



van en voor mensen met een beperking

(K)LETskrant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

22^e jaargang nr. 3

juni 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

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>11</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>
Bril voor doven en slechthorenden	15
Scootmobielcursus in Dronten.....	16
Houd de lijn vrij!.....	18
Tolkvoorzieningen eindelijk beter geregeld.....	20
Wist u dat.....	21
Bestel geen medicijnen via internet!!!	22
Recept.....	24
Colofon	26
Alle contactgegevens op een rijtje	27

Voorwoord van de voorzitter



Het is u vorige keer misschien opgevallen dat onze omslag er opeens een tikje anders uitzag.

Een grote lauwerkrans met het getal 25.

De meesten zullen het wel begrepen hebben: Stichting Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten bestaat dit jaar 25 jaar.

Vijfentwintig jaar activiteiten en vijfentwintig jaar opkomen voor de belangen van mensen met beperkingen en/of chronische ziektes.

Dat is een hele tijd en uiteraard is er in die tijd een hoop veranderd in de maatschappij.

Notulen werden uitgetypt en nu verwerken we ze op de laptop of tablet en plaatsen ze in de Cloud.

De gemeente en organisaties vonden ons niet zo nodig en nu draaien we volop mee bij het bedenken en realiseren van betere omstandigheden binnen onze eigen mooie gemeente. En natuurlijk gaat lang niet altijd alles van een leien dakje. Dan hopen we dat mensen dat bij ons melden, zodat wij daar iets aan kunnen doen.

Want wij zijn er voor de hele bevolking als groep, maar helpen ook mensen individueel.

Problemen van één iemand zijn net zo belangrijk als de problemen van een hele groep.

Bij Stichting Onder Dak hebben wij iemand die alle veranderingen heeft meegemaakt.

Wij hebben namelijk een vrijwilligster rondlopen, die al vanaf het eerste uur actief is bij de stichting, An van Loen.

An is begonnen in het bestuur en heeft dit heel lang gedaan. Zij verzorgde alle administratie en trok erop uit als er (ook buiten de gemeente) iets georganiseerd werd waar onze achterban van op de hoogte moest zijn.

Tegenwoordig doet zij het iets rustiger aan, maar zij helpt nog steeds met de correcties van dit kwartaalblad en daar zijn wij erg blij mee.

An vierde onlangs haar 90e verjaardag en wij waren blij, dat sommige van onze bestuursleden in de gelegenheid gesteld werden om daarbij aanwezig te zijn.

Zij is het levende bewijs dat je geen 20 hoeft te zijn om zinnig vrijwilligerswerk te kunnen doen.

Toch zouden wij graag ook jongere mensen verwelkomen als vrijwilliger. Zij kunnen vast nog beter inschatten wat jongeren willen van onze organisatie. En dat kan ook voor de persoonlijke ontwikkeling van de vrijwilliger een leuke uitdaging zijn. Bovendien staat vrijwilligerswerk ook goed op het CV. En op LinkedIn is het weer een extra vermelding van vaardigheden en activiteiten.

Rest mij nog om u allen een hele fijne zomer toe te wensen en vooral te genieten van wat het leven te bieden heeft. Ik houd niet van tegeltjeswijsheid, dus ik zal me inhouden, maar voor de meeste problemen kunnen we ondersteunen bij het zoeken naar oplossingen. Wij helpen graag daarbij.

Judy Koopman, voorzitter

Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak

Attentie: De Pas van Dronten is voor iedere inwoner 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 heeft het Toegankelijkheidsfonds vervangen.

Ook bij Stichting Onder Dak kan deze pas gebruikt worden om te betalen voor cursussen en deelname aan activiteiten zolang er voldoende tegoed op de pas staat.

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

Wie op de wachtlijst wil voor een volgende Windows-cursus, kan zich ook vast opgeven. Wij nemen dan contact op zodra daar weer een cursus van start.

Scootmobiel- en fietsclub

De eerste tocht is alweer gemaakt en er werd volop genoten. 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 7.00 tot 7.30 uur en van de andere groep op woensdagavond 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.

Wilt u meedoen, maar heeft u al fysiotherapie via een andere fysiotherapeut? U kunt dan gewoon bij ons meedoen!! Enige verschil is, dat u dan geen individuele fysio-oefeningen krijgt, maar gewoon in de groep meedraait.

Ons warmwaterzwemmen is dus voor iedereen toegankelijk. Niets zo fijn als in rustig tempo oefenen in lekker warm water.

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.

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 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 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 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 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:

25 juni	23 juli	27 augustus, enz..
---------	---------	--------------------

Als u uw rijbewijs moet gaan verlengen is het belangrijk ruim van te voren (6 maanden) te beginnen.

Procedure: Vul Gezondheidsverklaring in.

Deze kan online worden ingevuld door met uw DigiD in te loggen op mijn.cbr.nl.

U kunt ook een papieren versie bij de gemeente kopen, die u na invullen moet opsturen naar het CBR (kopie maken!).

Het CBR stuurt keuringsformulieren terug.

Maak een afspraak voor de rijbewijskeuring (zie telefoonnummer onderaan deze uitleg).

Keuringsformulieren worden door de keuringsarts ingevuld.

Stuur deze formulieren op naar het CBR (kopie maken!).

U ontvangt bericht van het CBR of u bent goedgekeurd of dat verder onderzoek moet plaatsvinden.

De keuring kost € 40,- voor B, voor C/D-E betaalt u € 60,-.
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 2019 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

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



Bril voor doven en slechthorenden



National Theatre in Londen biedt speciale brillen aan voor doven en slechthorenden.

De teksten zijn te zien in de bril en ze lopen synchroon met de gesproken teksten op het toneel. Ook wordt aandacht geschonken aan andere geluiden en geluidseffecten op het toneel.



Er is vier jaar samengewerkt door het theater en taal- en spraakexperts onder leiding van Professor Andrew Lambourne.

Via sponsoring kunnen de brillen geleend worden voor de voorstellingen.

Er is in een proef al vastgesteld, dat er veel meer kaarten verkocht worden voor de voorstellingen. Een geslaagde voorziening dus.

<https://www.nationaltheatre.org.uk/your-visit/access/caption-glasses>.



Scootmobielcursus in Dronten

Scootmobielcursus in Dronten op vrijdag 14 juni 2019.

Als scootmobielgebruiker heeft u recht op een veilige plek in het verkeer. Daarom organiseert Veilig Verkeer Nederland in opdracht van de gemeente Dronten en in samenwerking met Stichting Onder Dak deze cursus voor u.

Voor scootmobielgebruikers is het steeds moeilijker om zelfstandig over straat te gaan door de toenemende drukte in het verkeer.

Met de cursus hopen we ongevallen te voorkomen en de problemen die u in het verkeer ervaart te bespreken en op te lossen.

De cursus bestaat uit vijf onderdelen:

- een uur theorie,
- een vaardigheidsparcours met de ergotherapeut,
- een gehoortest,
- een online verkeerstest,
- een rit langs ingewikkelde punten in Dronten.

Het maximaal aantal deelnemers is 24. Schrijft u zich daarom op tijd in.

Inschrijven kan per e-mail of telefonisch tot uiterlijk 7 juni. Deelname is gratis, maar vol is vol!

De cursus is op 14 juni 2019 van 9.30 uur tot 15 uur in Dronten. Inclusief koffie/thee en een heerlijke lunch.

Aanmelden:

U kunt zich t/m 7 juni aanmelden bij VVN Dronten o.v.v.

Scootmobiel op e-mailadres: dronten@vvnregio.nl

of op tel.: (alleen tussen 18-19 uur): 0321 – 84 81 21.



Wij hebben de volgende gegevens van u nodig:

- man/vrouw
- voor- en achternaam
- telefoonnummer
- e-mailadres

Ongeveer 1 week voor aanvang van de cursus ontvangt u een bevestigings-e-mail met de locatie-gegevens. Deze dient u mee te nemen naar de cursus. (of op uw mobiele telefoon of tablet te tonen). Zonder bevestiging kunt u niet meedoen aan de cursus!

Voor een kleine indruk van de dag kunt u kijken op:

<https://www.youtube.com/watch?v=SEZUajuOucY>

Houd de lijn vrij!

Van 8 – 15 april 2019 werd campagne gevoerd door Bartiméus Fonds in samenwerking met enkele andere organisaties.

Doel was om mensen er bewust van te maken, dat je nooit de ribbeltegels mag versperren. Die ribbeltegels zijn bedoeld voor blinden en slechtzienden zodat zij zelfstandig hun weg kunnen vinden.

Waarom deed Stichting Onder Dak niet mee?

Heel simpel: in dorpskern Dronten zijn nauwelijks van die lijnen te vinden.

Als ze in Swifterbant en Biddinghuizen wel te vinden zijn, dan horen we dat graag met precieze aanduiding van de locaties.

Kunnen blinden en slechtzienden dan helemaal hun weg niet vinden in Winkelcentrum Suydersee? Nee, dat nu ook weer niet.

Het is slecht geregeld, maar jaren geleden heeft een van onze vrijwilligers de pers al weten te behalen door te ontdekken dat hij de afwateringsgootjes kon gebruiken die in grote delen van het winkelcentrum liggen.

In de andere delen van het winkelcentrum zijn voor de afwatering putjes aangelegd die op één lijn liggen met een andere steensoort, zodat ook deze lijnen te herkennen zijn.

Dit alles klinkt als een goede oplossing.

En dat is het gedeeltelijk ook.

Gedeeltelijk, want lang niet iedere blinde of slechtziende is van deze mogelijkheid op de hoogte. Vertel het dus door als u mensen kent die hier profijt van kunnen hebben.

En is daarna de situatie helemaal op orde?

Nee, want winkelend publiek heeft een voorkeur voor juist die lijnen om hun fiets te parkeren.

En enkele winkeliers moeten BIJNA DAGELIJKS bezocht worden om te waarschuwen dat hun bord buiten vlak langs of zelfs op die lijn staat.

Het verbaast mij iedere keer weer dat steeds hetzelfde personeel vol verbazing reageert en heel ijverig gelijk het bord voor ons verplaatst.

Kennelijk is het heel moeilijk te onthouden.

Daarom roepen we het winkelend publiek op: ga telkens als zo'n bord op minder dan een meter afstand van die lijnen staat naar binnen om te wijzen op het probleem.

Als tien mensen per dag dat doen, dan verandert er misschien wel iets.

Want het is geen pretje om over zo'n lijn te lopen en dan telkens tegen een bord aan te knallen.

Hoewel de meeste 'slachtoffers' inmiddels precies weten bij welke winkels het fout gaat.

Maar ontwijken kan lastig zijn als je ook nog te maken hebt met fietsen, winkelend publiek en andere obstakels.

Help een handje mee en meld het in iedere winkel waar u het signaleert.

Verbetering begint bij uw inzet.

Alvast bedankt.

<https://www.houddelijnvrij.nl/>



Tolkvoorzieningen eindelijk beter geregeld.



Mensen die slechthorend, doof of doofblind zijn moeten op dit moment nog naar verschillende organisaties als zij gebruik willen maken van een gebarentolk of schrijftolk.

Onderwijssituaties vragen om een andere aanvraagplek dan bijvoorbeeld werksituaties.

Daar komt per 1 juli 2019 een einde aan.

Of u nu een tolk nodig hebt op het gemeentehuis, op school of universiteit, werk of waar ook maar: vanaf die datum kun je gewoon contact opnemen met het UWV en Tolkcontact.

Een hele verbetering.

Nu maar hopen dat men dit stroomlijnen ook echt goed aankan.

Mocht u met dit nieuwe systeem tegen nieuwe problemen aanlopen, dan horen we dat graag.

Maar we horen natuurlijk ook heel graag de positieve ervaringen.

En we hopen dat we vooral dat laatste gaan horen.

<https://www.tolkcontact.nl/>

Wist u dat.....



- ♻️ Onze vrijwilligers zélf bepalen wat voor vrijwilligerswerk zij bij ons willen doen?
- ♻️ Onze vrijwilligers daardoor ook meestal hun eigen dagen en tijden kunnen invullen?
- ♻️ Stichting Onder Dak zich onder andere ten doel stelt om Dronten zo goed mogelijk toegankelijk en bruikbaar te maken voor mensen met een beperking?
- ♻️ Stichting Onder Dak dit doet door rechtstreekse contacten met de gemeente én door zitting te hebben in de Adviesraad Sociaal Domein?
- ♻️ De (K)Letskrant voor veel mensen nog beter te lezen is, als zij het kwartaalblad digitaal ontvangen? Dan kan de grootte van de pagina's zelf aangepast worden waardoor lezen makkelijker wordt.
- ♻️ Uw ideeën voor een nieuwe activiteit altijd van harte welkom zijn?
- ♻️ Iedereen op eigen niveau en op eigen snelheid vrijwilligerswerk bij ons kan doen?

Achterin dit blad kunt u alle contactgegevens vinden van alle werkgroepen.

Voor algemene informatie kunt u altijd bellen of mailen met ons secretariaat

(06 – 24 46 40 45 of secretaris@onderdak.nl).



Bestel geen medicijnen via internet!!!

Steeds vaker bestellen mensen voor het gemak zware en zelfs verslavende medicijnen via internet.

Daarvoor zijn een heleboel verschillende redenen te bedenken: het gaat om aandoeningen waar mensen niet mee naar de dokter willen (denk aan geslachtsziektes, depressies of problemen met erecties) of het gaat om verslavingen die men verborgen wil houden. Maar er zijn ook mensen die gewoon niet weten dat veel medicijnen absoluut door een arts voorgeschreven moeten worden na een zorgvuldig onderzoek. Deze mensen lopen echt enorm gevaar als zij deze medicijnen zomaar slikken.

Het lijkt vaak overigens wel of het helemaal zorgvuldig gaat. Je moet dan een vragenlijst op internet invullen en een arts ergens in het buitenland schrijft dan de medicijnen voor naar aanleiding van dat lijstje. Dan zorgt hij dat een apotheek in het buitenland een recept krijgt en deze apotheek stuurt de medicijnen dan naar de aanvrager.

Op deze manier wordt een patiënt niet zorgvuldig onderzocht, er wordt niet gekeken of bepaalde medicijnen wel in combinatie gebruikt kunnen worden én het is in Nederland gewoon verboden om receptgeneesmiddelen te kopen zonder doktersvoorschrift. Op deze manier lijkt het wel of er wel degelijk een arts iets voorschrijft, maar op afstand kan een arts echt niet beoordelen of alles wel veilig is.

Een ander probleem is, dat de medicijnen vaak helemaal niet de dosis bevatten die op de verpakking staat. Daardoor kan de gezondheid bij gebruik gevaar lopen. En dat was natuurlijk nooit de bedoeling van de patiënt die de medicijnen bestelde.

We hebben in Nederland niet voor niets een systeem opgebouwd waarbij zorgvuldig vastgesteld wordt wat iemand

nodig heeft én of medicijnen wel in combinatie gebruikt kunnen worden. Bovendien is ook de productie van medicijnen streng gereguleerd waardoor mensen altijd krijgen wat er op de verpakking staat en wat men ook voorgeschreven heeft gekregen.

Ook al lijken websites heel professioneel: doe het niet. Ga naar de dokter en bespreek met hem of haar de problemen. Geloof ons: artsen vinden niets te gênant om te bespreken. Zet je er dus overheen en vertrouw alleen op echte zorg.



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

Recept

Baba Ganoush / Baba Anoush

Baba Ganoush wordt ook wel Baba Anoush genoemd en is in de supermarkt in het koelvak verkrijgbaar.

Zelf maken is natuurlijk véél lekkerder.

Je gebruikt het als dip met bijvoorbeeld stukjes pita (shoarmabrood), maar het kan ook prima met zelfgemaakt platbrood of met een stokbroodje.

Varieer met de hoeveelheden van de ingrediënten tot je de mix hebt gevonden die voor jou het lekkerst is. Grootste voordeel: je krijgt gezonde groente naar binnen terwijl je aan het snoepen bent.

Recept voor Baba Ganoush (auberginepuree):

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
- peper
- eventueel: paar blaadjes verse munt



Bereidingstijd: 1 uur oventijd + 20 minuten.

Extra: Oven en een bakplaat met bakpapier

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 °C (180 °C bij hete luchtoven).
Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Prik de aubergines rondom in met een vork (niet schillen dus!) en leg ze op de bakplaat. Bak de aubergines 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.



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

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
	larnoldus@onderdak.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 larnoldus@onderdak.nl
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

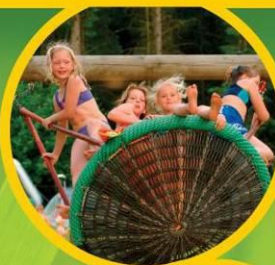
Let op: alle telefoonnummers in de (K)Letskrant die niet van een netnummer zijn voorzien, horen thuis onder netnummer 0321.





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 familerecht
- ☐ 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
FLEVUM NOTARIAAT