



van en voor mensen met een beperking

(K)LET*Sk*rant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

29^e jaargang nr. 2

Maart 2026

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



In dit nummer:

Voorwoord van de secretaris

Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak

Scootmobiel- en fietsclub

Onder Dak algemeen

Leszwemmen voor kinderen met een beperking

Activiteiten van andere organisaties

MeerSamen

SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)

Inloophuis 'De Herberg'

ActiveringsCentrum (AC)

Alzheimer Café Dronten

Diabetescafé

NVA Informatiepunt Dronten

Scootmobielclub

Scootmobiel specialist

Bestuursleden gezocht!

Stichting ongelijkheid en discriminatie

Disco UnLtd

Zorgen over de zorg.

Recept.. Hollands satépannetje met sperziebonen

Recept.. Lentepasta

Colofon

Alle contactgegevens op een rijtje

Voorwoord van de secretaris

Vandaag schijnt het zonnetje en langzaam zie je de natuur ontwaken. Nog even en dan is het echt lente. Ik kan niet wachten! Niet meer dik ingepakt naar buiten. Geen gladde wegen en sneeuw meer. Hoe mooi de sneeuw kan ook zijn, het zorgt ook wel voor ongemak. Nog even en de scootmobielclub gaat weer op pad. De data staan verderop in de (K)Letskrant.



De voorjaarsbloeiers komen al op en de eerste bloemen staan in de bloei. Zo voelt het ook voor mij in mijn nieuwe rol als secretaris. Ik begin langzaam in bloei te komen. Wat voor Mariska gewoonte was, is voor mij vaak nieuw en leer ik elke keer weer nieuwe dingen. Zoals dit voorwoord schrijven. Ik vind het toch wat lastiger dan ik had gedacht. Daarnaast werk ik fulltime (onregelmatig) in de gehandicaptenzorg en moet ik nog wennen wanneer ik wat, het beste kan doen of op tijd klaar moet zijn. Helaas gaan er soms ook dingen mis. Daar voel ik mij niet zo prettig bij, maar al doende leert men. De afgelopen periode is het bestuur druk bezig geweest om de website een nieuwe look te geven, meer van deze tijd. Deze zal binnenkort online gaan.

Daarnaast zijn Bart en ik druk bezig om stichting Onder Dak meer onder de aandacht te brengen binnen de dorpskernen en andere organisaties. Zo hebben wij een interessant gesprek gehad met Bureau Gelijke Behandeling Flevoland. Dit lees je ook verder terug in de (K)Letskrant.

Hopelijk steekt u weer veel op van de diverse onderwerpen in de (K)Letskrant.
Ik wens u fijn voorjaar toe.

Tot een volgende keer.

Willemijn Schouten
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 2026 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 € 7,-. 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.

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

Een 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: € 75,- 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 de 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 kunnen meerijden en 2 lessen met behulp van vrijwilligers voor ruiters die meer begeleiding nodig hebben.

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: Het 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 € 3,75 per maaltijd.

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

Op X: www.x.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 vindt plaats in 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.

Scootmobielclub

Hoi Allemaal,

Het nieuwe jaar is weer begonnen en ik heb er weer zin in om leuke tochten voor jullie te bedenken.

Wij beginnen op 28 maart met de eerste rit van het jaar, mits het weer het toelaat.

En anders starten wij een maandje later op 25 april.

De datums voor dit jaar zijn:

28 maart

25 april

30 mei

27 juni

25 juli (ben ik op vakantie)

29 augustus

26 september



En dan hebben we ook nog de Avond4daagse waar wij aan mee mogen doen! Deze is van 2 juni t/m 5 juni.

We hopen op veel mooie droge tochten.

Groetjes Lilian Wijbenga

Scootmobiel specialist

Veilig en passend onderweg – ook als standaardoplossingen niet genoeg zijn

Voor veel mensen betekent een scootmobiel vrijheid. Zelf boodschappen doen. Op bezoek gaan. Even een rondje buiten maken. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet voor iedereen.

In Nederland kunnen mensen via de gemeente ondersteuning krijgen vanuit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning). Dat kan op twee manieren: via Zorg in natura (ZIN) of via een Persoonsgebonden Budget (PGB). Bij Zorg in natura regelt de gemeente het hulpmiddel via een vaste leverancier. Dat werkt voor veel mensen goed. Toch merken wij in de praktijk dat deze oplossing niet altijd optimaal aansluit bij iemands persoonlijke situatie. Iedere situatie is anders. Sommige mensen voelen zich bijvoorbeeld niet veilig op een standaard driewiel-scootmobiel. Anderen hebben specifieke wensen die beter passen bij hun lichaam, hun woonomgeving of hun manier van leven.

Het is goed om te weten dat er naast Zorg in natura ook een andere mogelijkheid bestaat: het Persoonsgebonden Budget (PGB). Met een PGB krijgt iemand een financiële bijdrage van de gemeente voor het aanschaffen van een scootmobiel. Dat kan ruimte geven om een oplossing te vinden die beter past bij de persoonlijke situatie.

Denk bijvoorbeeld aan een vier- of zelfs vijf wiel-scootmobiel. Deze modellen bieden vaak meer stabiliteit en zekerheid tijdens het rijden. Voor mensen die zich onzeker voelen op drie wielen, kan dat een groot verschil maken in vertrouwen



en veiligheid. Dat extra gevoel van stabiliteit is niet onbelangrijk: uit onderzoek van de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) blijkt dat het aantal ongevallen met driewiel-scootmobielen de afgelopen jaren is toegenomen. Een stabiel en passend model kan daarom bijdragen aan een veiliger gevoel onderweg.

Bij Scootmobielspecialist begeleiden wij mensen dagelijks bij het vinden van een passende oplossing. We nemen de tijd om goed te luisteren. Wat heeft iemand nodig? Waar loopt iemand tegenaan? Wat geeft weer vertrouwen om zelfstandig op pad te gaan? Op basis daarvan kijken we samen naar de mogelijkheden.

Wij zijn een familiebedrijf met inmiddels vijf vestigingen in Nederland, waarvan Zwolle er één is. Door de jaren heen hebben we veel ervaring opgebouwd in het adviseren over scootmobielen. We werken met eigen monteurs en bieden onderhoud en service aan huis. Ook is het mogelijk om een oriëntatiegesprek bij mensen thuis te plannen. In een vertrouwde omgeving kijken we samen wat past. Vaak nemen we dan ook verschillende modellen mee om rustig uit te proberen.

Voor ons staat één ding centraal: een oplossing moet veilig voelen en passen bij de persoon. Niet iedereen is hetzelfde, dus een hulpmiddel hoeft dat ook niet te zijn.

Twijfelt u of uw huidige scootmobiel goed bij u past? Of bent u benieuwd welke mogelijkheden er zijn naast de standaardoplossing? Dan is het goed om te weten dat er vaak meer kan dan u denkt.

Wilt u meer informatie? Kijk dan op www.scootmobielspecialist.nl of bel gratis met 0800-2020. We denken graag met u mee.

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



Stichting ongelijkheid en discriminatie

Iedereen heeft in Nederland dezelfde rechten. Toch wordt niet iedereen gelijk behandeld. Hoewel discriminatie in Nederland verboden is, komt het nog steeds voor. Bureau Gelijke Behandeling Flevoland draagt in de provincie bij aan het voorkomen en bestrijden van discriminatie. Voorkomen gebeurt door het geven van voorlichting of het organiseren van bijeenkomsten. Discriminatie wordt bestreden door mensen die ermee te maken krijgen te ondersteunen. Dit loopt via het meldpunt bij Bureau Gelijke Behandeling Flevoland: [Discriminatie.nl/Flevoland](https://discriminatie.nl/Flevoland). Deze hulp is gratis.

Wat is discriminatie?

Wat valt er eigenlijk onder discriminatie? En waarom is het niet oké als iemand gediscrimineerd wordt?



Discriminatie is het onterecht en oneerlijk behandelen, uitsluiten of benadelen van mensen op basis van kenmerken zoals handicap, huidskleur, geslacht, leeftijd, religie, seksuele geaardheid, afkomst of andere persoonlijke eigenschappen. Vaak gaat dit gepaard met vooroordelen, waarbij niet gekeken wordt naar wie iemand werkelijk is.

Denk bijvoorbeeld aan iemand die een club niet in mag omdat die zwart is. Of aan iemand met een beperking die wordt afgewezen voor een baan, terwijl die persoon juist heel geschikt is. Werkgevers zijn soms bang voor extra kosten voor

aanpassingen. Terwijl in de praktijk er niet altijd aanpassingen nodig zijn. En als ze wel nodig zijn dan is dat doorgaans niet duur.

Discriminatie komt vaak voor. Uit diverse onderzoeken blijkt dat 1 op de 3 Nederlanders ooit met discriminatie te maken heeft gehad. Mensen met een beperking, LHBTI-personen en mensen met een migratieachtergrond hebben hier nog veel vaker mee te maken. Voor sommige groepen ligt dit percentage zelfs boven de 50%.

Waarom is discriminatie niet oké?

Discriminatie is verboden. Dat is vastgelegd in de Grondwet in Artikel 1. Maar nog belangrijker: voor degene die gediscrimineerd wordt doet het pijn. Het kan leiden tot het gevoel er niet bij te horen en niet voor volwaardig te worden aanzien.

Bovendien is discriminatie niet rechtvaardig. Iedereen verdient respect, waardering en gelijke behandeling. Ook is discriminatie slecht voor de samenleving. Het draagt bij aan wantrouwen en polarisatie.

Hoe kun je discriminatie melden?

Heb je te maken met discriminatie, of weet je het niet zeker? Dan kan dit gemeld worden bij het Discriminatie Meldpunt: [Discriminatie.nl/Flevoland](https://discriminatie.nl/flevoland). Ook als je discriminatie bij iemand anders ziet gebeuren, kan dit gemeld worden. De meldingen bij [Discriminatie.nl](https://discriminatie.nl) komen bij de consultants van [Discriminatie.nl/Flevoland](https://discriminatie.nl/flevoland) terecht. Samen met de melder wordt gekeken hoe het probleem opgelost kan worden. Deze hulp is altijd gratis. Het is ook mogelijk om anoniem te melden. En soms is het niet helemaal duidelijk of het wel discriminatie



is. Of denk je dat het moeilijk is aan te tonen. Ook dan kan je contact opnemen. Samen met de melder wordt er dan gekeken of het discriminatie is en welke stappen er ondernomen kunnen worden.

Heb je vragen? Of wil je meer weten? Neem dan contact op met Discriminatie.nl/Flevoland. Het meldpunt is te bereiken via de website Discriminatie.nl/Flevoland, telefonisch via 0800-0880 en via mail: flevoland@discriminatie.nl

Voor de jeugd is er een speciaal meldpunt:
<https://discriminatie.nl/jeugd/>

Broeders
MODERNE
ORTHOPED. SCHOENEN
SEMI-ORTHOPEDISCHE
SCHOENEN
Het Spaarne 71
8253 PE Dronten
0321 - 332050
www.broeders-orthopedie.nl

**ORTHOPEDISCHE
SCHOENTECHNIEK**
* Aanpassingen aan confectieschoenen
* Levering alle ziekenfondsen
**Al 50 jaar zijn voeten bij ons in
goede handen**
Wij bezoeken aan huis

Disco UnLtd

Iedereen heeft wel eens een moment nodig om lekker los te gaan. Iedere maand kan dat bij Disco UnLtd.

Lekker dansen, bewegen en luisteren naar discomuziek.

Speciaal door MeerSamen georganiseerd voor mensen met een beperking maar ook zonder ben je welkom. Kom dus gerust samen met een vriend of vriendin. Je moet wel 15 jaar zijn of ouder en breng een legitimatie mee voor als je een biertje of wijntje wilt bestellen.

De disco wordt gehouden op:

Zaterdag 21 maart – van 19.30 tot 22.00 uur -

Denksportcentrum, [De Oost 52, Dronten](#)

Zaterdag 18 april – van 19.30 tot 22.00 uur -

Denksportcentrum, [De Oost 52, Dronten](#)

Zaterdag 23 mei – van 19.30 tot 22.00 uur -

Denksportcentrum, [De Oost 52, Dronten](#)

Zaterdag 20 juni – van 19.30 tot 22.00 uur -

Denksportcentrum, [De Oost 52, Dronten](#)

Kosten: € 10,00 (inclusief 2 drankjes).

Anmelden: verplicht via 06 1967 3727

of info@meersamen.nu

Een avond vol muziek, dans én gezelligheid



Daarvoor kom je naar Disco UnLtd! Een maandelijkse disco-avond bij Mel's Bar in Dronten, speciaal voor mensen (18+) met een beperking én alle anderen die wel van een feestje houden. In een veilige omgeving genieten van de grootste Disco Classics én je eigen verzoeknummers.

Leuk als je erbij bent! Meld je wel even aan via info@meersamen.nu of 06 1967 3727.



Zorgen over de zorg.

Wie goed kijkt naar de zorg in Nederland, ziet dat die voor een groot deel draait op mensen die niet op een loonlijst staan. Mantelzorgers en vrijwilligers, partners die zorgen voor elkaar, ouders voor hun kind, kinderen voor hun ouders, burens voor burens. Mensen die zorgen vanuit betrokkenheid, loyaliteit en liefde. Zonder hen zou de zorg zoals wij die kennen simpelweg vastlopen.

Mantelzorgers en vrijwilligers leveren aanvullende zorg die niet altijd zichtbaar is, maar van onschatbare waarde. Een luisterend oor, structuur in de dag, meegaan naar afspraken, hulp bij administratie, waken in de nacht of er gewoon zijn wanneer het nodig is. Ook talloze vrijwilligersorganisaties – zoals hospice Dronten, het nieuwe Odense huis in Dronten en belangenorganisaties – vangen op waar de reguliere zorg tekortschiet. Zij zorgen ervoor dat mensen zich niet alleen patiënt voelen, maar vooral mens blijven.

Daar mogen we trots op zijn. En dat zijn we ook.

Voor de achterban van Stichting Onder Dak is deze werkelijkheid maar al te herkenbaar. Mensen met een chronische ziekte of een zichtbare of onzichtbare beperking zijn vaak afhankelijk van langdurige zorg en ondersteuning. Mantelzorgers spelen hierin een sleutelrol. Tegelijkertijd zet deze situatie relaties onder druk en vraagt zij veel van iedereen die betrokken is. Stichting Onder Dak staat juist daarom op voor hun belangen: omdat goede zorg niet alleen gaat over medische handelingen, maar ook over kwaliteit van leven, gelijkwaardigheid en gehoord worden.



Achter die stille kracht schuilt echter ook een kwetsbare realiteit. Veel mantelzorgers lopen structureel op hun tenen. Ze combineren zorg met werk, gezin en eigen gezondheidsproblemen. De grens tussen betrokkenheid en overbelasting vervaagt. Vermoeidheid, stress en een gevoel van eenzaamheid komen veel voor. De vraag “Wie zorgt er voor de mantelzorger?” blijft vaak onbeantwoord.

Deze zorg wordt groter nu het zorgstelsel onder druk staat. Zorgprofessionals doen wat ze kunnen, maar kampen met personeelstekorten en hoge werkdruk. De kwaliteit van zorg in ziekenhuizen staat onder spanning, de ouderenzorg is al jaren kwetsbaar en ook de jeugdzorg kampt met ernstige knelpunten. Steeds vaker wordt impliciet verwacht dat mantelzorgers en vrijwilligers deze gaten blijven opvullen.

Met zorg kijken we daarom naar de aangekondigde bezuinigingen van de nieuwe minderheidscoalitie. Begrip voor financiële afwegingen is er, ik hoop maar dat beleidsmakers oog houden voor de dagelijkse realiteit. Extra druk op de zorg betekent immers extra druk thuis – op mensen die vaak al tot het uiterste gaan.

Zorg is geen vanzelfsprekendheid en geen kostenpost alleen. Het is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. De inzet van mantelzorgers en vrijwilligers verdient niet alleen waardering, maar ook ondersteuning, erkenning en bescherming. Vandaag én morgen.

Recept.. Hollands satépannetje met sperziebonen

Ingrediënten voor 2 personen:

- *Olie om in te bakken*
- *1 ui, gepeld en fijn gesnipperd*
- *1 teen knoflook, gepeld en fijn gehakt*
- *4 plakjes ontbijtspek (spekblokjes kan ook), in smalle repen gesneden*
- *1 tl sambal manis*
- *1/2 kippenbouillontablet, verkruid*
- *400 g krieltjes in de schil, schoongeboend en gehalveerd*
- *300 g sperziebonen, gewassen, puntjes eraf gesneden en gehalveerd*
- *25 g Wijko satésaus (de variant die aangelengd moet worden)*



Bereiding:

1. Verhit een hapjes- of koekenpan met wat olie en fruit de ui, knoflook, ontbijtspek en sambal op laag vuur, totdat de ui zacht is.
2. Verkruid de bouillontablet erover en voeg de krieltjes, sperziebonen, satésaus en 350 ml water toe. Roer goed door totdat de satésaus is opgelost en breng het water aan de kook. Zet het vuur iets lager, doe de deksel op de pan en smoor de krieltjes en sperziebonen zachtjes gaar.
3. Voeg indien nodig wat extra water aan de pan toe, als het vocht verdampt is en de aardappels en sperziebonen nog niet gaar zijn.
4. Bak in een andere koekenpan drie spiegeleieren (of kook de eieren halfzacht) en serveer deze bovenop het satépannetje

Dit Hollandse satépannetje met sperziebonen smaakt ook heerlijk met kip. Voeg blokjes kipfilet de laatste 10 minuten van de bereidingstijd (of als de krieltjes en sperziebonen bijna gaar zijn) toe aan het pannetje en laat zachtjes gaar worden in de satésaus.

Je kunt dit gerecht ook in de slowcooker maken. Volg stap 1 volgens de bereiding hieronder en doe ze over in de slowcooker. Volg verder het recept. Gaar de krieltjes en sperziebonen op stand high 2 – 2,5 uur of stand low 4 – 5 uur tot ze gaar zijn.

Recept.. Lentepasta

Ingrediënten voor 3 personen:

- 350 gram groene asperges
- 225 gram pasta
- 100 gr pesto
- 150 gram erwtjes
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 125 ml crème fraise
- 1 handje geraspte Parmezaanse kaas
- Verse basilicum (optioneel)



Bereiding:

5. Kook de pasta beetgaar in een pan met water. Als je de pasta afgiet, vang je een kopje kookvocht op.
6. Snijd ca. 2 cm van de onderkant van de groene asperge en gooi deze weg. Je kunt eventueel de groene asperges schillen mocht de schil erg dik zijn. Snijd de asperges in 3 stukken.
7. Snipper de ui en knoflook fijn. Fruit deze in een grote pan.
8. Voeg de stukken asperges toe en bak een minuut of 5.
9. Voeg de erwtjes toe en bak deze nog een paar minuutjes mee.
10. Roer de crème fraîche erdoor en de pesto.
11. Rasp de citroen en pers de citroen uit. Voeg het sap en rasp toe aan de romige asperges.
12. Voeg als laatste de pasta toe en een beetje kookvocht zodat je een smeuijge saus krijgt. Breng de lentepasta eventueel op smaak met een beetje peper en zout.
13. Serveer de pasta met wat Parmezaanse kaas en eventueel wat verse basilicum.

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..... Willemijn Schouten 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

Algemeen bestuurslid Mariska Ritsjouw 06 - 38 27 65 82

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	Willemijn	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	Willemijn	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

