



van en voor mensen met een beperking

(K)LETSkra*nt*

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

27^e jaargang nr. 2

maart 2024

Retouradres:
Secr. St. Onder Dak
Postbus 244
8250 AE Dronten

**KLEUR
KRACHT**

tride vtree

Het bruisende hart van de polder!

Printshop, thee, koffie, atelier én een kadowinkel
in de bibliotheek van Emmeloord.

Bij Kleurkracht komen creatieve concepten,
maatschappelijk ondernemen en een arbeidsproces
voor mensen met een beperking samen.



Kleurkracht
Harmen Visserplein 5a
8302 BW Emmeloord
www.kleurkrachtemmeloord.nl



TIETEMA
BAKKER SINDS 1883

SWIFTERBANT

0321-321226
De Poort 4
8255 AA

DRONTEN

0321-315555
Wardhof 10
8251 TH

BIDDINGHUIZEN

0321-332522
Baan 20/B
8256 AX

Voorwoord van de penningmeester.....	4
Agenda	5
Activiteiten van Stichting Onder Dak	5
<i>Computerlessen.....</i>	<i>5</i>
<i>Scootmobiel- en fietsclub.....</i>	<i>6</i>
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking.....</i>	<i>7</i>
Onder Dak algemeen	8
Activiteiten van andere organisaties.....	8
<i>MeerSamen.....</i>	<i>8</i>
<i>SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)....</i>	<i>8</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>9</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC)</i>	<i>10</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>10</i>
<i>Diabetescafé</i>	<i>11</i>
<i>NVA Informatiepunt Dronten.....</i>	<i>11</i>
<i>Pauzegebouw.....</i>	<i>12</i>
Voorstellen van Bart van der Wal.....	13
Computerlessen.....	14
Scootmobieltochten	15
Recept... 'Kippenpotje'	16
Recept... 'Koolhydraatarme ontbijtkoek'	17
Colofon	18
Alle contactgegevens op een rijtje.....	19

Voorwoord van de penningmeester

Na het overlijden van onze voorzitter Judy Koopman is het bestuur druk bezig geweest om de opengevallen plaats zo goed mogelijk in te vullen. Hierbij zijn we dan ook tot de conclusie gekomen hoeveel inzet en werk Judy voor de stichting heeft gedaan.

Hierbij wil ik de werkgroepleden ook bedanken voor hun ondersteuning om de bestuurlijke taken te kunnen uitvoeren. Het bestuur is verheugd dat een nieuwe vrijwilliger, te weten Bart van der Wal zich heeft aangemeld en inmiddels de stichting vertegenwoordigt in de ADS-vergaderingen. Elders in deze (K)Letskrant stelt hij zichzelf voor.

Het bestuur gaat nog op zoek naar nieuwe bestuursleden.

Penningmeester Theo den Hartog



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. Stichting Onder Dak is aangesloten bij de Pas van Dronten. Daarom kan een cursus of deelname aan een 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. www.pasvandronten.nl

Computerlessen

In verband met langdurige ziekte van onze computerleraar is er momenteel geen mogelijkheid voor lessen.

We zijn naartoe op zoek naar een vervanger.

Zodra er nieuws is, kunt u dit lezen in de (K)Letskrant.



Scootmobiel- en fietsclub

De groep maakt gezamenlijk tochtjes in de omgeving zolang het weer het toelaat. Eind maart 2024 hoopt de groep weer van start te gaan.

Onderweg is er een pauze. Dan kan er gezellig gepraat worden onder het genot van koffie of thee en een kleine traktatie erbij.



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.

De scootmobielclub verzamelt voor De Meerpaal onder het afdak.

Tussen de georganiseerde tochten door kunnen de deelnemers uiteraard ook onderling afspraken maken om er lekker tussenuit te gaan.

Meegaan met een tocht kost € 6,-. Voor dit bedrag krijgt u een leuke middag plus een kopje koffie met iets lekkers onderweg.

De tochtjes die mensen tussendoor maken kosten uiteraard nooit geld, want dan wordt het aan de deelnemers zelf overgelaten om eventueel voor drinken te zorgen.

Aangezien wij fietsen en scootmobielen 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 of e-mailadres lilianwijbenga@gmail.com

Wij zouden ook heel graag groepen vormen in Swifterbant en Biddinghuizen.

Als u op de hoogte gehouden wilt worden van deze mogelijkheid, neem dan contact op met ons secretariaat via de e-mail secretaris@onderdak.nl of tel. 06 – 24 46 40 45.

Zodra we voldoende mensen bij elkaar hebben, gaan wij ook daar van start.

Leszwemmen voor kinderen met een beperking



Kinderen met een beperking vanaf 6 jaar kunnen zwemles krijgen bij De Kemenade in Dronten. Er zijn vier groepen, die op verschillende dagen en tijden zwemmen.

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: € 70,- per kwartaal.

Aanmelding: Joke, telefoonnummer 0321 - 31 79 26. Informatie kan ook worden gevraagd via dit telefoonnummer of per e-mail kinderzwemmen@onderdak.nl.



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 Mariska op tel. 06-24 46 40 45 of email adres: secretaris@onderdak.nl.

Activiteiten van andere organisaties

MeerSamen

Naast onderstaande activiteiten kunt u ook kijken op de website van MeerSamen om ideeën op te doen. Ga naar www.meersamen.nu en dan klikken op 'agenda'.



SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)

Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland (SPGF) organiseert paardrijlessen voor mensen met een beperking.

Dit vindt plaats in het Hippisch Centrum Flevodrome, Wisentweg 9a in Dronten.



- Er worden lessen gegeven op dinsdagavond van 19.30 - 20.15 uur, op
- donderdagavond van 19.15 - 20.00 uur en op
- zaterdagmorgen van 9.00 - 12.00 uur zijn er 2 lessen zonder begeleiding voor ruiters die wel kunnen rijden, maar door hun beperking niet in een gewone les mee kunnen rijden en 2 lessen met ruiters die meer begeleiding nodig hebben met behulp van vrijwilligers.

Kosten: € 60,- per kwartaal.

Website: www.spgf.nl

Informatie: info@spgf.nl of bij Ton, tel.: 06 - 14 44 49 16.

Inloophuis 'De Herberg'



Maaltijden

Deze worden geserveerd 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 tussen 9.30 - 11.30 uur.

Openingstijden inloop:

- Dinsdag van 10.00 - 12.00 uur (Ludgeruskerk)
- Woensdag van 14.30 - 17.00 uur (Denksportcentrum van 'De Woonark', De Oost 52, Dronten)
- Donderdag van 14.30 - 17.00 uur Denksportcentrum

Secretariaat: Watersportkade 41, 8253 ZA Dronten.

Telefoon: 0321 - 38 38 31.

E-mail: secretariaat@herbergdronten.nl

Website: www.herbergdronten.nl

ActiveringsCentrum (AC)

Locatie: Hogerhuis 10, 8251 LZ Dronten

Het activeringscentrum (AC Leeuwen'art) is geopend van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 16.00 uur en op zaterdag van 9.00 – 12.00 uur.

Van 16.30 – 17.30 uur kan een warme maaltijd afgehaald worden. De kosten bedragen per maaltijd € 3,75.

Koffie en thee zijn gratis.

Om deel te nemen aan activiteiten of een leertraject is een beschikking nodig.

Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met de coördinator M. Hillenaar via tel. 06 - 27 85 87 71.

Telefoonnummer van het AC is 0321 - 74 40 22 en u kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 16.00 uur.

Kijk voor meer informatie op www.kwintes.nl.



alzheimer café dronten

Alzheimer Café Dronten

Wanneer? De tweede woensdag van elke maand.
Attentie: in augustus is er geen bijeenkomst.

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:
<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/flevoland/alzheimer-cafe-dronten>

Waar? De Meerpaal, De Rede 80.

Contactgegevens Alzheimer Café Dronten:

Telefoon: 06 - 48 63 73 03 e-mail: alzheimerdronten@gmail.com

Twitter: www.twitter.com/acdronten

Website: www.alzheimercafedronten.nl

Facebook: <https://www.facebook.com/alzheimerdronten>

Diabetescafé

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via de e-mail met Monique Baartman, Trijntje Hartman of Inge Verlaan: dvnflevoland@gmail.com

Als u liever belt, mag u bellen met ons secretariaat en dan wordt het daar zo spoedig mogelijk voor u uitgezocht: 06 – 24 46 40 45.



NVA Informatiepunt Dronten



NVA is de Nederlandse Vereniging voor Autisme. Vanaf 23 augustus 2022 is er een NVA Autismecafé op het Serviceplein in De Meerpaal. Deze vinden plaats op de even weken op dinsdag van 10.00 - 11.30 uur. Tijdens schoolvakanties kunnen openingstijden afwijken.

Meer informatie kunt u vinden op internet:

<https://www.autisme.nl/regio/flevoland/nva-locaties-flevoland/>.

Heb je vragen mail dan naar: nva.dronten@autisme.nl.

Pauzegebouw

Jan Reijmerink | KUNST Educatie pauze

Jan Reijmerink geeft regelmatig teken- en schilderlessen voor beginners én gevorderden.

Kosten voor deze lessen zijn: 10 lessen voor € 100,- inclusief materiaal.

Meer info: drontywood@hotmail.com of via de website <http://www.janreijmerink.nl/pauzegebouw/>.

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

Voorstellen van Bart van der Wal

Hallo allen,

Mijn naam is Bart van der Wal, 58 jaar, alweer dertig jaar getrouwd met Carmelita en we hebben twee volwassen zonen.

In het dagelijkse leven ben ik werkzaam als community adviseur bij het Kennisplatform ZorgSaamWonen. Dit platform en de community is actief binnen wonen, zorg en welzijn. De focus ligt op het plezierig en comfortabel kunnen wonen van ouderen en kwetsbare doelgroepen.

Naast dit werk ben ik vrijwilliger bij Ontmoetingspark Buiten en schrijf ik tweewekelijks een column in de FlevoPost.

Het omgaan met mensen van diverse pluimage vind ik vooral erg leuk. Ik vind het leuk om een wat dieper of betekenisvol contact met mensen te hebben en probeer vooral ook goed naar de ander te luisteren. Ik heb er plezier in om een klein steentje bij te dragen aan het verbinden en/of het helpen van mensen.

In samenwerking met vrijwillige collega's hoop ik voor Stichting Onder Dak iets te kunnen betekenen als sociaal adviseur en daarbij iets te kunnen doen voor mensen die vragen hebben of ergens vastlopen in de communicatie met bijvoorbeeld de gemeente en die simpelweg wel wat hulp of ruggenspraak kunnen gebruiken.

Ondertussen ben ik sinds kort deelnemer aan de Adviesraad Sociaal Domein Dronten en hoop ik hier bij te mogen dragen aan de beoordeling van het sociaal maatschappelijk beleid binnen onze gemeente en als nodig, samen met de andere deelnemers, op te mogen komen voor de belangen van de inwoners van Dronten.

Mijn interesse voor de belangen van mensen met een beperking en/of chronische ziekte is vooral ontstaan vanuit het, vooral samen met mijn vrouw, kunnen mantelzorgen voor mijn beide schoonouders. Hoewel ik twijfel om dit wel of niet te benoemen, want minder belangrijk maar wel een meetellende factor tot mijn inspanning voor Stichting Onder Dak, is het dat ik MS heb en er vooral blij mee ben dat ik op dit moment gewoon lekker actief 'mijn dingen kan doen'. We komen elkaar ongetwijfeld eens tegen!

Hartelijke groet,
Bart van der Wal

Computerlessen.

In tegenstelling tot het gestelde in de vorige uitgave van de (K)Letskrant. De redenen van het tijdelijk stilleggen van de computerlessen is namelijk dat onze (blinde) leraar tijdelijk is uitgeschakeld door ziekte.

Wij zijn inmiddels op zoek naar een tijdelijke vervanging en zullen in de volgende (K)Letskrant hierop terugkomen.

Wij wensen Paul veel sterkte toe. 🙏

Scootmobieltochten

Als het weer het toelaat gaan wij op zaterdag 30 maart weer beginnen met de Scootmobieltochten.

Wij starten net als vorig jaar bij De Meerpaal en verzamelen om 13.15u en vertrekken om 13.30u.

De kosten worden dit jaar 6 euro (omdat alles duurder is)

Ook hebben wij nog verkeersregelaars nodig die met ons mee rijden op de fiets. Je hoeft geen connecties met Onder Dak te hebben. Je kan met het hele gezin meedoen.

Lijkt dit je leuk? Meld je dan aan bij Lilian op telefoonnummer 06-29459935 of via de mail op lilianwijbenga@gmail.com

Groetjes Lilian

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

kapsalon
Jacques

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



Recept... 'Kippenpotje'

Ingrediënten:

300 gram kipfilet
125 gram champignons
5 teentjes knoflook
1 prei
1 ui
4 tomaten
1,5 Theelepel sambal
Flinke scheut ketjap manis
Flinke scheut sweet chilisaus

Alles snijden. Fruit de ui en knoflook. Doe de champignons erbij en de prei en dan de kip. Doe de tomatenblokjes erbij en dan de sambal en de ketjap manis en chilisaus (Hou je van pittig dan voeg je extra sambal bij). Lekker met bloemkoolrijst.



Eet smakelijk!

Recept... 'Koolhydraatarme ontbijtkoek'

Ingrediënten

- | | |
|--|----------------------|
| ✓ 200 gr amandelmeel | ✓ 2 tl bakpoeder |
| ✓ 100 gr erythritol (vloeibare zoetstof) | ✓ 2 el koekkruiden |
| ✓ 50 gr ongezoeten roomboter | ✓ snufje zout |
| ✓ 50 gr roomkaas | ✓ 1 tl vanille aroma |
| ✓ 4 eieren (M of L) | ✓ handje pecannoten |

Bereidingswijze:

Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden en vet een cakevorm in met een beetje boter of bekleed de cakevorm met bakpapier.

Meng vervolgens in een grote kom amandelmeel, zout, koekkruiden en de bakpoeder.

Pak nu een magnetronbestendige kom en voeg hier de roomkaas en de roomboter in blokjes aan toe. Doe het schaaltje 30 seconde in de magnetron, totdat de boter en roomkaas is gesmolten. Je kunt dit ook doen door het samen te verwarmen in een steelpannetje.



Voeg de erythritol en vanille aroma toe aan de gesmolten boter en roomkaas en meng dit goed door elkaar. Voeg vervolgens het botermengsel bij de amandelmeel en roer dit door elkaar. Voeg ten slotte de 4 eieren toe en meng nog eens goed met een elektrische mixer.

Giet het beslag in de ingevette cakevorm en garneer met de pecannoten. Bak de ontbijtkoek 35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat na het bakken goed afkoelen.

Voedingswaarden

Portiegrootte: 1 plakje (40 gr)
Calorieën: 176
Vetten: 15,7

Koolhydraten: 2,4
Vezels: 1,7
Eiwitten: 6,7



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..... Vacant

Secretaris..... Mariska Ristjouw 06 - 24 46 40 45

Penningmeester..... Theo den Hartog 06 - 42 74 97 66

Algemeen bestuurslid Michèla Langstraat 06 - 52 15 08 53

Algemeen bestuurslid Vacant

Adviseurs:

Mariska sociaal adviseur 06-24 46 40 45

E-mailadressen Stichting Onder Dak

Website www.onderdak.nl

e-mail adressen secretaris@onderdak.nl

voorzitter@onderdak.nl

penningmeester@onderdak.nl

Algemeen bestuurslid: m.langstraat55@gmail.com

webmaster: Alfred Vorsselman

Lay-out (K)Letskrant Barry Bolder

Alle contactgegevens op een rijtje

Adviseur	Mariska	06-24 46 40 45 secretaris@onderdak.nl
BTB-groep	Mariska	06-24 46 40 45 secretaris@onderdak.nl
BTB-groep Biddinghuizen	Michèle	06-52 15 08 53 m.langstraat55@gmail.com
Computerlessen	Mariska	06-24 46 40 45 secretaris@onderdak.nl
Kinderleszwemmen	Joke	0321- 31 79 26 kinderzwemmen@onderdak.nl
Scholenproject	Leo	0321-31 59 55 leo.boersma@hetnet.nl
Scootmobiel- en fietsclub	Lilian	06 - 29 45 99 35 lilianwijbenga@gmail.com
Voorlichting	Mariska	06-24 46 40 45 secretaris@onderdak.nl

Broeders **ORTHOPEDISCHE
SCHOENTECHNIEK**

**MODERNE
ORTHOPED. SCHOENEN
SEMI-ORTHOPEDISCHE
SCHOENEN**

Het Spaarne 71
8253 PE Dronten
0321 - 332050
www.broeders-orthopedie.nl

- * Aanpassingen aan confectieschoenen
- * Levering alle ziekenfondsen

**Al 50 jaar zijn voeten bij ons in
goede handen**

Wij bezoeken aan huis



Natuurlijk De Ruimte

Restaurant de Boshut

Zonnig beschut terras midden in het bos

- ✓ Drinken
- ✓ Vergaderen
- ✓ Dineren
- ✓ Lunchen
- ✓ Feestjes

Door de huidige corona epidemie zijn er geen vaste openingstijden. Kijk voor actuele openingstijden op onze website.



De Ruimte
Stobbenweg 23
8251 PX Dronten
tel. 0321-316442

www.campingderuimte.nl



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