



van en voor mensen met een beperking

(K)LETSkrant

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

23^e jaargang nr. 1

december 2019

Retouradres:

Secr. St. Onder Dak Gehandicaptenberaad Dronten

Postbus 244

8250 AE Dronten

KleurKracht

kado | thee | print

Het bruisende hart van de polder:

Printshop, thee, kadowinkel en atelier.

En dat in de bibliotheek van Emmeloord. Bij Kleurkracht komen een eerlijk arbeidsproces voor mensen met een beperking, creatieve concepten en maatschappelijk ondernemen samen



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



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

Voster

BOEK & KANTOOR

Het Ruim 42, 8251 EN Dronten, Telefoon (0321) 31 20 83, Telefax (0321) 31 79 57
Dorpsstraat 83-85, 6741 AC Lunteren, Telefoon (0318) 48 27 90

In dit nummer:

Pagina

Voorwoord van de voorzitter.....	4
Agenda.....	7
Activiteiten van Stichting Onder Dak	7
<i>Computerlessen</i>	<i>7</i>
<i>Scootmobiel- en fietsclub.....</i>	<i>8</i>
<i>Teken- en schilderlessen</i>	<i>9</i>
Onder Dak algemeen.....	10
<i>Leszwemmen voor kinderen</i>	<i>10</i>
<i>Zwemmen voor volwassenen.....</i>	<i>10</i>
Activiteiten van andere organisaties.....	11
<i>SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland) ..</i>	<i>11</i>
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i>	<i>12</i>
<i>ActiveringsCentrum (AC).....</i>	<i>12</i>
<i>Rijbewijskeuringen.....</i>	<i>13</i>
<i>Diabetescafé</i>	<i>15</i>
Noodklok aangepast paardrijden.....	16
Diabetescafé	18
MS Community groep Harderwijk-Lelystad.	22
Afscheid en wijziging	23
Recept... Aubergineschotel	24
Colofon	26
Alle contactgegevens op een rijtje	27



Voorwoord van de voorzitter



Mijn vorige voorwoord eindigde met een oproep aan lezers om problemen te melden omtrent de verstrekking van hulpmiddelen. De pers dook er bovenop.

Enige weken later haalde een inwoner in Dronten met hetzelfde probleem de nationale televisie.

Het probleem kreeg van alle kanten aandacht.

En bij geregelde navraag op het gemeentehuis kregen we allemaal de indruk dat er achter de schermen keihard gewerkt werd om de problemen op te lossen.

Persoonlijk ben ik er ook van overtuigd dat men dat ook probeerde.

Op individueel niveau kwamen al snel de eerste resultaten. Maar op collectief niveau waren de resultaten helaas niet zichtbaar.

En tijdens het schrijven van dit voorwoord was de oplossing ook nog niet bekendgemaakt.

Ik hoop met heel mijn hart, dat dit wel het geval zal zijn bij het verschijnen van dit blad.

Want als mensen al zo lang wachten en ik nooit goed nieuws kan brengen, rest er alleen hoop dat het echt goed gaat komen.

Excuses dus.

Excuses aan alle wachtenden als het dan nog niet opgelost is. Excuses aan de gemeente als het inmiddels allemaal opgelost is en zij daarvoor hier geen pluim krijgen.

Maar positief blijven is lastig als je met zoveel ellende wordt geconfronteerd.

Vind ik nu dat alles in Dronten slecht verloopt?

Nee, absoluut niet.

Heel veel in Dronten loopt geweldig.

Onlangs is er een uitgebreide middag voor mantelzorgers georganiseerd in De Meerpaal.

Een samenwerking van vele organisaties en een groot succes. Even aandacht voor de mantelzorger in plaats van voor de zieke of gehandicapte die afhankelijk is van die mantelzorger. Heel belangrijk en helaas blijken steeds meer gemeentes nog maar weinig te doen op dit gebied.

Dronten scoort hier dus veel punten mee in mijn ogen.

Verder is de samenwerking tussen allerlei organisaties in Dronten op hoog niveau.

Voor de gemiddelde inwoner zal dit niet snel opvallen, maar er zijn vele manieren waarop men samenwerkt.

Voorbeelden hiervan zijn de bouwbijeenkomsten die de gemeente organiseert om samen met organisaties (met beroepskrachten, maar ook met vrijwilligers) te zorgen dat er geen dubbel werk gedaan wordt maar dat men de samenwerking opzoekt.

Een ander voorbeeld is ZamenEén.

Iedere week kunt u in de Flevopost een verhaal lezen over een organisatie, die zich aangesloten heeft.

En Stichting Onder Dak is uiteraard ook aangesloten bij deze coalitie waarbij men gezamenlijk probeert het leven van mensen die zich eenzaam voelen, een beetje te verlichten. Niet altijd makkelijk want mensen komen er niet makkelijk voor uit dat ze eenzaam zijn, maar toch zijn er regelmatig resultaten.

En nee: we gaan niet uitgebreid onderling kletsen over mensen die naar een organisatie toe zijn gestapt met vragen over hulp bij eenzaamheid.

De mensen staan zelf voorop en hun gegevens worden nooit gedeeld.

Als u bij de verkeerde organisatie terecht bent gekomen, dan kan u wel gevraagd worden of u het goed vindt dat een andere organisatie voor u wordt ingeschakeld.

En na toestemming kijken we dan samen verder naar een volgende stap.

Uit een rapport bleek onlangs dat Dronten weinig zou doen aan een inclusieve samenleving.

Dat wil zeggen, dat iedereen mee kan doen of hij of zij nu gehandicapt is of niet.

Persoonlijk vond ik dat men naar compleet verkeerde zaken had gekeken om dat te bepalen. Er is natuurlijk nog lang niet voldoende geregeld.

Het kan altijd beter.

Maar Dronten is altijd bezig om via contacten met organisaties die het beter weten dan de gemeente hun kennis te vergroten en daardoor meer rekening te houden met mensen met een beperking.

Mocht u dus tegen zaken aanlopen die veel beter zouden kunnen: meld ons dat dan, want dan kunnen wij daarmee aan de slag.

Samen bereiken we meer.

Rest mij nog om u prettige feestdagen toe te wensen.
Tot volgend jaar.

Judy Koopman



Agenda

Activiteiten van Stichting Onder Dak

Attentie: De Pas van Dronten is voor iedere inwoner van onze gemeente. Mensen met een laag inkomen komen in aanmerking voor een tegoed op deze pas, waarmee bij vele winkels en organisaties betaald kan worden. Dit systeem heeft het Toegankelijkheidsfonds vervangen.

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

De contactpersonen van de werkgroepen kunnen u hier meer over vertellen.

Computerlessen



Binnenkort start er een 'Apple-cursus'.

Er zijn nog een paar plaatsen beschikbaar, dus dit is uw kans om meer te leren over de mogelijkheden van uw iPad en/of iPhone.

Als de groep klein is, wordt de cursus bij de docent thuis gegeven.

Bij een iets grotere groep zullen we in een gehuurde ruimte plaatsnemen.

Doel van deze lessen is zoals altijd: mensen wijzer maken op het gebied van de mogelijkheden van een computer, veiliger werken op een computer en alle foefjes die u nodig hebt in de hedendaagse maatschappij, zoals werken met DigiD.

De lessen zijn voor mensen met allerlei soorten beperkingen. De leraar is van heel veel hulpmiddelen op de hoogte en heeft mensen met heel uiteenlopende beperkingen kunnen helpen. Een handicap is bijna nooit een reden om niet op een computer te kunnen werken.

Snelheid van de lessen wordt aangepast aan de behoefte van de cursisten.

Als u belangstelling heeft, dan kunt u zich vanaf nu opgeven bij Mariska, onze secretaris, om zeker te zijn van een plekje, aangezien wij de groepen heel klein houden.

Kosten: € 30,- voor 10 lessen. Als de groep heel klein is, kan er soms sneller gewerkt worden en dan worden er minder lessen gegeven en wordt er ook minder in rekening gebracht.

Als u dus meer wilt leren over iPad of iPhone, geef u dan snel op bij het secretariaat, want meer dan vier personen laten wij niet toe in de les. Bel dus met 06 - 24 46 40 45 of mail naar secretaris@onderdak.nl. Wie op de wachtlijst wil voor een volgende Windows-cursus, kan zich ook vast opgeven. Wij nemen dan contact op zodra daarover weer een cursus van start gaat.

Scootmobiel- en fietsclub

De groep maakt gezamenlijk tochtjes in de omgeving. Er rijden gediplomeerde verkeersregelaars mee op de fiets, zodat veiligheid zoveel mogelijk gewaarborgd is.

Een enkele keer gaat de groep per bus naar een andere locatie om daar de dag door te brengen.



De tochten worden gehouden op de laatste zaterdag van de maand. Verzamelen om 13.15 uur bij De Meerpaal.

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

De gezamenlijke tochten kosten € 5,- per keer, inclusief een kopje koffie of thee onderweg met iets lekkers erbij.

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

Aangezien wij fietsen en 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.

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 onze vertegenwoordigers in deze dorpskernen t.w. Leo in Biddinghuizen (06 – 54 65 53 09) en Mariska in Swifterbant (06 – 24 46 40 45). Zodra we voldoende mensen bij elkaar hebben, gaan wij ook daar van start.

Teken- en schilderlessen



Zodra er weer aanmeldingen binnen zijn, wordt gekeken wanneer de volgende cursus start. Opgeven en extra informatie over de start van een nieuwe cursus en data worden geregeld via Joke, telefoon 31 79 26.



Onder Dak algemeen

U bent van harte welkom om eens te komen kijken bij onze werkgroepen zoals de voorlichtingsgroep, BTB-groep, Scholenproject, et cetera.

Wij hebben ook een actieve groep mensen die zich vooral bezighoudt met het beleid van de gemeente Dronten op het gebied van het Sociaal Domein. Ook hier bent u als vrijwilliger van harte welkom. Meer informatie kunt u krijgen bij Judy op tel. 31 49 51.

Leszwemmen voor kinderen

Kinderen met een beperking kunnen vanaf 6 jaar zwemles krijgen in Aphrodite's Thermen in Dronten.

Er zijn drie groepen: maandagavond, woensdagavond en zaterdagmorgen.

Iedere groep bestaat uit maximaal 6 kinderen, die in een prikkelarme omgeving leren vertrouwd te raken met het water en tevens leren zwemmen. Veel van onze zwemkinderen hebben zelfs binnen een redelijke tijd zwemdiploma's gehaald. Kosten: € 65,- per kwartaal.

Aanmelding: Wil 06 - 40 48 94 00. Vanaf 1 januari 2020 kunt u uw kind aanmelden bij Joke 0321- 31 79 26.

Zwemmen voor volwassenen

Zwemmen voor volwassenen onder leiding van een fysiotherapeut

Locatie: Zwembad Overboord. Bedoeld voor iedereen, die op medisch advies moet gaan oefenen of zwemmen in extra verwarmd water.



Het warmwaterzwemmen vindt plaats op woensdagmorgen en de watertemperatuur is dan ongeveer 32 graden.

De oefeningen worden gedaan onder begeleiding van een fysiotherapeut. Vrijwilligers bieden, waar nodig en gewenst, ondersteuning bij aan- en uitkleden, verplaatsen naar en van het zwembad en in het water (dit laatste is erg prettig als u wat onzeker bent in het water).

Vooral mensen met rugproblemen, een spierziekte of zij die moeten revalideren hebben hier veel baat bij. Dat komt omdat het in het water gemakkelijker is de spieren en gewrichten te bewegen zonder extra belasting. Het is niet noodzakelijk om te kunnen zwemmen.

Het begeleid zwemmen vindt plaats in het ondiepe gedeelte van het bad, waar u gewoon kunt staan.

Wilt u meedoen, maar heeft u al fysiotherapie via een andere fysiotherapeut? U kunt dan gewoon bij ons meedoen!! Enige verschil is, dat u dan geen individuele fysio-oefeningen krijgt, maar gewoon in de groep meedraait. Ons warmwaterzwemmen is dus voor iedereen toegankelijk. Niets zo fijn als in rustig tempo oefenen in lekker warm water. Aanmelden bij Joke 0321- 31 79 26.

Activiteiten van andere organisaties

SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)

Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland (SPGF) organiseert paardrijlessen voor mensen met een beperking. Dit vindt plaats in de Manege aan de Zuid 30 in Dronten.



Er worden lessen gegeven op donderdagavond van 19.00-20.00 uur en op zaterdagmorgen van 9.00-11.00 uur. Kosten: € 60,- per kwartaal.

Ook organiseren we huifkartochten voor groepen.

Website: www.spgf.nl

Informatie: info@spgf.nl

of bij Ton, tel.: 06 - 14 44 49 16.

Inloophuis 'De Herberg'



Stichting
De Herberg Dronten



Maaltijden

Deze worden gehouden op de eerste en derde zondag van iedere maand vanaf 13.15 uur in het Denksportcentrum aan de Oost 52 in Dronten.

Aanmelden op woensdag in de week voorafgaand aan de maaltijd op telefoonnummer 06-25 26 57 20 vanaf 10.00 uur.

Openingstijden inloop:

- Dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur (Ludgeruskerk)
- Woensdag van 14.30 tot 17.00 uur (Denksportcentrum van 'De Woonark', De Oost 52, Dronten)
- Donderdag van 14.30 tot 17.00 uur Denksportcentrum (let op: dit is een gewijzigde locatie)

Secretariaat: 33 84 20

E-mail: secretariaat@herbergdronten.nl

Website: www.herbergdronten.nl

ActiveringsCentrum (AC)

Locatie: Hogerhuis 10, 8251 LZ Dronten

Inloop:

- op maandag van 9.00 – 20.00 uur,
- op dinsdag van 9.00 – 17.00 uur,
- op woensdag van 9.00 – 21.00 uur,
- op donderdag van 9.00 – 17.00 uur,
- op vrijdag van 9.00 – 21.00 uur en
- op zaterdag van 9.00 – 17.00 uur.

Op maandag, woensdag en vrijdag is er tevens een warme maaltijd verkrijgbaar.

Op maandag zijn de kosten € 2,50 voor een maaltijd en op woensdag en vrijdag zijn de kosten voor een maaltijd € 3,50.


kwintes
sterk in de samenleving

Om deel te nemen aan activiteiten heb je een CIZ-indicatie nodig.

Aan sommige activiteiten zit een kleine bijdrage verbonden. De koffie en thee kosten € 0,20.

Kijk voor meer informatie op www.kwintes.nl.

Telefoonnummer van het AC is 0321-74 40 22 en u kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 16.30 uur.

Rijbewijskeuringen



In Dronten waren altijd meerdere mogelijkheden om een rijbewijskeuring te krijgen.

KBO – PCOB stopt hier echter mee vanaf 1 januari 2010.

Rijbewijskeuringen.com zal dit overnemen.

KBO – PCOB wensen Rijbewijskeuringen.com succes en een goede samenwerking.

- Rijbewijskeuringen in Zalencentrum Open Hof
Let op: extra dagen toegevoegd:

Vanwege de grote achterstand bij het CBR (op dit moment 21 weken) raden wij aan 8 tot 10 maanden voordat uw rijbewijs vervalt te beginnen met de procedure!!

De medische keuring voor het B en C rijbewijs vindt plaats op de vierde dinsdagmiddag en de tweede woensdagmorgen van de maand, dus op:

11 dec.	08 jan.	28 jan.	12 feb.	25 feb.	11 mrt.	24 mrt. enz.
---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------------

De keuring kost € 40,- voor B-rijbewijs. Leden van een ouderenbond krijgen € 5 korting op vertoon van pasje of adresstrookje.

Voor C/D-E-rijbewijs betaalt u € 60,-. De formulieren worden digitaal verzonden.

Meer informatie kunt u vinden op www.rijbewijs-keuring.com (let op: nieuwe website!).

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen naar:
06 – 10 32 95 60 of 06 – 20 67 01 05.

Procedure: Vul Gezondheidsverklaring in.

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

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

Het CBR stuurt keuringsformulieren terug

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

Keuringsformulieren worden door de keuringsarts ingevuld.

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

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

Alzheimer Café Dronten

alzheimer café dronten

Wanneer? De tweede woensdag van elke maand.

Hoe laat? De zaal is open vanaf 19.00 uur.

Het programma start om 19.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

Alle thema's zijn te vinden op de website

www.alzheimercafedronten.nl.

Waar? De Meerpaal, De Rede 80.

Contactgegevens Alzheimer Café Dronten:

Katja Oerlemans 06 – 16 09 87 54

Mail: alzheimerdronten@gmail.com

Twitter: www.twitter.com/acdronten

Website: www.alzheimercafedronten.nl

Diabetescafé

Deze bijeenkomsten worden altijd gehouden in De Pionier, De Redepassage 18, 8254 KD Dronten.
Eerstkomende data: 12 december 2019 en 16 januari 2020



Extra informatie vindt u elders in dit blad.

Informatie en opgave via: Monique Baartman, Trijntje Hartman of Inge Verlaan

e-mail: dvnflevoland@gmail.com



Noodklok aangepast paardrijden



SPGF moet lessen schrappen door gebrek aan vrijwilligers.

Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland (SPGF) geeft al sinds 1976 onafgebroken les aan ruiters met geestelijke en/of lichamelijke beperking in de manege aan de Zuid in Dronten.

Er wordt lesgegeven op de donderdagavond van 19-20 uur en op zaterdagmorgen van 09-10.30 uur in kleine groepjes van max. 5 of 6 ruiters.

De begeleiding van ruiters met een beperking is intensief. Er zijn ruiters die zelfstandig rijden, maar vaak zijn er drie vrijwilligers nodig voor één ruiter. Ruiters die slecht kunnen lopen worden met een tillift op een paard gezet.

Gelukkig beschikt SPGF over een vaste kern vrijwilligers die al jaren elke week klaar staan om de ruiters te begeleiden. Maar na de zomervakanties zijn er ook altijd wisselingen in de begeleiding van de ruiters. Vrijwilligers gaan studeren of moeten werken. Nieuwe vrijwilligers zijn echter moeilijk te vinden.

Het gevolg is dat er een wachtlijst is ontstaan van ruiters die graag willen rijden. Met name op de zaterdagmorgen is het probleem het grootst. Hier zijn minimaal zes vrijwilligers extra nodig. Kennis van paarden is fijn maar niet echt noodzakelijk. Wel betrokkenheid met de ruiter. De vrijwilliger bouwt een band op met de ruiter en krijgt ook de liefde van de ruiter hiervoor terug. De blik op het gezicht van de ruiter van 'kijk eens wat ik allemaal kan' is gewoonweg onbetaalbaar.

Lijkt het je leuk om iets te betekenen voor je gehandicapte medemens en ben je 16 jaar of ouder, meld je dan aan als vrijwilliger. Je kunt een mailtje sturen naar info@spgf.nl. Ook kun je natuurlijk gewoon komen kijken op de lestijden in de manege aan De Zuid 30.

Mocht elke week een te grote belemmering zijn, dan is een keer per 14 dagen helpen ook een mogelijkheid.

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



Diabetescafé

Het diabetescafé is een ontmoetingsplek voor mensen met diabetes en iedereen die met diabetes te maken heeft.
Je bent van harte welkom!



Op donderdag 16 september is een pedicure aanwezig geweest met voorlichting over het belang van goede voetverzorging bij diabetespatiënten.
Wat kun je zelf doen? Waar moet je op letten? Wat moet je overlaten aan een gediplomeerd medisch pedicure?
Er was gelegenheid voor het stellen van vragen, maar de gezelligheid bij een lekker kopje koffie werd zeker niet vergeten.
Een fijne bijeenkomst vol ontspanning.

Hieronder vindt u de gegevens voor de eerstkomende bijeenkomsten.

Diabetes en slaapapneu:

Datum: Donderdag 12 december 2019

Locatie: Lunchroom De Pionier, De Redepassage 18,
8254 KD Dronten

Tijd: 19.00- 21.00 uur

Thema: Diabetes en slaapapneu komt vaker voor dan je denkt!

Nick Brouwer zal ons deze avond van alles vertellen over diabetes en slaapapneu. Een complicatie waar veel diabeten zich niet mee bezig houden maar die wel steeds vaker wordt aangetoond bij diabeten.

Sommige mensen hebben regelmatig ademstilstanden tijdens het slapen. Zo'n ademstilstand wordt een slaapapneu of OSAS (Obstructief SlaapApneu Syndroom) genoemd.

Slaapapneu is reeds lang bekend, minder bekend is echter dat ongeveer 23% van de mensen met diabetes met slaapapneu wordt geconfronteerd

Het hebben van slaapapneu op zich is ook een risicofactor voor het ontstaan van DM type II.

Naast overgewicht is diabetes waarschijnlijk ook een risicofactor voor slaapapneu.

Bovendien verslechtert de diabetes door slaapapneu. Een betere controle van slaapapneu zorgt zo ook voor een betere diabetesinstelling.

Natuurlijk is er tijd om vragen te stellen zodat u goed geïnformeerd en tevreden naar huis gaat. Dit alles onder genot van een kopje koffie of thee.

Diabetes en Voeding:

Datum: Donderdag 16 januari 2020

Locatie: Lunchroom De Pionier, De Redepassage 18,
8254 KD Dronten

Tijd: 19.00- 21.00 uur

Thema: Voeding

Informatie en opgave via:

Monique Baartman,

Trijntje Hartman, of

Inge Verlaan.

e-mail: dvnflevoland@gmail.com



Zitdansen

Aangeleverd door Tineke B.

Op 4 oktober jl. heb ik het genoeg gehad om mee te doen met een demo zitdansen op de Ouderenbeurs in De Meerpaal in de loop van de middag.

Diverse mensen vanuit het publiek hebben met een aantal leden van onze dansgroep meegedaan.

Moniek Goffree gaf op haar spontane wijze de les.

Het is mij opgevallen dat er ook nog enkele toeschouwers meededen. Zo aanstekelijk werkt het dus.

Onze lessen zijn elke vrijdagochtend in de dansstudio (lokaal 17) van 11.15 tot 12.15 uur. Daarvoor gaan wij als groep vanaf 10.45 uur gezellig met elkaar koffie of thee drinken op het Serviceplein in De Meerpaal.

Erg gezellig om met elkaar nog even bij te praten over onze dagelijkse bezigheden.

Regelmatig geeft Moniek lessen in Dronten en Lelystad. Vaak geeft ze ook nog demonstraties in tehuizen in den lande.



Hieronder nog wat informatie over het Zitdansen zelf.

Zitdansen:

Wat is zitdansen?

Men moet uitgaan van een ritmische beweging van het lichaam op de maat van muziek vanuit je stoel.

Als je een chronische aandoening heb zoals reuma, Parkinson, MS of gewoon als dansen op de benen niet zo goed meer wil, is zitdansen een goed alternatief om in beweging te komen.

Het Zitdansen geldt niet alleen voor vrouwen, want ook mannen kunnen meedoen aan deze vorm van bewegen. (Er hebben in het verleden een paar mannen met veel plezier mee gedaan in onze groep.)

Zittend vanuit een stoel of een rolstoel worden de dansbewegingen in groepsverband naar eigen vermogen uitgevoerd.

Voor diegenen die kunnen staan worden er ook danspassen achter en om de stoel uitgevoerd.

Door met vaste regelmaat te gaan zitdansen en het herhalen van vaste figuren op mooie muziek wordt ervoor gezorgd dat er met veel plezier gedanst wordt.

Oproepen gevoelens:

Zitdansen heeft niet alleen te maken met bewegen, ritme, klank en communicatie, maar vooral ook met genieten.

Door op muziek te bewegen ontstaat er contact met andere mensen en dat geeft de mogelijkheid tot het uitdrukken van je gevoel.

Maar wat vooral belangrijk is: door te gaan zitdansen beleeft men vreugde.

Doelstellingen van het zitdansen:

Zitdansen is goed voor het onderhouden van je conditie, het soepel houden van je spieren en het verbetert je ademhaling. Daarnaast versterkt het je sociale contacten.

Je accepteert elkaar zoals je bent en er wordt heel veel plezier aan beleefd.

Hertelijk
Welkom!



MS Community groep Harderwijk-Lelystad.

Er is een MS Community groep gestart in Harderwijk-Lelystad.

Deze groep verzamelt informatie over MS en probeert de kennis van de leden op MS-terrein te vergroten.

Zij hebben regelmatig contact met elkaar.

Dus voor specialistische hulp kun je voortaan in Harderwijk/Lelystad terecht.

Inmiddels zijn alle aangesloten disciplines in de regio Harderwijk-Lelystad te vinden via de MS Zorgzoeker <https://www.mszorgnederland.nl/zorgzoeker/>.



MS Zorg Nederland

Aangesloten disciplines zijn: fysiotherapeut, specialist ouderengeneeskunde, ergotherapeut, diëtist, logopedist, oefentherapeut, MS verpleegkundige, neuroloog, psycholoog en revalidatiearts.

Als je bij de MS-zorgzoeker 'Lelystad' intypt en zoekt binnen een straal van 25 km, vind je alle aangesloten disciplines en namen van Lelystad en Harderwijk.



Afscheid en wijziging

Ons bestuurslid Wil van den Dungen gaat ons helaas verlaten vanwege een verhuizing.

Wij zullen haar erg missen, maar wensen haar het allerbeste voor de toekomst.

Gelukkig zal zij wel nog aanwezig zijn bij de tochten van de scootmobiel- en fietsclub.



Het lezwemmen wordt vanaf 1 januari 2020 overgenomen door Joke.

Voor sommigen al een bekende aangezien zij ook aanspreekpunt is voor het warmwaterzwemmen.

Tot eind van het jaar kunt u met vragen en het opgeven van kinderen nog terecht bij Wil op tel. no. 06 - 40 48 94 00.

Daarna neemt Joke het over op tel. no. 0321 - 31 79 26.

Wil, het allerbeste voor de toekomst en Joke: dank je wel dat je een extra taak op je wilde nemen.

Broeders

ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK

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

- * Aanpassingen aan confectieschoenen
- * Levering alle ziekenfondsen

BEDRIJFSWEG 11
8251 KK DRONTEN
0321 - 332050
www.broeders-orthopedie.nl

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

Wij bezoeken aan huis

Recept... Aubergineschotel



Ingrediënten voor 2 porties:

*1 aubergine,
(olijf-)olie,
stukje bosui of lente-ui,
1 teentje knoflook,
zout,
2 of 3 tomaten,
1 paprika,
2 bollen mozzarella,
Provençaalse kruiden,
geraspte kaas of plakjes kaas*

- Snijd de aubergine in 11 of 12 dunne plakken.
- Snijd bosui of lente-ui in ringetjes en pers de knoflook uit.
- Snijd de paprika in stukjes of reepjes.
- Maak dunne plakken van de tomaten en de mozzarella.
- Doe in een kommetje de olie, ui, knoflook en klein beetje zout en meng het goed door elkaar.
- Bestrijk alle plakken aubergine aan beide zijden met dit oliemengsel.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Maak laagjes in een ovenschaal: aubergine over de bodem, daarop een deel van de tomaten, paprika en mozzarella, laag aubergine en vervolgens de rest van de tomaten, paprika en mozzarella.

Eventueel kun je zelf plakjes of stukjes chorizo of salami toevoegen.
Gehakt kan ook prima.

Bak het geheel ongeveer een half uur in de warme oven.

Voeg daarna de geraspte kaas of de plakjes kaas toe en laat nog ongeveer 20 minuten bakken tot de aubergine gaar is.

Dit is een koolhydraatarm recept.

Wie liever wel wat koolhydraten hierbij wil eten: een kaiserbroodje is hier heerlijk bij.

Serveer eventueel met wat tzatziki.

Kant en klaar of zelfgemaakt door simpelweg dikke yoghurt (liefst Griekse) te mengen met wat knoflook, peper en zout.

Neem op ieder hapje ovenschotel een klein kloddertje tzatziki en het feest is compleet.

Eet smakelijk.

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



Colofon

Stichting Onder Dak

Secretariaat:

Postbus 244
8250 AE Dronten
tel. 06 - 24 46 40 45

Bank: ABN/AMRO

NL31ABNA0438291107

K.v.K. nr.

41 24 67 52

Samenstelling Dagelijks Bestuur:

Voorzitter	Judy Koopman	31 49 51
Secretaris.....	Mariska van Ruitenbeek	06 - 24 46 40 45
Penningmeester	Theo den Hartog	06 - 42 74 97 66
Algemeen bestuurslid	Wil van den Dungen	06 - 40 48 94 00
Algemeen bestuurslid	Leo Arnoldus	06 - 54 65 53 09

Adviseurs:

Judy Koopman	sociaal adviseur	31 49 51
--------------	------------------	----------

E-mailadressen Stichting Onder Dak

Website	www.onderdak.nl
e-mail	secretaris@onderdak.nl
	voorzitter@onderdak.nl
	penningmeester@onderdak.nl
	wm.vddungen53@gmail.com
	larnoldus@onderdak.nl

webmaster:

Alfred Vorsselman

Lay-out (K) Letskrant

Barry Bolder



Alle contactgegevens op een rijtje

Adviseur	Judy	0321-31 49 51 j.koopman44@chello.nl
BTB-groep	Judy	0321-31 49 51 j.koopman44@chello.nl
Computerlessen	Mariska	06 - 24 46 40 45 secretaris@onderdak.nl
Kinderleszwemmen	Wil/Joke	06 - 40 48 94 00 / 0321- 31 79 26
Scholenproject	Leo	0321-31 59 55 leo.boersma@hetnet.nl
Scootmobiel- en fietsclub	Lilian	06 - 29 45 99 35
Teken- en schilderlessen	Joke	0321-31 79 26
Voorlichting	Judy	0321-31 49 51 j.koopman44@chello.nl
Warmwaterzwemmen	Joke	0321-31 79 26

Dierenkliniek dronten



De Rede 20
8251 ev Dronten
tel:0321-317017
www.dierenkliniekdronten.nl

praktijk voor gezelschapsdieren

behandeling uitsluitend op afspraak.

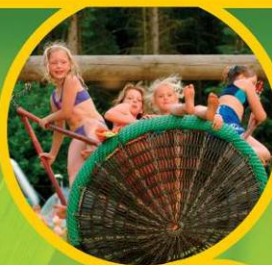
Openingstijden:
 ma-vrij 8:30-19:00
 za 9:00-12:00
 voor spoedgevallen is de praktijk 24 uur per dag bereikbaar.

Dierenartsen:
 Mw M.W.M Breukel
 MW A.C Corten
 Dhr F.J Lok
 Dhr J.Lemmen



camping voor mensen met
en zonder een handicap

Natuurlijk De Ruimte



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

www.campingderuimte.nl

- Een prachtige natuurcamping in het oudste bos van Flevoland, vlakbij de Veluwe randmeren
- De camping is volledig geschikt voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking
- Een recreatieprogramma op maat, aangepast sanitair en toegankelijke gebouwen bieden iedereen een perfecte vakantie
- Voorzien van alle gemakken: afhaalmaaltijden, aangepast spelmateriaal, een voor iedereen toegankelijk speelbad, een kantine met gezellig terras, fiets- en tandemverhuur, winkel en wasserette
- Ingerichte bungalowtenten en kampeerbungalows te huur



Van Dijk De Jongh

NOTARISSSEN EN ESTATE PLANNERS

Van Dijk De Jongh is een middelgroot notariskantoor te Dronten met bijna 25 medewerkers, dat beschikt over diverse specialisten op juridisch en fiscaal terrein. Zodoende kan notarieel maatwerk geleverd worden op die terreinen waarmee u als bedrijf of particulier in aanraking kunt komen.

De cliënt staat centraal. Dat is de nieuwe uitstraling van onze huisstijl. Het logo symboliseert de 2-eenheid van de cliënt en de notaris. Keer op keer zetten wij onze deskundigheid, efficiëntie en kwaliteit in om u optimaal van dienst te zijn.

- | | |
|---|---|
| ☐ Personen- en familerecht | ☐ 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