



van en voor mensen met een beperking

## **(K)LETSkra*nt***

een krant voor iedereen

verschijnt eenmaal per kwartaal

27<sup>e</sup> jaargang nr. 4

september 2024

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



In dit nummer:

	Pagina
Voorwoord van de secretaris .....	3
Agenda.....	4
<b>Activiteiten van Stichting Onder Dak .....</b>	<b>4</b>
<i>Computerlessen</i> .....	4
<i>Scootmobiel- en fietsclub</i> .....	5
<i>Leszwemmen voor kinderen met een beperking</i> .....	6
<b>Onder Dak algemeen .....</b>	<b>7</b>
<b>Activiteiten van andere organisaties.....</b>	<b>7</b>
<i>MeerSamen</i> .....	7
<i>SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)</i> .....	7
<i>Inloophuis 'De Herberg'</i> .....	8
<i>ActiveringsCentrum (AC)</i> .....	9
<i>Alzheimer Café Dronten</i> .....	9
<i>Diabetescafé</i> .....	10
<i>NVA Informatiepunt Dronten</i> .....	10
<i>Pauzegebouw</i> .....	11
Bestuursleden gezocht! .....	11
Scootmobiel lessen.....	12
Info scootmobielclub .....	13
Mijn project "Jij hoort in het theater" .....	14
Hoezo Adviesraad Sociaal Domein Dronten?..	16
Recept:.....	20
Nog een recept: .....	21
Colofon .....	22
Alle contactgegevens op een rijtje.....	23



## Voorwoord van de secretaris

We zitten volop in de zomer met gelukkig een stuk beter weer dan de afgelopen maanden.

Als u dit leest, is het hopelijk nog steeds mooi weer. September geeft ons tenslotte heel vaak een heerlijke nazomer dus daar vertrouw ik dan maar op.



In de (K)Letskrant staat een stukje over scootmobielles. Dit is helaas in onze gemeente al een tijdje wegbezuinigd. Gelukkig is er nog wel hulp te krijgen vanuit andere gemeentes met een therapeut in Dronten, Swifterbant en Biddinghuizen.

Op 31 december a.s. stop ik met het secretariaat omdat ik het heel druk heb met andere zaken. Ook ons algemeen lid stopt dan.

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](mailto:secretaris@onderdak.nl)

Gelukkig hebben we inmiddels wel al een nieuw bestuurslid gevonden in de vorm van Bart van der Wal. Hij zit namens het bestuur ook in ASD waarover elders in dit krantje een stuk staat.

Ik wens u een fijne nazomer.

Mariska Ristjouw (Secretaris)

## 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](http://www.pasvandronten.nl)*

---

### *Computerlessen*

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

We zijn naarstig op zoek naar een vervanger.

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



## *Scootmobiel- en fietsclub*

De groep maakt gezamenlijk tochtjes in de omgeving zolang het weer het toelaat. Eind maart 2024 hoopt de groep weer van start te gaan. Onderweg is er een pauze. Dan kan er gezellig gepraat worden onder het genot van koffie of thee en een kleine traktatie erbij.



Er rijden gediplomeerde verkeersregelaars mee op de fiets, zodat veiligheid zoveel mogelijk gewaarborgd is.

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

De tochten worden gehouden op de laatste zaterdag van de maand.

De scootmobielclub verzamelt voor De Meerpaal onder het afdak.

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

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

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

Aangezien wij fietsen en scootmobielen combineren, is het mogelijk voor het hele gezin om gezellig aan te sluiten.

Een scootmobiel- en fietsclub heeft nooit te veel deelnemers, dus sluit u bij ons aan als u houdt van lekker rondrijden met fiets of scootmobiel.

Meer informatie is te verkrijgen bij Lilian op tel. 06 - 29 45 99 35 of e-mailadres [lilianwibenga@gmail.com](mailto:lilianwibenga@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](mailto:secretaris@onderdak.nl) of tel. 06 – 24 46 40 45.

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

---

### *Leszwemmen voor kinderen met een beperking*



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

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

Kosten: € 70,- per kwartaal.

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



## Onder Dak algemeen

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

*Wij hebben ook een actieve groep mensen die zich vooral bezighoudt met het beleid van de gemeente Dronten op het gebied van het Sociaal Domein. Ook hier bent u als vrijwilliger van harte welkom.*

*Meer informatie kunt u krijgen bij Mariska op tel. 06-24 46 40 45 of email adres: [secretaris@onderdak.nl](mailto:secretaris@onderdak.nl).*

## Activiteiten van andere organisaties

### *MeerSamen*

Naast onderstaande activiteiten kunt u ook kijken op de website van MeerSamen om ideeën op te doen. Ga naar [www.meersamen.nu](http://www.meersamen.nu) en dan klikken op 'agenda'.



### *SPGF (Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland)*

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

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



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

Kosten: € 60,- per kwartaal.

Website: [www.spgf.nl](http://www.spgf.nl)

Informatie: [info@spgf.nl](mailto:info@spgf.nl) of bij Ton, tel.: 06 - 14 44 49 16.

---

## *Inloophuis 'De Herberg'*



Stichting  
De Herberg Dronten



### Maaltijden

Deze worden geserveerd op de eerste en derde zondag van iedere maand vanaf 13.15 uur in het Denksportcentrum aan de Oost 52 in Dronten. Aanmelden op woensdag in de week voorafgaand aan de maaltijd op tel. 06 - 25 26 57 20 tussen 9.30 - 11.30 uur.

### Openingstijden inloop:

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

Secretariaat: Watersportkade 41, 8253 ZA Dronten.

Telefoon: 0321 - 38 38 31.

E-mail: [secretariaat@herbergdronten.nl](mailto:secretariaat@herbergdronten.nl)

Website: [www.herbergdronten.nl](http://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](http://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 tel. 06 - 48 63 73 03

e-mail: [alzheimerdronten@gmail.com](mailto:alzheimerdronten@gmail.com)

Twitter: [www.twitter.com/acdronten](http://www.twitter.com/acdronten)

Website: [www.alzheimercafedronten.nl](http://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](mailto: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](mailto:nva.dronten@autisme.nl).

## Pauzegebouw

**Jan Reijmerink | KUNST**  
Educatie  
**pauze**

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

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

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


## Bestuursleden gezocht!

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

Wij zijn 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 onze huidige secretaris: [secretaris@onderdak.nl](mailto:secretaris@onderdak.nl)

Het bestuur van Stichting Onder Dak 

 <p><b>TIETEMA</b> BAKKER SINDS 1883</p>	<b>SWIFTERBANT</b>	<b>DRONTEN</b>	<b>BIDDINGHUIZEN</b>
	0321-321226 De Poort 4 8255 AA	0321-315555 Wardhof 10 8251 TH	0321-332522 Baan 20/B 8256 AX

## Scootmobiel lessen

In Dronten worden er helaas geen lessen meer gegeven voor de scootmobiel en dat is best vervelend. Zeker als je net een scootmobiel hebt gekregen, is het fijn als iemand je wegwijs maakt en je helpt om veilig de weg op te gaan.

Gelukkig is er een oplossing: Fysiotherapie & Ergotherapie Louwen/Muilwijk geeft onder meer training in het gebruik van een scootmobiel. Er zijn vestigingen in 't Harde, Elburg, Nunspeet en Harderwijk.

Ergotherapeut Twan Houwink is 2 keer per week in Dronten, Biddinghuizen en Swifterbant te vinden. Wanneer u zelf al een scootmobiel heeft, kan Twan Houwink ook bij u aan huis komen om daar te gaan oefenen.

Heeft u (nog) geen scootmobiel? Dan kunt u terecht in de vestiging Nunspeet waar een scootmobiel staat om mee te oefenen.

Natuurlijk biedt Louwen/Muilwijk ook nog andere behandelingen, zoals bijvoorbeeld Handtherapie, Hydrotherapie, Fysiotherapie en Fysio Fitness. Alle behandelingen op maat en dus afgestemd op de persoon. In de basisverzekering zit standaard een volledige vergoeding voor ergotherapie van 10 uur, maar hou er wel rekening mee dat het eerst via het Eigen Risico gaat.

Op de website van Louwen/Muilwijk staat alle informatie over de behandelingen:

Fysiotherapie & Ergotherapie Louwen/Muilwijk -  
fysiotherapeuten

Website: <https://fysiotherapielouwenmuilwijk.nl/>

Email: [info@louwenmuilwijk.nl](mailto:info@louwenmuilwijk.nl)

Bron: website Louwen/Muilwijk

## Info scootmobielclub

Hallo allemaal ,

Als jullie dit lezen, hebben wij alweer de vijfde scootmobieltocht gereden.

In maart deden wij een rondje om Dronten en een behendigheidsparkeers bij 3-Stars scootmobielen.

In april reden wij een stukje Tulpenroute en dronken koffie bij Hanneke's Pluktuin.

En de laatste zaterdag van mei gingen wij naar Hoeve Vredeveld en kregen daar een rondleiding en natuurlijk koffie met een koekje.

4 t/m 7 juni deden wij mee met de avond4daagse.

In juni reden wij via de Colijnweg en de dijk naar de Roggebotweg naar Het Grote Kabouterbos en dronken daar koffie met heerlijk gebak.

In juli reden wij richting Elburg en dan de Stobbeweg op naar Camping De Ruimte. Daar kregen we koffie met gebak en later gingen wij terug via het fietspad langs het spoor.

Dus jullie zien dat wij elke laatste zaterdag van elke maand een scootmobieltocht rijden.

Gaat u ook eens mee? Het is erg gezellig.

Ik organiseer dit nu voor het 11de jaar en vind het zelf ook erg leuk om te doen.

U mag ook mee met de fiets.

De veiligheid wordt verzorgd door Verkeersregelaars.

De kosten zijn € 6,= per keer (mag ook van de Pas van Dronten betaald worden)

Wij verzamelen elke laatste zaterdag van de maand bij De Meerpaal voor in Dronten om 13.15 uur.

Wij vertrekken om 13.30 uur.

De scootmobiel moet wel 12km snelheid kunnen halen.

Groetjes Lilian Wijbenga

06-29459935 / [lilianwjbenga@gmail.com](mailto:lilianwjbenga@gmail.com)

## Mijn project “Jij hoort in het theater”

Iedereen met een gehoorprobleem moet met vertrouwen naar het theater kunnen.

Mijn naam is Toon Lips.

Ik heb een CI (Cochleair implantaat sinds 1-1-'23) én een gehoorapparaat. Zonder dit hoor ik vrijwel niets. Mét echter kan ik musiceren en diverse ensembles leiden.

Maar ik durfde niet meer naar het theater en dat maakt mij niet uniek! Er zijn veel lotgenoten die afhaken.

Mislukte bezoeken uit het verleden hebben mijn zelfvertrouwen behoorlijk aangetast. Dit had alles te maken met de staat van de audio in het theater, maar ook met mijn eigen, matig werkende, (te dure?) gehoorapparaten. Met het Meerpaal-theater wordt sinds enkele jaren pro actief gecommuniceerd. Een vernieuwde ringleiding en koptelefoons zijn aangeschaft en ingesteld. (Januari 2024).

Maar is het voldoende? Ga ik met een koptelefoon op in de zaal zitten?

Dacht het niet!



### **Ik werd ervaringskundige**

Dáár wil ik wat aan gaan doen! Met een aantal mensen ga ik een theaterproject starten waarin dove en horende artiesten, jong & oud, zullen optreden met een mix van Klassiek, jazz, en modern

repertoire. Gericht op een publiek (van alle leeftijden;

gehoorbeperkend of volledig horend). Er zal ruimte zijn voor informatie, service en ontspanning. Er zal vooral een uitnodiging gaan naar mensen met een gehoorbeperking. (Pers, flyers regio tv etc`).

Mijn verhaal krijgt veel steun vanuit diverse maatschappelijke richtingen. Ik wil héél véél mensen bereiken! Het gaat niet om mij; het gaat over mijn lotgenoten.

Beluister de [\(live\) opnamen](#) op mijn website en ontdek dat een trio met mij als pianist gewoon kan optreden.

**Op zondag 15 december 2024 vindt in de Meerpaal een uniek optreden plaats. Dove en horende artiesten; jong en oud, klassiek en modern; Informatie en audio pilots.  
Mijn missie: “theater voor IEDEREEN toegankelijk!”**

[contact](#)

Tijd, programma en locatie worden t.z.t. hier vermeld. We houden je via de website op de hoogte.

[Mijn project – Keystoon Music](#)

Tijd, programma en locatie worden t.z.t. hier vermeld. We houden je op de hoogte.

**Wil jij ook bijdragen? Tips zijn welkom.**

[KEYSTOON MUSIC](#)

**“Jij hoort in het theater!”**

<https://keystoonmusic.nl/index.php/jij-hoort-in-dit-theater/>

Met muzikale groet,

Toon Lips, Piano & Entertainment - tel: 0650616607

[www.keystoonmusic.nl](http://www.keystoonmusic.nl)

[info@keystoonmusic.nl](mailto:info@keystoonmusic.nl)



## Hoezo Adviesraad Sociaal Domein Dronten?

Via een linkje tussen Mariska en Lia Flipse van de Adviesraad Sociaal Domein Dronten woonde ik december 2023 mijn eerste ledenvergadering bij van deze raad. Niet om direct volop mee te doen in de vergadering maar vooral om te luisteren en te proeven of een lidmaatschap iets voor mij zou kunnen zijn. Voor mij opvallend was de aanwezigheid van onze wethouder Peter Duvet, de man met veel maatschappelijke uitdagingen in zijn sociale portefeuille. Vanuit mijn werk als community adviseur binnen wonen, zorg en welzijn was mijn interesse in het sociaal domein in brede zin als eerder gewekt en de ledenvergadering was voor mij de bevestiging tot mijn deelname. Natuurlijk moest er daarvoor ook interesse zijn bij de ASD en die was er gelukkig ook.

Wist u trouwens dat de gemeenten in Nederland verplicht zijn om burgers en belangenorganisaties te betrekken bij het vormen, uitvoeren en evalueren van het beleid in het Sociaal Domein? Ik niet, hoe dan ook werden daarom de adviesraden opgezet. Zij geven gevraagd en ongevraagd advies aan de gemeente en hopen met de deelnemers een afspiegeling te vormen van de inwoners, zo ook in Dronten. Tijdens zo'n ledenvergadering brengt de wethouder, soms bijgestaan door beleidsmedewerkers, informatie uit de gemeente. Zo kan het zijn dat ons het nodige verteld wordt over het streven naar een vitale kern en gezonde buurten en dat men hiervoor ook samenwerking aangaat met andere gemeenten in de regio. Ook jeugdhulp valt hier bijvoorbeeld onder.

Veel van de (on)mogelijkheden vallen natuurlijk samen met geld.



Leuk is dat er regelmatig ambtenaren hun verhaal doen. Ook diegenen die met hun spreekwoordelijke, en netjes bedoelde, poten in de modder staan binnen de uitvoering van het sociaal beleid. Denk bijvoorbeeld aan een WMO- of jeugdconsulent die iets komt vertellen over zijn of haar werk en uitdagingen.

Ook andere organisaties zoals bijvoorbeeld GGD Flevoland en Flevor komen ons regelmatig vertellen wat zij doen, waarom en vooral hoe zij dingen aanpakken. Interessant en leerzaam.

We weten en zien allemaal dat Dronten flink in de groei zit en tot 2030 een forse ambitie heeft tot het bijdragen aan de woningbouw binnen Flevoland. Hopelijk tellen niet alleen de cijfers; “We hebben voldoende huizen gebouwd en we zijn inderdaad flink gegroeid met het aantal inwoners” en blijft de gemeente vooral ook kijken naar de kwaliteit (van leven) en wat we zo mooi noemen ‘de brede welvaart’. Hier hebben we het niet alleen over centen en groeicijfers, maar ook over cultuur, onderwijs, een samenleving waarin de mensen naar elkaar omkijken en een fijne leefruimte. Best heel wat uitdagingen bij een toekomstscenario waarbij de begroting er minder florissant uitziet dan we nu gewend zijn.

Ongetwijfeld blijft het een uitdaging als gemeente de juiste keuzes te maken.

De ASD hoopt vandaag, morgen en ook daarna bij te blijven dragen aan een effectief en efficiënt beleid op het gebied van welzijnstaken.

Natuurlijk hoop ik ook de belangen van de achterban vanuit Stichting Onderdak te kunnen behartigen binnen de ASD en richting de gemeente; als criticus, meedenker en doorgeefluik van wat er speelt binnen onze wat mij betreft mooie samenleving die er in Dronten is. Zeker ook gedragen door

actieve inwoners zoals we die tegenkomen bij de diverse maatschappelijke vrijwilligersorganisaties.

Zo geef ik niet zozeer mijzelf een pluim, ik kom net kijken, maar zeker wel diegenen die soms al jaren actief zijn voor hun doelgroep en achterban.

Bart van der Wal, sociaal adviseur

## Dierenkliniek dronten



**De Rede 20**  
**8251 ev Dronten**  
**tel:0321-317017**  
**[www.dierenkliniekdronten.nl](http://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

## *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](http://www.kapsalonjacques.nl)

### **KLEUR KRACHT**

tridee vltree

### **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](http://www.kleurkrachtemmeloord.nl)



# Recept:

## HARTIGE MUFFINS MET COURGETTE, TOMAAT EN PESTO

Ingrediënten voor 18 stuks:

1. • 1 courgette
2. • 4 stevige grote tomaten
3. • 1 rode ui
4. • 7 eieren
5. • 1 pakje room (rice cuisine)
6. • klein zakje Parmezaanse kaas

Nodig om de pesto zelf te maken:

7. • handje verse basilicum
8. • handje pijnboompitten
9. • klein zakje Parmezaanse kaas
10. • flinke scheut extra vierge olie

Verwarm de oven voor op 180°C.

Maak de pesto door de ingrediënten met elkaar te mengen. Dit doe ik altijd in een koffiemolentje, maar het kan ook prima in een vijzel of kleine keukenmachine. Meng de pesto met de eieren, room en Parmezaanse kaas. Snij de courgette, tomaten en rode ui in dunne plakken. Heb je veel vocht (gele pitjes) in de tomaten, haal dit dan weg. De muffins worden anders te vochtig.

Vet een muffinvorm goed in. Voor mij werkte de flexibele muffinvorm beter om ze daarna er mooi uit te krijgen. Leg 2 plakjes courgette, 2 plakjes tomaten en 1 plakje rode ui om de beurt in een muffinvorm. Schenk het ei-roommengsel erover heen. Zorg dat ze bijna onder 'water' staan.

De muffins gaan 15-20 minuten in de oven. Serveer ze lauwwarm.

*Eet smakelijk!*

# Nog een recept:

## Frozen yoghurt

### Recept beschrijving

Lekkere zelfgemaakte frozen yoghurt met bosvruchten, hazelnoten en amandelschaafsel. Zo heb je altijd een heerlijke koude snack bij de hand.

Benodigde ingrediënten voor 12 porties

11. • 600 ml volle yoghurt
12. • 150 gram bosvruchten naar keuze
13. • 40 gram erythritol poeder (webshop)
14. • 2 eetlepels gehakte hazelnoten
15. • 1 eetlepel amandelschaafsel
16. • 1 theelepel vanille-aroma
17. • 1 theelepel vanillepoeder óf een mespuntje van Lisa's vanillepoeder (webshop)

### Bereiding

18. • Meng de volle yoghurt met de erythritol poedersuiker, vanille-aroma en vanillepoeder.
19. • Bekleed een grote ovenschaal met bakpapier of aluminiumfolie. Giet het yoghurtmengsel vervolgens in de ovenschaal en zorg dat de yoghurt laag ongeveer 1 cm dik is.
20. • Verdeel over het yoghurtmengsel de bosvruchten, gehakte hazelnoten en amandelschaafsel.
21. • Zet de frozen yoghurt minimaal 4 uur in de diepvries. Laat minimaal 5 minuten ontdooien voordat je het gaat eten, anders is het wel erg koud.

### Voedingswaarden per portie

- Kcal 89
- Eiwitten 2.5 gr
- Vetten 7.5 gr
- KHD 2.5 gr
- Vezels 0.5 g

---

# 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](mailto:bvdw66@gmail.com)

---

## E-mailadressen Stichting Onder Dak

Website

[www.onderdak.nl](http://www.onderdak.nl)

e-mail adressen

[secretaris@onderdak.nl](mailto:secretaris@onderdak.nl)

[voorzitter@onderdak.nl](mailto:voorzitter@onderdak.nl)

[penningmeester@onderdak.nl](mailto:penningmeester@onderdak.nl)

Algemeen bestuurslid:

[m.langstraat55@gmail.com](mailto:m.langstraat55@gmail.com)

webmaster:

Alfred Vorsselman

Lay-out (K)Letskrant

Barry Bolder



## Alle contactgegevens op een rijtje

Adviseur	Bart	06 – 23 51 70 29 / <a href="mailto:bvdw66@gmail.com">bvdw66@gmail.com</a>
BTB-groep	Mariska	06-24 46 40 45 <a href="mailto:secretaris@onderdak.nl">secretaris@onderdak.nl</a>
BTB-groep Biddinghuizen	Michèla	06-52 15 08 53 <a href="mailto:m.langstraat55@gmail.com">m.langstraat55@gmail.com</a>
Computerlessen	Mariska	06-24 46 40 45 <a href="mailto:secretaris@onderdak.nl">secretaris@onderdak.nl</a>
Kinderleszwemmen	Joke	0321- 31 79 26 <a href="mailto:kinderzwemmen@onderdak.nl">kinderzwemmen@onderdak.nl</a>
Scholenproject	Leo	0321-31 59 55 <a href="mailto:leo.boersma@hetnet.nl">leo.boersma@hetnet.nl</a>
Scootmobiel- en fietsclub	Lilian	06 - 29 45 99 35 <a href="mailto:lilianwijbenaa@gmail.com">lilianwijbenaa@gmail.com</a>
Voorlichting	Mariska	06-24 46 40 45 <a href="mailto:secretaris@onderdak.nl">secretaris@onderdak.nl</a>

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

**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](http://www.broeders-orthopedie.nl)

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

**Wij bezoeken aan huis**







camping voor mensen met  
en zonder een beperking

# Natuurlijk De Ruimte



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

[www.campingderuimte.nl](http://www.campingderuimte.nl)

## Restaurant de Boshut

Zonnig beschut terras midden in het bos

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

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



## Van Dijk De Jongh

NOTARISSEN 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 huistijl. 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](mailto:info@flevium.nl)  
internet:  
[www.flevium.nl](http://www.flevium.nl)

onderdeel van het samenwerkingsverband

**FLEVIUM NOTARIAAT**