



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

28^e jaargang nr. 2

maart 2025

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

	Pagina
Voorwoord van de penningmeester	3
Agenda.....	4
Activiteiten van Stichting Onder Dak	4
<i>Computerlessen.....</i>	<i>4</i>
<i>Scootmobiel- en fietsclub.....</i>	<i>5</i>
Onder Dak algemeen	7
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking.....</i>	<i>7</i>
<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>9</i>
<i>Alzheimer Café Dronten.....</i>	<i>10</i>
<i>Diabetescafé</i>	<i>11</i>
<i>NVA Informatiepunt Dronten</i>	<i>11</i>
Bestuursleden gezocht!.....	12
Toegankelijkheid.....	13
Kruiswoordpuzzel	15
Recept... kip en paksoi	17
Recept... Suki Yaki.....	19
Alle contactgegevens op een rijtje	23



Voorwoord van de penningmeester

We zitten weer volop in het nieuwe jaar met gelukkig een stuk beter weer in het vooruitzicht.

Als u dit leest, is hopelijk de ergste kou weer voorbij en de voorjaarssignalen zijn weer te zien.



In de (K)Letskrant staat een agenda van activiteiten zoals het maandelijks uitje voor de scootmobieler.

Helaas is onze gemeente al een tijdje aan het bezuinigen op ons terrein. Gelukkig is er nog wel hulp te krijgen vanuit andere gemeentes met een therapeut in Dronten, Swifterbant en Biddinghuizen. Deze alinea klopt voor geen kant. Waar gaat het over?

Op 31 december jl. zijn 2 bestuursleden gestopt als bestuurslid. Het is dan ook belangrijk dat het bestuur, waaronder het secretariaat, weer wordt aangevuld.

Wij zijn dus met SPOED!!!! op zoek naar aanvulling van ons bestuur en dan met name voor het secretariaat.

Dit vergt niet zo heel veel tijd maar je moet die tijd wél hebben natuurlijk.

Dus, wilt u zelf of weet u iemand die affiniteit met onze doelgroep heeft en die wel tijd en zin heeft om in ons gezellige bestuur plaats te nemen?

Meld u dan a.u.b. spoedig aan bij secretaris@onderdak.nl

Wij wensen u een gezond en een fijn 2025.

Theo den Hartog
Penningmeester

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

Gelukkig is onze computerleraar weer hersteld waardoor de lessen weer kunnen beginnen.

Aanmelden is dus vanaf heden weer mogelijk.

Dit kan op secretaris@onderdak.nl of 06 - 24 46 40 45.



Scootmobiel- en fietsclub

De groep maakt gezamenlijk tochtjes in de omgeving zolang het weer het toelaat. Eind maart 2025 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.

Wij gaan weer beginnen met de Scootmobieltochten in maart 2025.

Dit zijn alle datums:

- 29 maart,
- 26 april,
- 20 t/m 23 mei (Avond4daagse),
- 31 mei,
- 28 juni,
- 26 juli,
- 30 augustus en
- 27 september

De kosten zijn 6 euro per keer dat u meerijdt.

Verzamelen om 13.15 uur en vertrekken om 13.30 uur.

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 daarvan start.

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.

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, tel. 0321 - 31 79 26.

Informatie kan ook worden gevraagd via dit

telefoonnummer of per e-mail kinderzwemmen@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 en op
- donderdagavond van 19.15 - 20.00 uur.
- 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

Inloophuis 'De Herberg'



Stichting
De Herberg Dronten



Maaltijden

Deze worden geserveerd op de eerste en derde zondag van iedere maand vanaf 13.00 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.

kwintes
sterk in de samenleving

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: VAN ELKE MAAND BEHALVE AUGUSTUS.
- 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

X (voorheen 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.

	SWIFTERBANT	DRONTEN	BIDDINGHUIZEN
	0321-321226 De Poort 4 8255 AA	0321-315555 Wardhof 10 8251 TH	0321-332522 Baan 20/B 8256 AX

Toegankelijkheid

Toegankelijkheid is geen gunst, maar een recht

Mensen met een beperking kunnen vaak niet volledig meedoen in de samenleving, bijvoorbeeld omdat gebouwen of de openbare ruimte, zoals straten of pleinen, slecht toegankelijk zijn. Dit wordt vaak niet als discriminatie gezien, maar dat is het feitelijk wel. Toegankelijkheid is sinds het VN-verdrag voor de rechten van mensen met een beperking een steeds belangrijker thema voor gemeenten. Toch blijkt uit onderzoek dat het onderwerp 'beperking' vaak de minste aandacht krijgt in antidiscriminatiebeleid.

Discriminatie is breder dan ongelijkwaardig behandelen, zoals het niet aannemen van iemand met dezelfde cv. Het gaat ook om achterstelling van mensen vanwege persoonlijke kenmerken, zoals een beperking. Als een gebouw of dienst zo is ingericht dat mensen met een beperking er geen gebruik van kunnen maken, is dat indirecte discriminatie.

In onze samenleving worden mensen zonder beperking vaak als de norm gezien. Iedereen die daar niet aan voldoet, moet zich aanpassen. Het 'medische model' van een handicap gaat ervan uit dat we beperkingen moeten genezen. Dit model is verouderd. Sinds 2016 geldt het 'sociale model', dat stelt dat een beperking geen handicap hoeft te zijn als we de samenleving anders inrichten. Het probleem is vaak de drempel die mensen met een beperking ervaren, bijvoorbeeld trappen bij een gebouw.

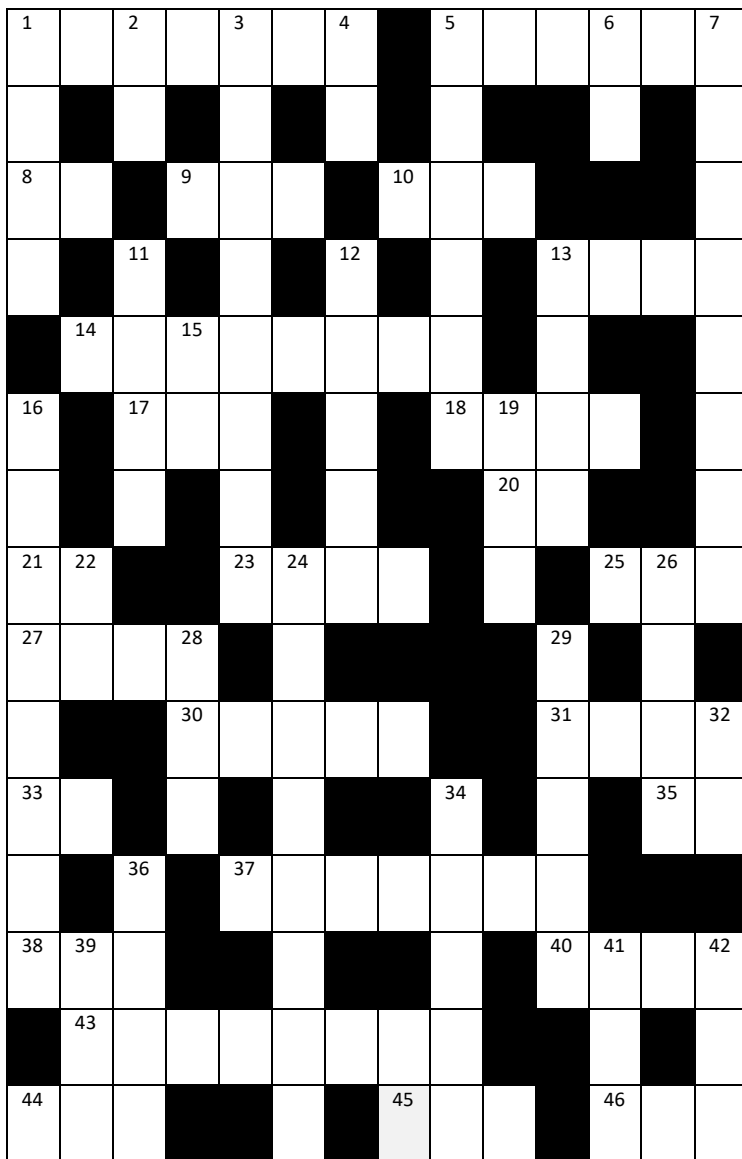
Toegankelijkheid is dus geen gunst, maar een recht. Het wegnemen van zowel letterlijke als spreekwoordelijke drempels is noodzakelijk om mensen met een beperking gelijkwaardig te behandelen. Het zou vanzelfsprekend moeten zijn dat gebouwen en diensten toegankelijk zijn voor iedereen.

Stichting Onder Dak heeft haar eigen BTB-groep, die staat voor Bereikbaar, Toegankelijk en Bruikbaar. De vrijwilligers van deze groep signaleren problemen, bekijken situaties, zoeken naar oplossingen en proberen deze te (laten) verhelpen.

Wij hopen bij het doorgeven van knelpunten dat de gemeente Dronten en andere organisaties, zoals de OFW als woningcorporatie, hiermee aan de slag gaan. Wat vindt u hiervan? U kunt, in uw rol als burger en bewoner van de gemeente Dronten, mogelijke knelpunten signaleren en aan ons doorgeven. Zo kunt u bijdragen aan een samenleving waarin iedereen gelijkwaardig kan deelnemen! Het begint bij ons allemaal.



Kruiswoordpuzzel



Vragen bij de kruiswoordpuzzel

Horizontaal

1. Blindenschrift
5. Werk
8. Geluid van de ezel
9. Groente
10. Grootvader
13. Schoolvak
14. Vervoermiddel voor mensen met een beperking
17. Niet droog
18. Loopbeweging
20. Jezelf
21. Voorzetsel
23. Niet kunnen horen
25. Dorp op de Veluwe (Gelderland)
27. Meubelstuk
30. Beneden
31. Sluw plan
33. Toon op toonladder
35. Motorgebeuren in Assen
37. Dorp in jouw gemeente
38. Plank
40. Niet rustig
43. Hulpmiddel om te lopen
44. Deel van het huis
45. Digitaal bericht
46. Hierop veeg je je voeten

Verticaal

1. Hulpmiddel om goed te kunnen zien
2. Restproduct na brand
3. Hoofdstad van Flevoland
4. Boomsoort
5. Soort fruit (meervoud)
6. Product van de kip
7. Leesprobleem
11. Huisdier
12. Thema
13. Opdracht
15. Deel van de kast
16. Gevaarlijk dier
19. Metaal
22. Moeder
24. Naam van organisatie voor mensen met een beperking
26. Ontvangen kaart in de brievenbus
28. Naam voor een kind
29. Niet goed kunnen zien
32. Motorgebeuren in Assen
34. Harde wind
36. Hulpmiddel voor blinden
39. Papegaai
41. Deel van de fiets
42. Huisdier

Recept... kip en paksoi

Maaltijdsalade met kip en paksoi

Snel gemaakt maar boordevol smaak. Deze maaltijdsalade is extra genieten door de sweet chilisaus, sojasaus en pinda's voor de crunch. Extra verrassing: de paksoi in deze salade eet je rauw.



A hoofdgerecht

A 4 personen

G 15 min. bereiden

Aan de slag

Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak ondertussen de paprika schoon en snijd in blokjes. Snijd het witte deel van de paksoi fijn en snijd de rest in stukken van 2 cm. Snijd de mangoblokjes in kleinere stukjes.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit. Snijd de knoflook heel fijn. Meng de olie met de sweet chilisaus, knoflook, sojasaus, sesamolie, het limoensap en -rasp tot een dressing. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Hak de pinda's grof.

Schep de noodles om met de groenten, mango, de helft van de kipfilet en de dressing. Verdeel de rest van de gerookte kipfilet erover en bestrooi met de pinda's.

(Op basis van 4 personen)

- 🕒 200 g vermicelli glass noodles soe-oen
- 🕒 1 rode paprika
- 🕒 1 paksoi
- 🕒 275 g verse mangostukjes
- 🕒 1 biologische limoen
- 🕒 teen knoflook
- 🕒 27z el zonnebloemolie
- 🕒 el zoete chilisaus
- 🕒 1 el sojasaus
- 🕒 7i el sesamolie
- 🕒 50 g ongezouten pinda's
- 🕒 310 g gerookte- scharrelkipfiletplakjes

Algemeen: Meer weten over kooktechnieken

(<https://www.ah.nl/allerhande/artikelen/kooktechniekenj?>

Lekker van Albert Heijn: <https://www.ah.nl/allerhande>

aller ande*



Eet smakelijk!

Bestuursleden gezocht!

Stichting Onder Dak zet zich al 30 jaar in voor mensen met een beperking. Ook deze stichting kan niet bestaan zonder een goed bestuur!

Door het overlijden van onze voorzitter en het stoppen van twee bestuursleden, zijn wij dan ook met spoed op zoek naar bestuursleden zoals een secretaris en een voorzitter.

Heeft u affiniteit met onze doelgroep en wilt u zich daarvoor gaan inzetten? Schroom dan niet om contact op te nemen met secretariaat: secretaris@onderdak.nl.

Het bestuur van Stichting Onder Dak



Ingrediënten

Recept... Suki Yaki

Benodigheden:

Kipfilet naar behoefte

- 10 1 winterwortel in stukjes
- 10 1 bleekselderij (of evt. de helft als ie groot is)
- 10 1 rode paprika
- 10 1 komkommer

Dit alles roerbakken op de komkommer na. Op het laatst de komkommer er in stukjes bij doen en nog kort meebakken.

Witte of zilvervliesrijst erbij en een beetje oestersaus over het roerbakmengsel.



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

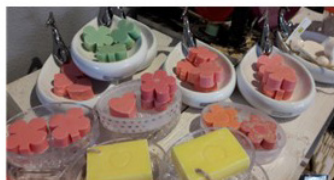
KLEUR KRACHT

tride vitres

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



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

Broeders **ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK**

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

- * Aanpassingen aan confectieschoenen
- * Levering alle ziekenfondsen

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

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

Wij bezoeken aan huis

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:

Bart van der Wal

sociaal adviseur

06 – 23 51 70 29

bvdw66@gmail.com

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 Vorrsselman

Lay-out (K)Letskrant

Barry Bolder

Alle contactgegevens op een rijtje

Adviseur	Bart	06 – 23 51 70 29 / bvdw66@gmail.com
BTB-groep	Mariska	06-24 46 40 45 secretaris@onderdak.nl
BTB-groep Biddinghuizen	Michèla	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

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





Natuurlijk De Ruimte

Restaurant de Boshut

Zonlig 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