



van en voor mensen met een beperking

(K)LETSkrant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

28^e jaargang nr. 3

juni 2025

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

In dit nummer:

	Pagina
Voorwoord van de secretaris.....	3
Agenda	5
Activiteiten van Stichting Onder Dak	5
<i>Scootmobiel- en fietsclub</i>	<i>5</i>
Onder Dak algemeen	7
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking.....</i>	<i>7</i>
Activiteiten van andere organisaties.....	8
<i>MeerSamen</i>	<i>8</i>
<i>SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland). 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
De Werkgroep Scholenproject.....	13
Werkgroep BTB.....	15
De Weide van Iris.....	16
Meedoen en Integratie: Samen Sterker!	20
Recept... Gehaktballetjes	23
Recept... Preirolletjes uit de airfryer	25
Colofon.....	26
Alle contactgegevens op een rijtje	27



Voorwoord van de secretaris

Afgelopen periode hebben wij een superfijn gesprek gehad met de wethouder, Peter Duvekot. Daarin kwam naar voren dat wij als Stichting Onder Dak wel heel erg gezien worden binnen onze gemeente en ook goed gewaardeerd worden. Dit ervaren wij zelf ook omdat steeds meer mensen ons weten te vinden gelukkig □.



We hebben het over allerlei relevante zaken gehad die er spelen zoals een bestuur compleet krijgen. Het is en blijft een moeilijkheid om vooral op bestuurlijk niveau mensen te vinden. Vrijwilligers krijgen is al lastig maar bestuursleden is echt drama en daar is Onder Dak niet de enige in.

Het probleem is wél dat als we het bestuur niet gevuld krijgen, er een kans in zit dat Onder Dak ophoudt te bestaan. Dit is iets wat we absoluut niet willen omdat onze werkgroepen goed werk verrichten welke belangrijk zijn voor onze samenleving zoals het kinderswemmen, de scootmobielclub, het scholenproject en de BTB groep.

Maar een stichting met te weinig bestuursleden heeft geen bestaan!

Wij blijven dus écht dringend opzoek naar nieuwe aanwas. We vergaderen bestuurlijk één keer in de ongeveer zes weken. Verder één keer in het kwartaal samen met de werkgroepen. Verder ben je gemiddeld misschien één uurtje in de week met Onder Dak bezig. Meer en spannender is het niet. Dus..... heb je op enige wijze affiniteit met onze doelgroep en heb je nog wat ruimte in je agenda..... meld je a.u.b. met speed aan. Dit kan op secretaris@onderdak.nl of op tel. 06 – 24 46 40 45.

We willen toch allemaal dat stichting Onder Dak blijft bestaan?

Mariska Ristjouw (Secretaris)

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

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

Scootmobiel- en fietsclub

De groep maakt gezamenlijk tochtjes in de omgeving zolang het weer het toelaat. Eind maart 2025 is 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 zijn weer begonnen met de Scootmobieltochten in 2025

Dit zijn alle datums:

- 28 juni,
- 26 juli,
- 30 augustus,
- 27 september

De kosten zijn 6 euro per keer dat u meerijdt.

Verzamelen om 13.15u en vertrekken om 13.30u.

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 telefonisch 06 – 24 46 40 45. Zodra we voldoende mensen bij elkaar hebben, gaan wij ook daar van 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.

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.



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

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



Werkgroep BTB

Binnen onze organisatie hebben we een werkgroep BTB. Dit staat voor Bereikbaarheid, Toegankelijkheid en Bruikbaarheid.

Wij reageren op signalen vanuit de praktijk. Dus van mensen zoals u en wij. Zonder deze signalen kunnen wij niets betekenen voor u.

Wij vragen dan ook uw hulp als u ergens tegenaan loopt in Dronten, Swifterbant of Biddinghuizen.

Het gaat hierbij om b.v. de volgende punten.

Toegankelijkheid voor mensen met een beperking. Sommige gebouwen zijn niet makkelijk toegankelijk als je aangewezen bent op een rolstoel, scootmobiel, slechtziend of slecht ter been bent.

Drempels die te hoog zijn, deuren die moeilijk opengaan.

Drempels of afritten van de stoep als die niet helemaal soepel gaan. Soms struikel je als je achter een rolstoel loopt en van zo'n afrit gaat. Dit is heel vervelend natuurlijk.

Stoeptegels die niet helemaal goed liggen.

Paden in winkels die volgebouwd zijn met obstakels waardoor je er niet handig langs kan.

Slecht toegankelijke gehandicaptenparkeerplaatsen.

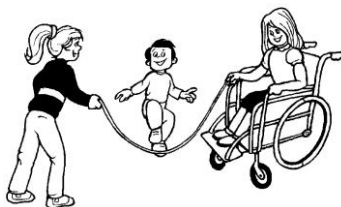
Dit zijn maar een paar voorbeelden. Uiteraard zijn we voor alles bereikbaar. Dus loopt u ergens tegenaan?

Meld het ons op telefoon 06 – 55 73 78 80 of

e-mail: docter11@planet.nl

De Werkgroep Scholenproject

De werkgroep Scholenproject is vanaf 2006 een actieve werkgroep binnen Stichting Onder Dak. Evenals bij de andere werkgroepen bestaat deze uit vrijwilligers.



Onze werkgroep Scholenproject houdt zich bezig met het bezoeken van basisscholen in de gemeente Dronten. Daar verzorgt ze gastlessen over mensen met een beperking in de groepen 6, 7 en 8. Ook de groepen binnen het speciaal onderwijs en binnen het asielzoekerscentrum Dronten behoren tot de doelgroep.

Door middel van dit scholenproject wil de werkgroep werken aan de beeldvorming rond mensen met een beperking. Ze wil de kinderen leren omgaan met het 'anders zijn' van mensen en hun leren hoe ze op een goede en verantwoorde manier met elkaar rekening kunnen houden, nu op school en later in de samenleving.

Door het vertonen van de dvd 'Heb jij ook een handicap?', gevolgd door een gesprek met de leerlingen, worden de kinderen zich bewust van het feit dat er veel kinderen met een beperking zijn en hoe deze kinderen met hun beperking omgaan. In de klas worden verschillende doe-opdrachten gedaan. Daardoor ervaren kinderen verschillende beperkingen en leren ze beter rekening te houden met elkaar. Momenteel staat de inhoud van de dvd op YouTube, zodat de leerkracht vooraf en later in de klas samen met de leerlingen deze kan

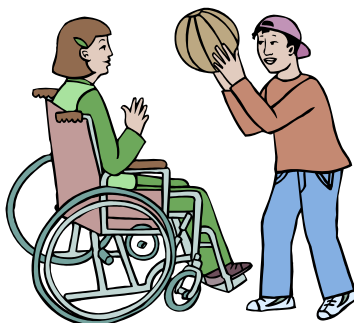
bekijken. De inhoud van de dvd is ontwikkeld door de Stichting Integratie Gehandicapten Elburg e.o.

Elk schooljaar nodigt de werkgroep alle scholen in de gemeente uit om aan het scholenproject deel te nemen. De scholen die zich aanmelden worden in de loop van het schooljaar bezocht. Over het algemeen zijn de leerkrachten en leerlingen van de deelnemende scholen enthousiast over ons scholenproject.

De werkgroep telt op dit moment vijf actieve leden. Ze heeft behoefte aan versterking. We zoeken vrijwilligers die met ons de scholen bezoeken om samen het scholenproject uit te voeren. Onderwijservaring is niet nodig. Wel belangrijk is dat u goed met kinderen kunt omgaan en goed naar hun kunt luisteren. U staat altijd met één of twee andere mensen voor de klas. Bovendien wordt u goed voorbereid en ondersteund door de andere vrijwilligers.

Als u geïnteresseerd bent of meer wilt weten kunt u desgewenst contact opnemen met Leo Boersma, telefoon 0321-315955 of via de e-mail: leo.boersma@hetnet.nl.

Heb jij ook een handicap



De Weide van Iris

Een verhaal over samenleven, verschillen omarmen en het belang van participatie.



In een verre groene vallei, omringd door heuvels en bossen, lag een grote weide waar allerlei vogels samenleefden. Je had er eenden, ganzen, kippen, zwanen en, natuurlijk, de pauwen. De pauwen waren de leiders van de weide. Zij noemden zich “De Schitterenden” en geloofden dat hun prachtige verenkleed, hun sierlijke tred en hun melodieuze roep betekenden dat zij meer wisten en dus mochten beslissen over het leven in de weide. De eenden, ganzen en kippen noemden zij “De Gewonen”. Die werkten hard. Ze zorgden voor voedsel, hielden de sloot schoon en onderhielden de paden. Maar hun mening werd zelden gevraagd, laat staan serieus genomen. Zwanen, sierlijk als de

pauwen maar zonder hun zelfverzekerdheid, zweefden ergens tussen de groepen in. Zij werden met bewondering bekeken, maar ook met afstand.

En dan was er Iris. Een kleine eend met maar één vleugel. Ze kon niet vliegen, maar ze liep dapper mee met de rest. Al van jongs af aan voelde Iris zich anders, niet alleen vanwege haar vleugel, maar omdat ze vaak het gevoel had dat niemand echt naar elkaar luisterde. De kippen kakelden onder elkaar, de ganzen hielden zich liever afzijdig, en de eenden mopperden vooral op de ganzen én de kippen. De zwanen zeiden weinig en de pauwen? Die paradeerden over het middenpad van de weide alsof het een catwalk was.

De leiding van de weide lag al jaren in handen van een oude pauw genaamd Ambrosius. Met zijn statige houding en scherpe blik hoefde hij maar te fluisteren en de rest boog al. Zijn rechtervleugel was Clarabella, een sierlijke, maar venijnige pauw die alles wat Ambrosius zei omtoverde tot een soort zang die dag na dag herhaald werd. "Alle vogels verenigd, maar onder leiding van schoonheid en inzicht!" riep ze elke ochtend.

Op een dag zag Iris iets wat haar raakte. Dirk, een oude gans met één poot en een bamboestokje als steun, werd uitgelachen door een groep jonge pauwen toen hij struikelde bij de waterplas. Ze imiteerden zijn wankel loopje en draaiden zich vervolgens om, veertjes zwiepend in de zon. Niemand zei iets. Zelfs de eenden keken beschaamd weg.

Dat was het moment dat Iris besloot dat het anders moest. Ze begon klein. Op een ochtend maakte ze een bord van wilgentakken en modder: "GROOT WEIDEFEEST – VOOR ALLE VOGELS!" Ze zette het neer aan de rand van de sloot. Sommigen lachten. De kippen kakelden dat ze daar geen tijd voor hadden. De ganzen mompelden iets over "weer zo'n idealistisch plannetje". De zwanen zwegen. En de pauwen? Die negeerden het volledig.

Maar Iris gaf niet op. Elke dag sprak ze met één dier. Ze luisterde. Ze stelde vragen. Ze liet weten dat iedereen welkom was. "Het is niet alleen een feest," zei ze tegen Klara de kip, "het is een kans om elkaar echt te leren kennen." Tegen de zwanen zei ze: "Jullie horen bij ons. Waarom doen jullie dan alsof jullie erbuiten staan?" En tegen de ganzen: "Als jullie niets zeggen, verandert er niets." Langzaam begon er iets te verschuiven. Klara, die altijd vond dat ze niet meetelde omdat ze "maar een kip" was, bood aan om haar zelfgebakken omeletjes te brengen. De jonge gans Bente, die eerst sceptisch was, ging Iris helpen bij het versieren van het veld met pluimen en bloemen. Zelfs de stille zwaan August, die altijd op afstand dreef in de vijver, zei op een ochtend zacht: "Misschien... is het wel tijd."

Het nieuws bereikte uiteindelijk ook de pauwen. Ambrosius fronste zijn kam. "Een feest? Zonder toestemming van de Schitterenden?" Clarabella siste: "Ze zullen ons willen vervangen." Ze stuurden een paar jonge pauwen naar het veld om te 'inspecteren'. Maar daar zagen ze iets wat ze niet verwachtten: kippen die lachten met ganzen, zwanen die ganzenbord speelden met jonge eenden, en Dirk, steunend op zijn stok, die een dansje deed dat alle vogels liet joelen van plezier.

De jonge pauwen keerden terug, stil. Voor het eerst hadden ze iets ervaren wat hen zelf ontbrak: echte vreugde, zonder oordeel, zonder rang.

Op de dag van het feest scheen de zon. De hele weide was versierd met linten van gras, bloemenkransen en vlaggetjes van veertjes. Iris stond in het midden van de weide, haar ene vleugel trots gevouwen tegen haar zij, haar ogen stralend. Ze had geen leidersrol opgeëist, geen lof geëist, alleen iedereen welkom geheten.

Dirk hield een kleine toespraak. "Soms," zei hij, "denk je dat je niets waard bent. Omdat je struikelt, of anders bent. Maar vandaag... voelde ik mij lichter dan ooit." En hij hief zijn stok als een scepter.

Zelfs Ambrosius kwam, met tegenzin. Hij stond aan de rand van de menigte. Niemand lachte hem uit. Niemand joeg hem weg. Clarabella kwam niet. Maar de jonge pauwen bleven. Ze aten, dansten en luisterden naar verhalen van ganzen, kippen en eenden die ze nog nooit hadden gehoord.

Aan het einde van de dag, toen de zon zakte en de vogels dicht tegen elkaar aan zaten in het gras, sprak Iris nog één keer. "We zijn niet gelijk in hoe we eruitzien, wat we kunnen, of waar we vandaan komen. Maar we zijn gelijk in waarde. En als we dat durven zien... dan wordt deze weide een plek voor ons allemaal."

Er volgde geen applaus, want vogels klappen niet. Maar het werd stil. En in die stilte voelde elke vogel: dit is goed.

Vanaf die dag veranderde er iets. Niet alles, en zeker niet meteen. Maar de paden in de weide werden breder — letterlijk én figuurlijk. Pauwen liepen soms naast kippen. Zwanen leerden ganzenliederen. En op een mistige ochtend zag iemand zelfs Ambrosius een praatje maken met Dirk.

De weide was niet perfect geworden. Maar wel warmer. En Iris? Zij bleef lopen. Niet vliegen, nee. Maar ze bracht de weide verder dan ooit iemand gevlogen had



Meedoen en Integratie: Samen Sterker!

Iedereen verdient het om mee te doen, ongeacht beperking of ziekte. Of je nu graag actief bent in je vrije tijd of juist meer begeleiding nodig hebt, Stichting Onder Dak zorgt ervoor dat je altijd een plek kunt vinden waar je je welkom voelt. Want samen staan we sterker, en samen is precies waar het bij meedoen en integratie om draait.

Wat is integratie?

Integratie betekent dat we iedereen, ongeacht beperkingen, laten deelnemen aan activiteiten in onze maatschappij. Het gaat niet alleen om fysieke toegankelijkheid, maar ook om het gevoel erbij te horen. Of je nu in een rolstoel zit, slechtziend bent of een andere beperking hebt – er is altijd ruimte om mee te doen en jezelf te laten zien!

Hoe help jij mee?

Bij Stichting Onder Dak doen we er alles aan om iedereen te laten meedoen aan allerlei activiteiten. Of je nu van **zwemmen, tekenen, fietsen of computerlessen** houdt, bij ons ben je van harte welkom! En niet alleen dat, we zorgen ervoor dat alles goed toegankelijk is, zodat iedereen kan deelnemen, ongeacht de situatie.

Voorbeelden van activiteiten waaraan je mee kunt doen:

- **Scootmobiel- en fietsclub:** Elke maand gaan we op een gezellige tocht, waarbij we met scootmobiel en fiets door de omgeving rijden. Het maakt niet uit of je een scootmobiel hebt of gewoon graag fietst, je kunt altijd meedoen! Veiligheid staat voorop, met verkeersregelaars die zorgen voor een vlotte en veilige tocht.



- **Teken- en schilderles:** Heb je altijd al willen leren schilderen of tekenen? Dan ben je hier op de juiste plek! Onder leiding van een professionele docent leer je technieken die aansluiten bij jouw niveau en snelheid. Geen ervaring? Geen probleem! Wij zorgen voor toegankelijke ruimtes en materialen.
- **Computerlessen op maat:** Wil je meer leren over computers, je smartphone gebruiken of zelfs videobellen? Er is altijd ruimte om nieuwe vaardigheden te leren, ongeacht je ervaring. Wij bieden lessen op maat, aangepast aan jouw tempo en wensen.

Voor wie is meedoen belangrijk?

Meedoen is belangrijk voor iedereen. Maar voor mensen met een beperking kan het juist extra waardevol zijn. Het geeft je niet alleen de kans om nieuwe dingen te leren, maar het versterkt ook je **zelfvertrouwen en sociaal netwerk**. Samen actief zijn, maakt dat we allemaal gelijkwaardig kunnen deelnemen in de maatschappij.

En wist je dat het ook gezond is? Het zorgt voor afleiding, ontspanning en nieuwe sociale contacten. Meedoen betekent niet alleen plezier hebben, maar ook **gezond blijven**, zowel fysiek als mentaal.

Waarom is integratie zo belangrijk?

In een samenleving waar iedereen kan meedoen, voelen we ons allemaal meer verbonden met elkaar. Integratie zorgt ervoor dat we elkaars talenten leren kennen, en dat we **respect en begrip** voor elkaar ontwikkelen. Het maakt niet uit wie je bent of wat je kunt – we willen dat je je deel van de gemeenschap voelt.

Zo kun jij ook meedoen!

Het is simpel: meld je aan voor een activiteit, neem contact op met een van onze werkgroepen of bel een van de contactpersonen. Of je nu op zoek bent naar nieuwe vrienden, een gezellige activiteit, of gewoon wat begeleiding, bij Stichting Onder Dak is er altijd ruimte voor jou.

Wist je dat je via de *Pas van Dronten* zelfs korting kunt krijgen op activiteiten? Dat maakt het allemaal nóg makkelijker om mee te doen!

Bij Stichting Onder Dak is iedereen welkom. We zorgen ervoor dat je kunt meedoen, of dat nu is via de **computerles**, een **zwemles**, of de gezellige **tochten met de scootmobielclub**. Het belangrijkste is dat we **samen** genieten en elkaar ondersteunen.

Ben jij er klaar voor om mee te doen? Wij helpen je graag op weg! Voor meer informatie kun je altijd contact opnemen met een van onze contactpersonen. Samen maken we het verschil!

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



Recept... Preirolletjes uit de airfryer

- 🕒 Kook de prei.
- 🕒 Snij elke prei in 2 stukken en dep droog
- 🕒 Rol ze in plakjes ham en leg ze in de schaal.
- 🕒 Meng per 4 rolletjes 2 eetlepels kruidenkaas en 1 eetlepel slagroom door elkaar.
- 🕒 Smeer dit dan over de prei/ham en bestrooi met geraspte kaas.
- 🕒 Doe ze dan 10 tot 12 minuten op 180° in de airfryer.



Eet smakelijk!



Recept... Gehaktballetjes

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 500 g gemengd gehakt (rund en varken of kip/gevogelte)
- 1 ei
- 100 g geraspte mozzarella
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- ½ rode paprika, fijngesneden
- 2 el verse peterselie, fijngehakt
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: 1 el amandelmeel (voor stevigheid)

- Voor topping: extra geraspte kaas + peterselie

Bereidingstijd

- **Vorbereiding:** 15 minuten
- **Baktijd:** 20-25 minuten
- **Totaal:** ± 40 minuten

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor

Verwarm de oven op **200°C** en bekleed een bakplaat met **bakpapier of aluminiumfolie**.

Meng het gehakt

Doe het gehakt in een grote kom. Voeg het ei, beide kazen, ui, knoflook, paprika, peterselie, kruiden, peper en zout toe. Meng goed

met de handen of een vork tot alles gelijkmatig verdeeld is. Voeg eventueel amandelmeel toe als het mengsel te nat is.

Vorm de balletjes

Maak met natte handen kleine balletjes (ter grootte van een pingpongbal). Leg ze met een beetje tussenruimte op de bakplaat.

Bakken

Bak de gehaktballetjes in het midden van de oven gedurende **20-25 minuten**, tot ze mooi goudbruin zijn. Bestrooi halverwege met extra geraspte kaas zodat het smelt en krokant wordt.

Serveren

Bestrooi met verse peterselie en serveer warm. Heerlijk met bloemkoolrijst of courgettespaghetti.



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 Bart van der Wal 06 - 23 51 70 29

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: bvdw66@gmail.com

webmaster:

Alfred Vorsselman

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
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.

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



camping voor mensen met
en zonder een beperking

Natuurlijk De Ruimte



Restaurant de Boshut

Zonnig beschut terras midden in het bos

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

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

**KLEUR
KRACHT**

triade uitree

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

