om zeker te zijn van een plekje, aangezien wij de groepen heel klein houden.

Kosten: € 30,- voor 10 lessen. Als de groep heel klein is, kan er soms sneller gewerkt worden en dan worden er minder lessen gegeven en wordt er ook minder in rekening gebracht.

Als u dus meer wilt leren over iPad of iPhone, geef u dan snel op bij het secretariaat, want meer dan vier personen laten wij niet toe in de les. Bel dus met 06 - 24 46 40 45 of mail naar secretaris@onderdak.nl.

Scootmobiel- en fietsclub

In de winter wordt vanwege kou en vocht niet gereden. Hieronder kunt u lezen hoe het toegaat bij deze club zodra we weer starten in het voorjaar.

De 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.

De tochten worden gehouden op de laatste zaterdag van de maand.

Verzamelen om 13.15 uur bij De Meerpaal.



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 te veel 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



Zodra er weer aanmeldingen binnen zijn, wordt gekeken wanneer de volgende cursus start. Opgeven en extra informatie over de start van een nieuwe cursus en data worden geregeld via Joke, telefoon 31 79 26.



Onder Dak algemeen

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 07.00

tot 07.30 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.

We zijn verheugd te kunnen melden, dat na alle ellende met brand er gewoon weer op eigen locatie gezwommen kan worden. De naam van de locatie gaat wijzigen in 'De Kemenade', maar daar ondervinden de kinderen geen hinder van.

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.



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 het Denksportcentrum aan de Oost 52 in 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 Denksportcentrum (let op: dit is een gewijzigde locatie)

Secretariaat: 33 84 20

E-mail: secretariaat@herbergdronten.nl

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 09.00 – 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 met of zonder lidmaatschap



Ouderenbonden in Zalencentrum Open Hof

Wie voor verlenging van het rijbewijs B/C/D een medische keuring moet ondergaan, kan daarvoor terecht op de 4e dinsdag van elke maand:

26 februari	26 maart	23 april, enz.
-------------	----------	----------------

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

Let op: Het CBR heeft nieuwe keuringsformulieren ontwikkeld terwijl de 'oude' formulieren nog in omloop zijn.

Heeft u een keuringsformulier gehaald bij het gemeentehuis en is het verpakt in een blauwe envelop, dan is er niets gewijzigd. U maakt een afspraak bij ons en wij kunnen u direct op onze keuringsdag keuren.

Zit uw formulier in een witte envelop verpakt, dan is dit een nieuw formulier. Dat moet u direct invullen en opsturen naar het CBR. Vergeet daarbij niet om eerst een kopie te maken voor u het opstuurt. Na opsturen krijgt u binnen een week van het CBR een formulier terug waarmee u, op afspraak, naar onze keuring kunt komen.

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

Zie ook www.rijbewijskeuringen.com.

Rijbewijskeuring voor alle senioren vanaf 75+.

Stichting 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 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? De tweede woensdag van elke 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

Regeling vervoer rolstoel en scootmobiel in taxi.

Vanaf 1 juli 2019 gelden strengere eisen aan het vervoer per taxi.

- Rolstoelen moeten botsveilig zijn. Dit kun je zien aan de haaksymbolen die aangebracht moeten zijn op de rolstoel om het vastzetten veiliger te maken. De chauffeur hoeft dan niet meer te raden hoe een rolstoel het beste goed vastgezet is. De haaksymbolen zijn te vinden op het frame van uw rolstoel en in de handleiding van uw rolstoel. Bij twijfel kunt u altijd informatie vragen bij uw leverancier of de verstrekker van uw rolstoel.

- Iedereen die kan overstappen naar een vaste zitplaats moet die overstap ook maken.

- De chauffeur controleert of de rolstoel bij het in- en uitladen op de rem staat en hij controleert of een elektrische rolstoel uit is gezet.

- Scootmobielen mogen alleen als bagage worden meegenomen.

- De bestuurder van de scootmobiel moet in principe via de zijdeur naar een vaste zitplaats begeleid worden. Als de bestuurder de trap of opstap niet kan nemen, dan mag hij met de hulp van de chauffeur via de lift in de taxi stappen. De klant staat dan op de lift en houdt zich vast aan de handrail. De chauffeur ondersteunt en begeleidt de klant hierbij en bedient de lift.

- De scootmobiel moet op handkracht de taxi in geduwd worden en daarna als bagage vastgezet worden in de taxi.

- Als bovenstaande opties niet mogelijk zijn (om welke reden dan ook) dan moet vervoer geweigerd worden. Vanaf 1 juli 2019 bent u dan aangewezen op individueel zorgvervoer. U moet dan vooraf contact opnemen met de vervoerder om dit te melden.



Wmo-abonnement

Vanaf 1 januari 2019 geldt een abonnementstarief van € 17,50 per 4 weken voor Wmo-voorzieningen.

Dit is voor veel mensen goed nieuws: hun eigen bijdrage gaat omlaag en dat is altijd fijn.

Voor anderen zal het nauwelijks verschil maken.

Iedereen moet er uiteraard wel rekening mee houden dat de eerste maanden van het jaar nog rekeningen binnenkomen over de laatste periodes van 2018 en die bevatten dus nog het oude volledige bedrag. Niet schrikken dus; er is geen fout gemaakt.

Bij veel gemeentes is er angst voor een grote groep extra gebruikers van Wmo-voorzieningen.

Het gaat hier om mensen met een hoog inkomen, die vanwege een extreem hoge eigen bijdrage altijd zelf de huishoudelijke hulp hebben betaald en zelf een scooter of andere voorziening aanschaffen.

Voor hen wordt het financieel wel heel aantrekkelijk om over te stappen naar de gemeentelijke hulp.

Is dit ook verstandig? Vanuit het oogpunt van de gemeentelijke portemonnee absoluut niet. Als er opeens enorm veel extra mensen gebruik willen maken van de Wmo, dan kunnen er financiële problemen ontstaan.

Maar is het verstandig vanuit de inwoner? Dat ligt eraan. Er is een groot verschil tussen het werk dat gedaan mag worden door een particuliere werkster en een hulp in het huishouden vanuit de Wmo. Zo mag een eigen hulp alle kamers schoon houden, de buitenboel doen, samen met de klant beslissen hoe vaak en op welke manier alles bijgehouden wordt.

De hulp via de Wmo heeft te maken met andere regels.

De organisatie bepaalt aan de hand van de indicatie van de gemeente hoeveel uur er nodig is om het werk uit te voeren. Het aantal kamers dat gedaan mag worden is beperkt tot die ruimtes die ook daadwerkelijk gebruikt (moeten) worden. Een huis met een zolder en twee logeerkamers wordt dus niet in zijn geheel schoon gehouden, omdat dit niet binnen de regels valt.

Wie zich dus privé hulp kan permitteren, doet er misschien goed aan om nog even goed na te denken of het niet prettiger is om toch de eigen hulp te behouden.

Dan snijdt het mes aan twee kanten: u bepaalt wat de hulp wanneer doet en de gemeente kan het geld uitgeven aan mensen die echt afhankelijk zijn van hulp via de gemeente.

Wie graag meer weet over het onderwerp, mag altijd contact opnemen met Judy Koopman, telefoon 31 49 51 of voorzitter@onderdak.nl.



Zorg terugdringen

Doel

Passende zorg voor de patiënt en meer waardevolle zorg voor iedereen door weloverwogen keuzes: een verrichting of therapie uitvoeren of juist achterwege laten?

Het programma helpt zorgverleners om een weloverwogen keuze te maken. Dat kan zijn voor de meest effectieve verrichting of therapie. Maar dat kan ook betekenen om, in samenspraak met de patiënt, te besluiten om een handeling juist niet uit te voeren omdat de meerwaarde ontbreekt. Kiezen voor toegevoegde waarde is niet alleen goed voor die patiënt. Het betekent ook dat meer patiënten gebruik kunnen maken van de beschikbare zorg.

Doen of laten is gefinancierd door het Citrienfonds. Het Citrienfonds van de NFU en ZonMw helpt duurzame en breed inzetbare oplossingen in de gezondheidszorg ontwikkelen. Het blijkt verantwoord te kunnen: het terugdringen van niet-gepaste zorg. Want meer zorg is niet altijd betere zorg. Door gemotiveerde zorgverleners én geïnformeerde patiënten kan de kwaliteit van zorg verbeterd worden en de kosten met vele miljoenen euro's worden verlaagd.

Een nationaal onderzoeksprogramma, gecoördineerd door de universitair medische centra (umc's) heeft dat laten zien. Het betrof het terugdringen van niet-gepaste laboratoriumtesten, medicijnen, urinekatheters, controles na sommige vormen van kanker en kijkoperaties in knie en maag.

Zo hebben zesentwintig huisartsenpraktijken met patiëntinformatie, scholing en feedback het aantal vitaminebepalingen - bloedonderzoek dat sommige patiënten willen maar meestal niet nodig is - met 20% teruggebracht. Dit is een van de acht projecten die in 2015 is gestart, om niet-gepaste zorg te verminderen in het

programma Doen of laten? Het terugdringen van niet-gepaste zorg. Meer dan 200 huisartsen, 38 ziekenhuizen en zelfstandige behandelcentra verspreid over het land werkten hieraan mee.

Geen toegevoegde waarde.

Niet-gepaste zorg is zorg die geen toegevoegde waarde voor de patiënt heeft en daardoor onnodig de patiënt belast, risico's oplevert en geld kost en daardoor de kwaliteit van zorg in gevaar kan brengen. Het onderzoek laat zien dat niet-gepaste zorg met relatief eenvoudige maatregelen is terug te dringen. Patiënten spelen daarbij naast de zorgverlener een belangrijke rol. Hoewel veranderen echter niet eenvoudig is. Zo blijkt het gebrek aan samenwerking tussen zorgverleners, het gebrek aan tijd voor de patiënt, verwachtingen van de patiënt en het doorbreken van routines belangrijke redenen waarom het moeilijk is om niet-gepaste zorg terug te dringen. De resultaten van het onderzoek geven aan dat ziekenhuizen en huisartsen miljoenen euro's kunnen besparen.

Succesvolle voorbeelden.

In een ander project kregen patiënten die waren doorverwezen voor een kijkoperatie in de maag, een e-learning om meer te leren over hun maagklachten. Na de e-learning zag 76% op eigen verzoek af van de kijkoperatie. Urinekatheters blijken vaak onnodig lang te blijven zitten. Medewerkers van zeven ziekenhuizen hebben het niet-gepast gebruik van urinekatheters met 25% verminderd, onder andere door feedback en scholing. Vier andere ziekenhuizen hebben 11% minder laboratoriumaanvragen gerealiseerd door actief feedback te geven op het aanvraaggedrag, scholing aan artsen en artsen in opleiding en het aanpassen van de aanvraagsystemen

Slotconferentie.

Tijdens de slotconferentie van het programma op 25 januari zijn de resultaten bekendgemaakt. De komende jaren gaat

het programma Doen of laten? verder met het terugdringen van niet-gepaste zorg en het vergroten van het bewustzijn om terughoudend te zijn bij sommige vormen van zorg. Een (nog) actievere rol van zorgverleners en patiënten is hard nodig om gedragsverandering te bewerkstelligen. Doen of laten? is onderdeel van het Citrienfonds. Dit fonds van de NFU en ZonMw helpt duurzame en breed inzetbare oplossingen in de gezondheidszorg ontwikkelen.

Bekijk ook de website www.doenoflaten.nl en het volledige rapport voor meer informatie en voor de resultaten die op 25 januari bekend zijn gemaakt.

Deze informatie is afkomstig van bovengenoemde website van de Nederlandse Federatie van UMC's Doen of Laten.

Uw kapper in Dronten-Zuid

Openingstijden:
di t/m vr van 9:00 tot
18:00 uur
za van 9:00 tot 17:00 uur



Wardhof 22 • 8251 TH • Dronten
T 0321 31 86 95 • www.kapsalonjacques.nl



Recept

Kipwraps met knoflookkruiden en avocado.

4 personen, 25 minuten. Recept is afkomstig van Maggi.

Ingrediënten:



- 1 zakje Maggi Mals en Kruidig Knoflook fijne kruiden
- 2 tomaten
- Halve komkommer
- 100 gram ijsbergsla
- 1 avocado
- Citroensap
- peper
- 2 kipfilets
- 1 blikje mais
- 6 tortillawraps

- ❖ Bereid de kip met 2 vellen gekruid bakpapier volgens de aanwijzingen op het pakje.
- ❖ Bak 10 minuten per kant op laag vuur.
- ❖ Meng tomaat, komkommer en ijsbergsla samen in grote kom. Laat mais uitlekken en voeg aan salade toe.
- ❖ Snijd avocado in lengte doormidden en verwijder pit. Schep vervolgens het vruchtvlees van de avocado in een schaal. Prak met vork tot fijne crème. Breng op smaak met citroensap en peper.
- ❖ Snijd de kip in mooie reepjes.
- ❖ Smeer een laagje avocadocrème op de wrap. Beleg de wrap vervolgens met de salade en kip. Klap onderste deel van de wrap naar het midden. Vouw daarna beide zijken naar binnen en rol wrap verder op. Herhaal dit met overige wraps.

Serveer overgehouden salade en avocadocrème erbij.

De vrijwilliger van het kwartaal in vogelvlucht

Naam: Mariska van
Ruitenbeek-Ristjouw

Bij Onder Dak sinds: 2001



Vrijwilliger bij het Dagelijks Bestuur (DB) als secretaris en betrokken bij werkgroep leerlingenvervoer.

Voor ik dit ging doen, heb ik al allerlei andere dingen bij Onder Dak gedaan.

Ik ben begonnen als notulist bij het DB.

Daarna ook actief binnen de werkgroepen voorlichting, scholenproject en als notulist/ administratieve ondersteuning bij de BTB*.

Ook hielpen mijn kinderen (met ondersteuning van moeders ☺) graag bij de jaarlijkse borrel in de bediening.

Door privéomstandigheden tussen 2011 en 2017 ben ik een stuk minder actief geweest, maar altijd betrokken gebleven. Vanaf 2017 heb ik steeds weer meer opgepakt binnen het bestuur en vanaf begin 2018 ben ik dus secretaris. Gewoon omdat het zo'n leuke club is en ik toch niet zonder kon ;-)

Reden van toetreden bij Onder Dak: Mijn vader, Gerard, en mijn moeder, Miep, waren penningmeester en notulist binnen Onder Dak. Toen mijn vader in 2000 stierf, lukte het mijn moeder niet meer om te notuleren. Ik zou dat, tijdelijk (!) overnemen. Hoort u op de achtergrond dat geluid? Dat ben ik terwijl ik lach om het woordje 'tijdelijk'.

Leukste van Onder Dak:

Onder Dak bestaat uit een bijzonder leuke en gezellige groep mensen en ik voel mij hier bijzonder thuis.

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

Ik vind het jammer, dat we geen eigen gebouw meer hebben, want dat gaf voor mijn gevoel toch nóg meer saamhorigheid.

* BTB staat voor: Bereikbaarheid, Toegankelijkheid & Bruikbaarheid.

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

Wist u dat.....



- ♻ De Ziezobeurs gehouden wordt op 15 en 16 maart? Op deze beurs kunt u ontdekken wat er allemaal mogelijk is met een visuele beperking. De beurs wordt gehouden in het Jaarbeursgebouw in Utrecht. De kaarten zijn gratis te bestellen via <http://www.ziezo.org/gratis-toegangskaarten/>. Er zijn ook middagkaarten te verkrijgen. Voor diegenen die niet zo handig met de computer zijn is het ook mogelijk om te bestellen via de Ooglijn, 030 – 294 54 44. Let op: per mailadres kunnen maximaal vier kaarten besteld worden. Voor meer kaarten moet dan een ander mailadres gebruikt worden.
- ♻ Vanaf zondag 3 maart het theehuis van de Dorpsboerderij Dronten weer geopend is op zondag? Zij zitten aan de Wisentweg en de openingstijden op de zondag zijn van 13.30 tot 17.00 uur. Zie ook www.dorpsboerderij.nl.
- ♻ Er gewerkt wordt aan speciale emojis voor mensen met een handicap? Apple heeft een voorstel ingediend voor een reeks waaronder een geleidehond, protheses, een oor met gehoorapparaat en mensen in verschillende soorten rolstoelen. U kunt het nalezen op www.supportmagazine.nl/apple-wil-speciale-emoji-mensen-handicap
- ♻ De Support Magazine Vakantie-editie bestaat? Dit is een speciale uitgave vol informatie over reizen met een lichamelijke beperking. Alle abonnees ontvangen elk jaar de nieuwe vakantie-editie bij hun abonnement. De gids is natuurlijk ook los te bestellen. www.supportmagazine.nl/vakantie-editie.
- ♻ Er nog meer mooie vakantiesites zijn? Kijk bijvoorbeeld eens op www.eelkedroomt.nl.
- ♻ Op de website van Stichting Onder Dak ook heel veel vakantiesites staan? We gaan het aantal verminderen, maar op dit moment is er nog een enorm aanbod.

Opmerking van de redactie:

Niet iedereen heeft de mogelijkheid om op internet te kijken. Wilt u toch graag zien wat daar allemaal op staat of u wilt meer weten over een van bovenstaande onderwerpen, bel dan met de adviseur 0321-314951. Zij kan dan met u bekijken op welke wijze we u kunnen helpen om alle informatie alsnog te krijgen.

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



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.....	Mariska van Ruitenbeek	06 - 24 46 40 45
Penningmeester	Theo den Hartog	06 - 42 74 97 66
Algemeen bestuurslid	Wil van den Dungen	06 - 40 48 94 00
Algemeen bestuurslid	Leo Arnoldus	06 - 54 65 53 09

Adviseurs:

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

E-mailadressen Stichting Onder Dak

Website

www.onderdak.nl

e-mail

secretaris@onderdak.nl

voorzitter@onderdak.nl

penningmeester@onderdak.nl

wm.vddungen53@gmail.com

l.arnoldus@stramar.nl

webmaster:

Alfred Vorsselman

Lay-out (K) Letskrant

Barry Bolder

Alle contactgegevens op een rijtje

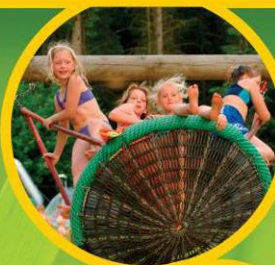
Adviseur	Judy	31 49 51 j.koopman44@chello.nl
BTB-groep	Judy	31 49 51 j.koopman44@chello.nl
Computerlessen	Mariska	06 - 24 46 40 45 secretaris@onderdak.nl
Kinderleszwemmen	Wil	06 - 40 48 94 00
Scholenproject	Leo	31 59 55
Scootmobiel- en fietsclub	Lilian	06 - 29 45 99 35
Teken- en schilderlessen	Joke	31 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 bungalowtenten en kampeerbungalows te huur



Van Dijk De Jongh

NOTARISSSEN EN ESTATE PLANNERS

Van Dijk De Jongh is een middelgroot notariskantoor te Dronten met bijna 25 medewerkers, dat beschikt over diverse specialisten op juridisch en fiscaal terrein. Zodoende kan notarieel maatwerk geleverd worden op die terreinen waarmee u als bedrijf of particulier in aanraking kunt komen.

De cliënt staat centraal. Dat is de nieuwe uitstraling van onze huisstijl. Het logo symboliseert de 2-eenheid van de cliënt en de notaris. Keer op keer zetten wij onze deskundigheid, efficiëntie en kwaliteit in om u optimaal van dienst te zijn.

- ☐ Personen- en familierecht
- ☐ Estate planning
- ☐ Onroerend goed recht

- ☐ Vennootschapsrecht
- ☐ Agrarisch 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