

Dordt Senior



Ledenblad



**Dordtse
Seniorenbond**

DE GROOTSTE COLLECTIE
STA-OP STOELN &
RELAXFAUTEUILS VAN DE REGIO



RUIME COLLECTIE **COMFORT LEDIKANTEN**



SKIPPY Meubel

Provincialeweg 8a • 3329 KP Dordrecht • Tel. 078 - 616 50 91 • www.skippymeubel.nl

Huishoudelijke ondersteuning?

U kunt bij ons terecht voor
huishoudelijke ondersteuning via
de WMO of als particulier

Vlijtig Liesje Thuishulp
078-6185571
klant@vlijtigliesjethuishulp.nl



VLIJTIG LIESJE
THUISHULP

INHOUDSOPGAVE

Pagina

- 3 Contactgegevens
Samenstelling bestuur- en werkgroepen
Informatie Ledenadministratie
Colofon DordtSenior
- 5 Nico Babbeko: Van de bestuurstafel
Aad Brinckmann: Welkom nieuwe leden
Aad Brinckmann: Wist u dat!
- 7 Hans Ardon: Koers DSB
- 9 Koepel Gepensioneerden legt bal bij politiek
- 10 Henk Kroon: Het digitale strijdperk
- 11 INZET 078: Talentscan inspireert ouderen om zich vrijwillig in te zetten
- 13 Interessant feitje
De Raadt Fysiotherapie: Parkinson
- 14 Hans van Bodegom: Studio '76
Aad Brinckmann: Kort en bondige humor
- 16 Arie van Zanten: We zijn zo beschamend (on)gezond
- 18 Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking en gedicht
- 20 Martin Kösters: Uw aangifte, hoe wat en waarom.
Verzamelen en bewaren van gegevens voor uw aangifte.
- 22 Aanmeldformulier 2024
- 24 Senior Service: belangrijke telefoonnummers
Evenementenoverzicht 2024 'Zet alvast in je agenda'

U krijgt nu bij 3 adverteerders korting bij inlevering van advertentie of weergegeven kortingsbonnen!

Multi vlaai op pagina 2, **Drogisterij Sterrenburg** op pag. 6 en **Piet Lap** op pag. 8.

KOPIJ INLEVEREN!

Doe mee aan de volgende editie (augustus).

We nodigen u van harte uit om uw bijdrage voor **15 september 2024** op te sturen.

U kunt uw bijdrage mailen naar de redactie (redactie@dordtsenior.nl)

Mededeling:

Wij doen ons best om fouten en kwetsende teksten in dit blad te voorkomen. Maar toch kan altijd er altijd nog iets misgaan. Als u onjuistheden, discriminerende of anderszins kwetsende teksten tegenkomt, stuur dan a.u.b. een mail naar onze secretaris (info@dordtsenior.nl). Ingezonden teksten die niet aan deze minimeisen voldoen worden niet geplaatst.

BEZORGING DordtSenior IN 2024

Wij zijn ontzettend blij met onze vrijwilligers die elke keer weer het ledenblad bij u thuis bezorgen. Zij doen dit in hun eigen tijd, wanneer het hen uitkomt. Het kan dus voorkomen dat u het blad soms eerder of later krijgt dan u gewend bent, maar altijd in de week dat het uitkomt. Zo mist u nooit de laatste DordtSenior!

Het volgende nummer komt in **oktober**.

Deze ligt in week 40 (30 september – 6 oktober) bij u op de mat.

DordtSenior





MULTI-VLAAI DORDRECHT

P.A. DE KOKPLEIN 125

3318 JW DORDRECHT

078-6171816

dordrecht.sterrenburg@multivlaai.nl

**Tegen inlevering van deze advertentie krijgt u
10% korting op uw bestelling.**



De DordtSenior

Ledenblad van de Dordtse Seniorenbond



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(Collectie drukkerij RAD)

Contactgegevens

Postadres secretariaat:

Dordtse Seniorenbond

Boris Pasternak-erf 75

3315 BR Dordrecht

Telefoon: 06 44 404 880

E-mail: info@dordtsenior.nl

Website: www.dordtsenior.nl

Voorzitter

Telefoon: 06 15 296 052

E-mail: nbabbeko@gmail.com

Penningmeester

IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82

t.n.v. Dordtse Seniorenvereniging

Telefoon: 06 20 242 510

E mail: hansardon.dsb@gmail.com

Ledenadministratie

Telefoon: 06 51 838 053

E-mail: a.brinckmann@upcmail.nl

Adres: Schuilenburg 72

3328 CK Dordrecht

Activiteiten en reizen

Telefoon: 06 10 588 672

E-mail: r.romijn2@kpnmail.nl

Activiteiten en reizen, Lief en Leed

Telefoon: 06 42 180 425

E-mail: ejbelroos@gmail.com

Belasting- en toeslagenservice

Martin Kösters

Tel.: 078 61 62 580 of 06 21 260 714

E-mail: martin.kosters@gmail.com

Adres: Oude Veerweg 3

3329 KM Dordrecht

SAMENSTELLING BESTUUR EN WERKGROEPEN



Nico Babbeko
Voorzitter



Rob Nabarro
Secretaris
Beleid gemeente en politiek,
Coördinatie Ledenblad



Hans Ardon
Penningmeester
Beleid politiek gemeente
en Webmaster



Aad Brinckmann
Alg. bestuurslid
Ledenadministratie,
Acquisitie en PR



Lies Romijn
Alg. Bestuurslid
Activiteiten en Reizen



Els Bel
Alg. bestuurslid
Activiteiten en Reizen
Lief en Leed

Alle contactgegevens vindt u in de linker kolom

INFORMATIE LEDENADMINISTRATIE.

Laat het ons weten als er iets verandert in uw situatie, bijvoorbeeld een verhuizing, een opzegging of een overlijden. Dan kunnen we onze administratie bijwerken en problemen voorkomen.

U bent lid tot het einde van het jaar en daarna gaat uw lidmaatschap automatisch door. Als u geen lid meer wilt zijn, wat we heel jammer vinden, moet u dat *voor 1 december* schriftelijk laten weten. Bij het overlijden van een lid stopt het lidmaatschap meteen. U krijgt geen contributie terug.

Heeft u vragen of wilt u iets veranderen? Neem dan contact op met de ledenadministratie (zie contactgegevens in linker kolom).

COLOFON DordtSenior

De DordtSenior is het ledenblad van de Dordtse Seniorenbond en komt 6 x per jaar uit: in februari, april, juni, augustus, oktober en december.

Coördinator bezorgers:

Rob Nabarro

06 44 404 880

rob@dordtsenior.nl

(via de mail heeft de voorkeur)

Redactieadres DordtSenior:

p/a Gemme de Bruin

Denpasarstraat 15

3312 GW Dordrecht

Telefoon: 06 45 135 078

E-mail: redactie@dordtsenior.nl

LET OP: Klachten over de bezorging van dit blad uitsluitend bij Rob Nabarro

Wij zijn lid van de Federatie van
Algemene Seniorenverenigingen



Wij zijn aangesloten bij de
Koepel Gepensioneerden



advertentie

bruna

Bruna is de meest inspirerende verwenwinkel van Dordrecht in de wereld van lezen en schrijven

Bruna Sterrenburg is postkantoor, boekhandel en verwenwinkel in één. Het postkantoor is nummer 1 op het gebied van: (kinderboeken), tijdschriften, dagbladen en wenskaarten. Bruna behoort tot de grootste aanbieders op het gebied van cartridges, papier- en schrijfwaren en is daarnaast ook vooraanstaand op het gebied van cadeaucards en cadeauartikelen, producten van de Nederlandse Loterij en schoolartikelen.

En om het plaatje compleet te maken beschikt het postkantoor van Bruna Sterrenburg ook over een PostNL servicepunt waar je terecht kunt voor al je postzaken en RDW-handelingen. Kortom voor zowel zakelijk als privé ben je hier aan het juiste adres.

Er is tevens een ING-servicepunt aanwezig. Hier kun je terecht voor je dagelijkse bankzaken, zoals openen betaalrekening, wijzigen van je gegevens of het activeren van je mobiele telefoonnummer voor mijn ING.

Bruna Sterrenburg

P.A. de Kokplein 110

3318 JW Dordrecht

Tel: 078-6549721

E-mail:

brunasterrenburg@gmail.com

Facebook: Bruna Sterrenburg

Instagram: @brunasterrenburg

Openingstijden

Maandag 10.00 - 18.00

Dinsdag 09.00 - 18.00

Woensdag 09.00 - 18.00

Donderdag 09.00 - 20.00

Vrijdag 09.00 - 18.00

Zaterdag 09.00 - 17.00

Zondag* 12.00 - 17.00



VAN DE BESTUURSTAFEL



Namens het bestuur
Nico Babbeko

In de bestuursvergadering van 13 juni jl zijn in het bijzonder de volgende onderwerpen aan de orde geweest. Allereerst een korte terugblik op de zeer geslaagde busreis naar Katwoude en Volendam. En een vooruitblik op een paar komende activiteiten:

- In de maand oktober een busreis naar het museum "Soet en Vermaeck (Kermismuseum)" in Hilvarenbeek;
- Het eindejaarsfeest op **12 december** in de Gravenhorst.

Het bestuur kijkt er naar om de huidige website van een nieuw jasje te voorzien. En er wordt ook onderzocht of de leden- en financiële administratie gebruiksvriendelijker en efficiënter kan worden ingericht.

Denkt u er nog aan om uw ideeën voor de DordtSenior met ons te delen.

U kunt deze opgeven bij Aad Brinckmann.

Wilt u meedenken over de koers en richting van onze bond? Geef het door aan Hans Ardon.

Tot slot nog een 'Lief en Leed' bericht:

Wij feliciteren mevrouw A. Bondt-Blokland met haar 100-ste verjaardag op 10 juli 2024. Om deze bijzondere gebeurtenis niet onopgemerkt voorbij te laten gaan is een bloemetje bezorgd.

Een fijne en zonnige zomer gewenst!!

WELKOM NIEUWE LEDEN



Door: Aad Brinckmann

Wij verwelkomen de hieronder genoemde nieuwe leden die zich vanaf 11-05-2024 t/m 10-07-2024 hebben aangemeld. Wij wensen hen een gezellige, fijne maar zeker een nuttige tijd toe en hopen hen op de diverse te organiseren evenementen, uitapjes etc. te mogen begroeten.

Nieuwe leden:

Mevr. C.G. de Willigen

Dhr. J.A. van Bodegom

Mevr. G.C. de Willigen

Mevr. J. van Bodegom - van Vendeloo

WIST U DAT.....



Door: Aad Brinckmann

- er helaas nul komma nul ideeën zijn binnengekomen, ondanks mijn vraag hierover in de vorige editie. Het mailadres hiervoor is intussen gewijzigd: a.brinckmann@upcmail.nl.
- dat er gedurende dit jaar weer geprobeerd zal worden extra nieuwe sponsors/adverteerders over te halen om in ons blad te adverteren. Aanmelden mag natuurlijk ook!
- de bioscoop Landvast in Alblasterdam een complete metamorfose heeft ondergaan en dat dit een zeer gezellige bioscoop is.
- er talloze wegafsluitingen zullen zijn de komende maanden. In diverse bladen kunt u hierover informatie inwinnen.
- de kermis dit jaar wel heel grootschalig was. Gehouden op de Laan van Londen. Tegenover van de Valk Dordrecht. Voor zover bekend is er een contract voor totaal 5 jaar voor deze locatie.
- er inmiddels weer een paar nieuwe leden zijn genoteerd.
- we heel graag fotomateriaal van georganiseerde evenementen ontvangen.
- we heel graag op de hoogte worden gesteld over veranderingen in ons ledenbestand. Zowel feestelijke maar ook verdrietige zaken spelen hierin een rol.

Wist je dat?

Tegen inlevering
van deze bon.

20% korting
op een voedingssupplement
naar keuze



*Geldig t/m 31 September 2024

UW DROGIST **STERRENBURG**

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 141
Tel: 078-6175210

ORTHICA

URIAGE

Alka®
Synofit

Al meer dan 50 jaar HET adres met een ruim
assortiment op het gebied van gezondheid,
verzorgingsproducten, home & lifestyle



Ons team staat klaar
voor een deskundig advies!

Kayori!
Een prachtig shop in shop concept
met ruime keuze in luxe bad-en bedtextiel
en home & body

kayori
for life.



MOOI Parfumerie Sterrenburg

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 141
078-6175210

Ontdek in onze Parfumerie:

CAUDALÍE
PARIS

Het Franse huidverzorgingsmerk maakt rijkelijk gebruik van polyfenolen uit druivenpitten,
welke bijdragen aan de vertraging van het verouderingsproces.
Caudalie is tevens zeer geschikt voor de gevoelige huid.

Om kennis te maken met Caudalie ontvang je nu tijdelijk bij een minimale besteding van
75 euro aan Caudalie producten een showergel in een geur naar keuze cadeau.



tegen inlevering
van deze coupon.

20% korting
op een parfum naar keuze.



*Exclusieve merken uitgesloten van korting.
*Geldig t/m 31 September 2024

KOERS DSB



Door: Hans Ardon
Trekker Koers DSB

Tijdens de Algemene Leden Vergadering in maart 2024 werd door Hans Ardon uitleg gegeven over de Koers en richting van de Dordtse Seniorenbond. De schriftelijke uitleg heeft u bij de stukken van de ALV ontvangen. Een van de thema's is "welzijn, zorg en vervoer".

Veel ouderen hebben te maken met de mantelzorg.

In dit kader is onderstaand bericht van de Stichting MEE voor u mogelijk interessant.

Mantelzorgen doe je niet alleen.

Zorgen voor een ouder, kind, ander familielid of vriend die hulp nodig heeft door een beperking, aandoening of ziekte is vaak vanzelfsprekend. Toch kan het ook soms lastig zijn. Hoe combineer je de zorg met school, studie of werk. Hoe houd je ook nog tijd over voor jezelf? Hoe voorkom je dat je overbelast raakt?

MEE Mantelzorg zet haar expertise en jarenlange ervaring in om mantelzorgers en professionals te ondersteunen.

Geen mantelzorger is hetzelfde, en daarom is ook de vorm van ondersteuning die wij bieden maatwerk.

Ervaren consultants helpen mantelzorgers met o.a. informatie, advies, begeleiding, emotionele ondersteuning en praktische hulp.

Meer informatie op: <https://www.meeplus.nl/mee-mantelzorg/>

MANTELZORG – MEE Dordrecht

Er was veel belangstelling van mantelzorgers voor de bijeenkomst over de wijzigingen in de WLZ (wet langdurige zorg) en WMO (wet maatschappelijke ondersteuning).

Uitleg over de veranderingen die eraan komen en er was veel ruimte voor het beantwoorden van vragen.

Mantelzorgers weten wat ze kunnen verwachten en bij wie ze terecht kunnen voor hulp en ondersteuning. Kortom een zeer informatieve bijeenkomst.

Voor meer informatie: <https://www.mee.nl/>

VRIJWILLIGERS VACATURES

BEZORGERS VOOR ONS LEDENBLAD

Wil jij ook onze vereniging een handje helpen?



We hebben je hulp hard nodig! Door een tekort aan bezorgers zijn we dringend op zoek naar vrijwilligers die ons ledenblad willen rondbrengen. Het blad staat vol met leuke en handige informatie. Het komt zes keer per jaar uit en het laat zien hoe geweldig onze club is.

Het is geen zware klus om het blad te bezorgen. Je bent maar een paar uurtjes per keer bezig. Je maakt veel leden gelukkig, want ze genieten van onze verhalen en tips.

Dus twijfel niet en meld je bij ons aan als vrijwilliger. We zijn blij met jou als een van onze toppers!



Je kunt je aanmelden door te mailen naar Rob Nabarro via rob@dordtsenior.nl of te bellen naar 06 44 404 880.



**Wij verwelkomen u graag bij ons
in onze moderne winkel en laten
u met genoeg kennismaken
met alle specialiteiten uit de zee!**

**Graag staan wij u persoonlijk te woord
om in goed overleg uw bestelling te
noteren en klaar te maken.**



Winkelcentrum Sterrenburg

**P.A. de Kokplein 135
(078) 618 16 84
www.koelewijsvis.nl**

WIJ ZIJN OOK OP ZOEK NAAR MEDEWERKERS

Goedegebuure notariaat & estate planning

Advies nodig?

*Maak vrijblijvend een
afspraak ter oriëntatie.*

Goedegebuure Notariaat
Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht

T 078 - 612 64 66

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10% korting.

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

*Voldoende gratis
parkeergelegenheid.*

Gemakkelijk bereikbaar.



KunstGalerij Europ'Art,
gevestigd in een 350
jaar oud koopmanshuis
(rijksmonument) in
de oudste straat in
het historische
centrum van Hollands
oudste stad,
Dordrecht.

- OUDE EN MODERNE KUNST
- SCHILDERIJEN
- ROYAL LEERDAM CRYSTAL
- SCULPTUREN
- KUNSTBOEKEN

KunstGalerij Europ'Art
Grotekerksbuurt 8, 3311 CB Dordrecht
tel: 078-6148024 / 06-13623435

e-mail: europart@xs4all.nl
website: www.kunstrondje.nl/europart

Openingstijden: Za 12-17 uur, op afspraak en op
de 1e zondag van de maand van 12 tot 17 u

Op vertoon van deze advertentie

**10%
KORTING!**

*Meyer
Casa Moda
Alan Red
Fellows
Falke*

HERENMODE

PIET LAP
W.C. STERRENBURG



24 juni 2024

/in Actueel, Algemeen, Archief, Koopkracht, Pensioenen/door Koepel Gepensioneerden

KOEPEL GEPENSIONEERDEN LEGT BAL BIJ POLITIEK

Nadat de Koepel Gepensioneerden daar eerder op had aangedrongen, organiseerde de zogenaamde Vaste Kamercommissie Sociale Zaken en Werkgelegenheid (waarvan alle pensioenwoordvoerders in de Tweede Kamer deel uitmaken) afgelopen week een rondetafelgesprek. Onderwerpen waren het hoorrecht, de koopkracht van pensioenen onder de nieuwe Pensioenwet en de communicatie richting deelnemers en gepensioneerden. Drie onderwerpen waarover de Kamer zich zorgen maakt. En de Koepel Gepensioneerden ook.

Voor het eerste onderwerp (het hoorrecht) was Koepelvoorzitter John Kerstens uitgenodigd. Het zijn immers de lidverenigingen van de Koepel Gepensioneerden die op heel veel plekken het hoorrecht uitoefenen en zo de stem van gepensioneerden vertolken bij de overgang naar nieuwe pensioenregelingen. Kerstens herinnerde de Kamerleden eraan dat het de wetgever is geweest die het hoorrecht in de wet heeft opgenomen om zo *'de belangen van gepensioneerden (bij die overgang) te borgen'*. Als tegengewicht voor het schrappen van het individueel bezwaarrecht en omdat hun belangen door vakbonden onvoldoende worden meegewogen, aldus de Memorie van Toelichting op de nieuwe Pensioenwet. Volgens Kerstens ligt het dan op de weg van diezelfde wetgever om actie te ondernemen als het borgen van de belangen van gepensioneerden door het hoorrecht niet wordt waargemaakt, omdat sociale partners dat hoorrecht en dus de belangen van gepensioneerden niet serieus nemen. Want dat is namelijk, uitzonderingen daargelaten, het geval. Diverse oproepen van Kamer en minister richting sociale partners hebben nauwelijks effect gehad.

Kerstens: *'Als je als Kamer constateert dat met het hoorrecht de belangen van gepensioneerden onvoldoende worden geborgd terwijl dat nou net de reden is dat je het in de wet zette, dan kun je het niet bij die constatering laten. Dan zul je iets moeten doen. Anders wordt het een variant op "Ze hieven het glas, ze deden een plas en alles bleef zoals het was". Dat kan natuurlijk niet.'*



De voorzitter van de Koepel Gepensioneerden deed een aantal concrete voorstellen om dat te voorkomen. Uitgangspunt daarbij is dat het hoorrecht en dus de belangen van gepensioneerden alleen maar door vakbonden en werkgevers serieus worden genomen als dat niet doen consequenties heeft voor de overgang naar een nieuwe pensioenregeling. Daarom hield Kerstens een pleidooi voor het door alle partijen die verderop in die overgang een rol hebben bij het al dan niet geven van 'groen licht' voor verdere stappen nadrukkelijk ook de hoorrechtprocedure en of die voldoende is gevolgd te betrekken. Van het pensioenfonds tot de raad van toezicht bij een fonds, van het verantwoordingsorgaan tot De Nederlandse Bank.

Kerstens nam de gelegenheid te baat om ook iets te zeggen over een van de andere onderwerpen die tijdens het rondetafelgesprek aan de orde kwamen: koopkracht. Hij wees er daarbij op dat in de tot nu toe gepresenteerde plannen zowel de aanleiding van de nieuwe wet (de grote indexatie-achterstanden waardoor fors koopkrachtverlies is opgelopen) als ook de grootste belofte ervan (een koopkrachtiger pensioen) er maar bekaaid van af lijken te komen. Kerstens: *'En laat dat nou juist ook net twee onderwerpen zijn die zeker ook voor gepensioneerden van groot belang zijn. Dat geeft te denken.'*

Wij zijn lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen



Wij zijn aangesloten bij de Koepel Gepensioneerden



HET DIGITALE STRIJDPERK...



**Achter je oren
krabben helpt
niet...**

Ken je dat, kijkend naar je favoriete TV programma en whamm ineens zie je een grijs spikkeld beeld, de TV reageert nergens meer op..! Poeh zeg nu zal je het krijgen: daar gaat m'n Formule1 race. Maar de raderen draaien wat is er loos met dat ding..! Als digibeet is het een hele kluif om erachter te komen wat de oorzaak is tenzij dezelfde storing (kapotte TV-ontvanger) zich eerder in jou directe omgeving heeft voorgedaan. Dan ben je al een heel eind op streek en met deze wetenschap kan je aan de slag..! Let op.., een nieuwe TV-ontvanger kan je niet zomaar ophalen in een winkel nee dat balletje gaat anders rollen als je aanvankelijk dacht. Volgens het protocol moet je kapotte apparatuur omruilen.

Om de omruil voor een nieuwe ontvanger in gang te zetten ga je naar de website van je provider (internetaan-bieder).

Klik op bijvoorbeeld www.kpn.com/omruilen.nl, zodat je online een lijst kunt invullen echter op je smartphone en, uitgerust zijnde met dikke vingers, is dat best lastig dus mocht dat niet lukken bel dan als alternatief hun klantenservice .



PostNL- afhaalpunt.

De klantenservices zijn vaak bedrijven die diensten verrichten met het servicenummer van een opdrachtgever waarmee je met <er zijn zoveel wachtenden voor u> en enige geduld wordt doorgesluist naar een antwoordrobot..! Middels een trefwoord (i.d.g. kapotte TV-ontvanger) sluizen ze je naar een keuzemenu. Leg je oor nu te luisteren, een keuzemenu helpt om je zo snel mogelijk te verbinden met de juiste persoon door 1, 2 of 3 te toetsen. Na de juiste keuze en enig geduld krijg je een moderator aan de lijn, deze vraagt het hemd van je lijf en dient om een gesprek of discussie in goede banen te leiden of je krijgt de juiste afdeling die uitlegt welke stappen je moet ondernemen om de ontvanger te resetten,



Door: Henk Kroon (Focus)

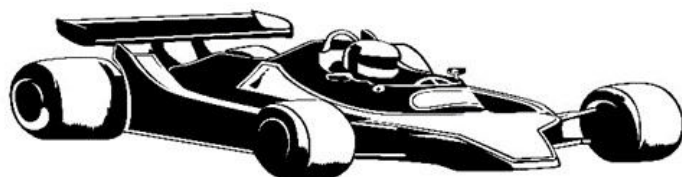
je weet maar nooit of die oude ontvanger nieuw leven is in te blazen. Geef je abonneenummer, postcode, huisnummer en E-mailadres op. Als deze stappen zijn genomen gaat het omruilen beginnen.

Omruielen: je krijgt een E-mail met de bezorgafspraken waarmee je tevens de bezorgstatus kunt volgen zodat je de oude apparatuur kunt omruilen bij een PostNL-afhaalpunt. Houdt het in de smiezen doe dit binnen 7 dagen anders ben je de klos en krijg je niets! Maak vooraf een foto van de aansluitingen aan de achterkant van de (kapotte) TV-ontvanger zodat je weet hoe alle aansluitingen zitten. Verpak de oude apparatuur in een doos en schrijf het antwoordnummer met adres erop welke eerder per E-mail is toegestuurd... Houd het in de smiezen dat je je ID (of rijbewijs) meeneemt anders krijg je niets mee....!



Ja hebbes...

Activeren: Via E-mail ontvang je een uit 14 cijfers bestaand (nieuw) abonneenummer met een pincode... Nu kan je aan de slag met het aansluiten (zie eerder gemaakte foto) en activeren van je nieuwe TV-ontvanger. Lees de gebruiksaanwijzing, in dit geval kan je het activeren uitvoeren d.m.v. intoetsen van abonneenummer met pincode op je tv-afstandsbediening... Jawel, maar heb je een stokoude dan hapert het weleens begin dan opnieuw totdat de software (programmatuur) wordt gedownload (overgezet) . Via je tv-scherm kan je volgen hoeveel procent er wordt gedownload. Dit gaat stapsgewijs en duurt ongeveer 20 minuten totdat het 100% aangeeft. Zonder grijze spikkels kan je nu weer naar je Formule 1 kijken. In feite huur je zo'n TV-ontvanger.., kopen kan wel maar dan werkt het niet dat is het alleenrecht van je provider maar ook om illegaal aftappen te voorkomen..! Nadat alles is geregeld hengelen ze vaak via je E-mail of je een mening of beoordeling (review) wilt geven. Het zijn uiteraard geen mededelingen voor land en tuinbouw zou ik zo zeggen je bent al een hele spekkoper als alles is gelukt...



Tot Focus in polepositie

TALENTSCAN INSPIREERT OUDEREN OM ZICH VRIJWILLIG IN TE ZETTEN

Wanneer ik haar vraag of ze mee wil doen aan de talentscan schrikt mevrouw De Jager (72) zich een hoedje. "Oh nee kind, daar ben ik te oud voor" roept ze uit. Even later zit ze toch bij mij aan tafel om de talentkaarten te schudden.

De kaarten hebben thema's als 'Op welke plekken kom je graag?' en 'Wat zijn jouw sociale pluspunten?' of 'Wat vind je belangrijk voor jezelf?' We raken door al deze thema's al snel met elkaar in gesprek. Mevrouw De Jager leidde vroeger verpleegkundigen op en kan daar veel over vertellen. Ze blijkt ook een groot liefhebber te zijn van klassieke muziek en weet zelfs haar kleinkinderen zo gek te krijgen dat ze soms met oma meegaan naar een concert.

Kleurrijk pallet

Voor we het weten zijn we twee bakken koffie en een uur verder. De talentscan is klaar. De kaarten zijn geschud en gelegd. Een kleurrijk pallet aan talenten, interesses, kansen (en beperkingen) ligt voor ons op tafel. Mevrouw De Jager straalt: "Ik wist niet dat ik dat allemaal nog in me had!"

We praten verder over wat ze met al die talenten, interesses en kansen zou kunnen doen. Inmiddels weet ik dat mevrouw door de behandeling van kanker met chemotherapie, snel vermoeid is. Ook is zij nog erg verdrietig over het verlies van haar man een aantal jaar geleden. Maar we hebben vooral gepraat over wat ze allemaal nog wél kan, en vooral wil. Haar vermogen om kennis over te dragen, gecombineerd met haar liefde voor klassieke muziek en de feeling die ze heeft met pubers zou ze graag in willen zetten. Hoe, dat weet ze nog niet.

Te jong om achter de geraniums te zitten

Ik geef haar wat suggesties mee: Ze zou misschien kunnen meedenken over de programmering van een

muziekfestival zodat ook jongeren geïnteresseerd raken, maar ze werd ook blij van een vacature waarin vrijwilligers worden gevraagd om voor te lezen aan kinderen van vluchtelingen. Mevrouw De Jager gaat naar huis met een foto van haar talentscan en een aantal passende vrijwilligersvacatures. Natuurlijk moet ze er eerst nog over nadenken, maar, zo vertrouwde ze me toe: "Ik voel me nog veel te jong om achter de geraniums te zitten."

Talentscan voor gouden golf

De Talentscan is onderdeel van het programma van INZET078!, het kennis en adviescentrum voor vrijwillige inzet, waar ik werk. We vergrijzen, maar is dat erg? Wij denken van niet. Je kunt juist je voordeel doen met de grijze golf. Wij noemen het dan ook liever de gouden golf. Een (vrijwilligers) team werkt het beste als het een diverse samenstelling heeft en dat geldt zeker ook voor leeftijd. Jonge mensen brengen ambitie, energie en verfrissende ideeën met zich mee. Ouderen kennis, ervaring en wijsheid.

Zou u ook eens een talentscan willen doen, of bent u geïnteresseerd in vrijwilligerswerk?

Neem dan contact op met INZET078!

Tel. 078-2063002. Mailen kan ook: info@inzet078.nl

Caroline van der Mijle,
adviseur vrijwillige inzet bij INZET078! in Dordrecht.

INZET078!

Jouw inzet telt dubbel

Meer weten? Bel INZET078!

078 20 63 002 of kijk op www.inzet078.nl

Adverteren hier of op een andere plek in dit blad?

Voor informatie kunt u contact opnemen met onze acquisiteur

Aad Brinkman
06 51 838 053
a.brinckmann@upcmail.nl
www.dordtsenior.nl

 **Dordtse
Seniorenbond**



Het aardappelpakhuis

De meest speciale aardappelwinkels van Nederland

- *De beste kwaliteit voor een zo laag mogelijke prijs*
- *Service in de ruimste zin van het woord*
- *Gratis parkeren voor en in de omgeving van de winkel*
- *Aardappelen, fruit en uien zijn te kopen in elke hoeveelheid.*
- *Niet goed, geld terug*

Amalia van Solmstraat 35 (Paulusplein)
3314 LD Dordrecht
Telefoon: 078-6132084

Openingstijden:

Dinsdag t/m vrijdag 07:30-17:30 uur
Zaterdag 07:30 - 15:00 uur
Maandag gesloten



Scootmobiel
Rijnmond.nl

OPENINGSTIJDEN:

Dinsdag - Vrijdag
10.00 - 16.00 uur
Zaterdag
10.00 - 13.00 uur
's avonds op afspraak



**Uw zorgspecialist in de
regio voor Scootmobielen,
Rollators, Rolstoelen en
Zorghulpmiddelen.**



Showroom van 200m² zorgplezier en gratis parkeren voor de deur!

Noordeinde 118, 3341 LW Hendrik-Ido-Ambacht | Tel. 078 68 22 307 | scootmobielrijnmond.nl

INTERESSANT FEITJE

Bron: CBS

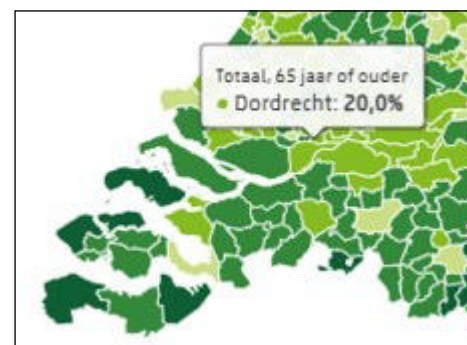
Hoeveel ouderen zijn er in Nederland?

Op 1 januari 2024 telt Nederland 3 677 228 inwoners van 65 jaar of ouder.

Dat is 20,5 procent van de bevolking.

Ouderen per leeftijdscategorie, 2024

Leeftijd	Totaal	Mannen	Vrouwen
Totaal	17 942 942	8 920 768	9 022 174
65 tot 80 jaar	2 776 549	1 349 401	1 427 148
80 tot 100 jaar	898 124	368 115	530 009
100 jaar of ouder	2 555	459	2 096

Ouderen per gemeente, 2024

De vergrijzing van Nederland is opgelopen: in 1990 was nog 12,8 procent van de inwoners 65-plus.

Er zijn 2.776.549 mensen van 65 tot 80 jaar en 900.679 80-plussers.

Vrouwen worden gemiddeld ouder dan mannen, in de hoogste leeftijdsgroepen zijn ze dan ook oververtegenwoordigd. Zo zijn er 95.245 vrouwen en 41.321 mannen van 90 jaar of ouder.

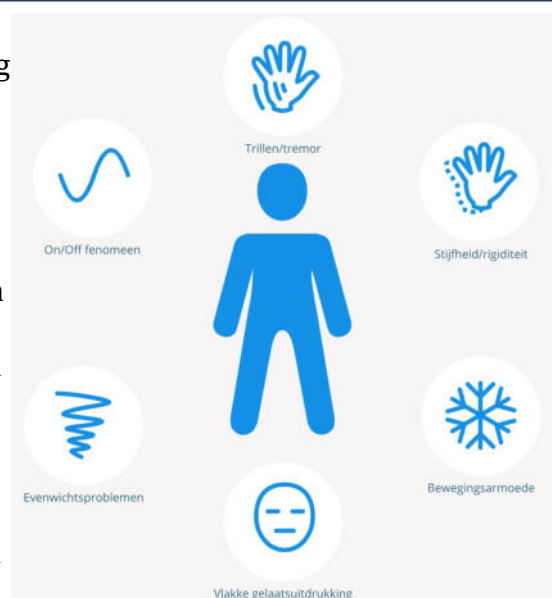
Ouderen per gemeente

Minder dan 14% 14% tot 18% 18% tot 22% 22% tot 26% 26% of meer

Parkinson**De Raadt Fysiotherapie**

Parkinson is een chronische hersenziekte die ontstaat door het afsterven van dopaminecellen in de hersenen. Hoe dit komt, is nog niet duidelijk. Het tekort aan dopamine zorgt voor allerlei klachten, waarvan traagheid in bewegen, stijfheid van spieren en een tremor (trillen van de hand of been) de meest voorkomende zijn. Echter zijn de klachten heel divers en komen ook problemen bij het denken, het geheugen en de stemming voor.

Voordat de diagnose Parkinson gesteld wordt, is de ziekte al jaren aanwezig in het lichaam. Pas op het moment dat de klachten zich voordoen, kan de diagnose pas gesteld worden. Dit wordt gedaan door een neuroloog. Door medicatie verbeteren de klachten vaak. Fysiotherapie is bij Parkinson heel erg belangrijk. Het bewegen van het lichaam helpt om de stijfheid te verminderen en verdere achteruitgang te voorkomen. Daarnaast kan het zijn dat bepaalde bewegingen niet meer automatisch lukken. De fysiotherapeut kan dan door middel van tips helpen om dit wel weer te laten lukken.



Bereikbaarheid: De Raadt Fysiotherapie heeft parkeerruimte op eigen terrein. Daarnaast bevindt het gezondheidscentrum zich op loopafstand van het bus- en treinstation Dordrecht.



De Raadt Fysiotherapie
Burgemeester de Raadsingel 21
tel: 078-6142622
mail: info@deraadtfysiotherapie.nl
www.deraadtfysiotherapie.nl

STUDIO '76

Door: Hans van Bodegom

Ben je met pensioen en heb je niets meer te doen ?

Kom dan naar Studio '76, want daar wordt je leven weer levendig !

Over ons

Studio '76 is een vereniging van amateur beeldend kunstenaars. Het is een sociale club, waar u meer-malen per week met uw hobby bezig kunt zijn.



Onze docenten ontwikkelen tijdens het brede aanbod van lessen samen met u uw talent, of u nu beginnend bent of gevorderd.

Voor uw lidmaatschapsgeld mag u maximaal drie lessen per week volgen. Leden kunnen lessen volgen gegeven door ervaren docenten.

Daarnaast worden tegen betaling voor leden en niet-leden cursussen en workshops gegeven. Als lid krijgt u korting op deze activiteiten.

Studio '76 is een vereniging voor amateur beeldend kunstenaars en gevestigd in Dordrecht aan de Rijksweg 62.

De lessen voor het nieuwe seizoen beginnen op 2 september a.s.

Voor meer informatie kunt u onze website bezoeken onder <https://www.studio76dordt.nl/>

Ervaar zelf hoe leuk het is, Studio 76 brengt kleur in je leven!

 Word lid!



Door: Aad Brinckmann

Kort en bondige humor

Werk maakt soms meer kapot dan drank goed kan maken.

Wie het laatst lacht denkt het traagst.

Je kunt niet alles hebben. Trouwens waar moet je het allemaal laten?

Ik kijk wel linker uit mijn rechteroog.

Oké, je vindt me niet leuk als ik dronken ben. Nou ik vind jou niet leuk als ik nuchter ben.

Als je het niet kunt oplossen is het geen probleem.

Als je ooit bij me weggaat, mag ik dan met je mee?

Ik ga niet met je in discussie. Ik leg gewoon uit waarom ik gelijk heb.

Je hoeft niet aan een boom te hangen om een eikel te zijn.

Nee ik praat niet te snel; jij luistert te langzaam.

Volgens mij heb ik de verkeerde dag geplukt.

Als je opeens zin hebt om te werken, ga dan zitten en wacht tot het overgaat.

Als je ontbijt op bed wenst, dan slaap je maar in de keuken.

Ik mocht van de dokter maar 4 biertjes. Ik heb nu 4 dokters.

Ik hoef niet in het geld te zwemmen. Een beetje pootjebaden is genoeg.

Als ik gemakker wil horen dan koop ik wel een geit.

Advertentie

Dag arrangement voor 17 tot 35 personen met de historische 125 jaar oude Veerdienst 3*

Het Binnenvaartmuseum in Dordrecht en het Baggermuseum in Sliedrecht bieden u een uniek arrangement aan.

Iedere derde donderdag van de maand, van maart t/m oktober kunt u beide musea bezoeken en een vaartocht maken met de Veerdienst 3*. De kosten bedragen €45,00 p.p. jongeren t/m 12 jaar €30,00 p.p. optioneel kunnen wij een lunch aanbieden voor € 10,00.

Dit arrangement is ook als groep te boeken op overige dagen (6 uur)

- **09.30 uur:** ontvangst met koffie of thee in het Binnenvaartmuseum aan de Werf van De Biesbosch 94. Hier krijgt u rondleidingen door het Binnenvaartmuseum* op de duwboot Rene Siegfried, de LASHbak CGS 6013 en de Franse motor Marot.
- **11.30 uur:** vertrek Veerdienst 3 vanaf het Binnenvaartmuseum*.
- **11.40 uur:** opening Prins Hendrikbrug we varen een mooie tocht over het Wantij door de Biesbosch, via de Helsluis komen we op de Beneden-Merwede en leggen aan bij het Baggermuseum.
- **13.30 uur:** aankomst Baggermuseum* langs de unieke baggermolen Friesland Inclusief: entree en rondleiding door Baggermuseum.
- **15.00 uur:** vertrek Veerdienst 3* via de Beneden-Merwede terug naar Dordrecht.
- **16.00 uur:** aankomst Binnenvaartmuseum en einde van een mooie dag.

* Voldoende parkeerruimte, goed bereikbaar met OV, Let op! Trappen zijn aanwezig!

Dit bijzondere arrangement is te boeken op: www.debinnenvaart.nl



nationaal
**BAGGER
MUSEUM**



De 125 jarige Veerdienst 3 varend op het Wantij in de Biesbosch.
Foto: vereniging De Binnenvaart.

lets te vieren?: naar wens zijn voor groepen ook andere rondvaarten mogelijk van minimaal twee uur.

Drukkerij RAD

voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982



Jubileumkaarten

Speciaal ingericht voor het
vervaardigen van Moderne Handels-,
Familie- en Reclame-Drukwerken in de
eenvoudigste tot de fijnste uitvoering.

Verhuiskaarten

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen

Reewegpad 22 – 3319 CJ Dordrecht – Telefoon: 078-6213882

WE ZIJN ZO BESCHAMEND (ON)GEZOND



Door: Arie van Zanten

Recent heeft de Vereniging Samenwerkende Gezondheidsfondsen met daarin onder meer het KWF, het Longfonds en de Hart- en Nierstichting alarm geslagen over onze gezondheid.

Daar gaat het niet goed mee. Reden genoeg om hieraan een column te wijden.

Om te beginnen schets ik wat er mis dreigt te gaan. Vervolgens wat we van het Rijk - lees de nieuwe regering - kunnen verwachten en tenslotte wat we zelf zouden kunnen doen.

Wat gaat er mis met onze volksgezondheid?

Op allerlei gebieden gaat het niet goed met onze volksgezondheid. We eten massaal ongezond (dat is namelijk goedkoop), we gebruiken te veel suiker, we drinken teveel alcohol, we bewegen vooral veel te weinig en onze jongeren roken weer meer.

Het is eerlijk gezegd ook best lastig om gezonder te leven. Fabrikanten zoeken namelijk naar lekkere combinaties van suiker en vet en proberen ons als consumenten te verleiden met een lage prijs. Bovendien is het gemak van ongezond eten één van de grootste valkuilen. Voor gezonder leven moet je en meer moeite doen en het is vaak wat duurder dan 'een lekkere vette hap'.

De achterliggende vraag is uiteraard ook of we onze gezondheid moeten overlaten aan het vrije spel der maatschappelijke krachten, de markt dus. Daar kom ik later nog op terug.

De gevolgen van onze ongezonde leefstijl.

Deze liegen er bepaald niet om. Als gevolg van onze slechtere leefstijl zullen we in de toekomst en minder oud worden en veel eerder, en vaker dan nu het geval is, een beroep moeten doen op de (medische) zorg. Dat is en een kostenplaatje en een stuk verlies van levenskwaliteit. Dit gaat op de langere duur gepaard met groter ziekteverzuim, stijgende kosten en verlies aan kwaliteit van leven van ons mensen.

Dat moeten we echt niet willen!

Gaat onze nieuwe regering dit dan aanpakken?

Daar zou ik niet bepaald op rekenen.

In het hoofdlijnenakkoord is namelijk opgeno-

men dat er juist wordt bezuinigd.

Er is 300 miljoen ingeboekt op de publieke gezondheid en slechts 1 miljard op bevordering van gezond leven.

Het is niet aan mij om uit te maken of dit getuigt van wijsheid. Daar moet u zelf maar over oordelen.

Wat kunnen we zelf doen?

Veel meer dan lekker achterover leunen en wachten tot het vanzelf over gaat.

We kunnen zeker wel gezonder eten en drinken: dus weinig alcohol en veel meer bewegen. Wist u dat daarmee de kans op herstel van een gebroken heup veel groter wordt?

We kunnen er voor kiezen onze gezondheid NIET over te laten aan de markt (en dus aan fabrikanten die aan ons moeten verdienen), maar er voor kiezen hier collectief meer het heft in eigen hand te nemen. Wat let ons slecht eten en drinken een stuk duurder te maken en gezond eten juist goedkoper? Hoe dan? Dat kan via de BTW knop. Zo doen we dit ook bij alcohol en tabak bijvoorbeeld.

En in ons eigen Dordrecht?

Daar zouden we veel meer werk kunnen maken van 'Meer Bewegen voor Ouderen' bijvoorbeeld. Daar wordt je als senior fitter van, het is gezellig en tenslotte voorkomt het vaak botbreuken als je valt. Dat scheelt onnodig ongemak en kosten. Het beste is om de bal voor het doel van het lokale gezondheidsbeleid van onze gemeente Dordrecht te leggen.

En nou maar afwachten welke fracties van onze gemeenteraad dit oppakken!

Ik kom nog even terug op de titel.

Wim Kan zei eens:

"We zijn zo beschamend gezond, zo'n kop en zo'n kin en zo'n kont"

Arie van Zanten

Juni 2024

Bron: Trouw dinsdag 18 juni 2024 "Volksgezondheid: Negatieve trend"

De werkgroep '**Lief en Leed**' wil graag betrokken zijn bij de leden en hun dierbaren die te maken hebben met vreugdevolle of verdrietige gebeurtenissen in hun leven, zoals jubilea, ziekenhuisopnames, langdurige ziektes, overlijdens, enzovoort.

Als u ons wilt informeren over deze situaties, kunt u een bericht sturen naar ons commissielid Els Bel. (Telefoon: 06 42 180 425 / E-mail: ejbelroos@gmail.com).





Inloop 'Hou je geheugen fit'

Iedereen is van harte welkom en de koffie is gratis, dit geldt ook voor mantelzorgers



Op een aantal locaties in Dordrecht zijn wekelijks activiteiten om het geheugen fit te houden.

Zeker bij mensen die wat ouder zijn, wordt het geheugen minder scherp. Uit onderzoek blijkt dat het geheugen fit blijft bij dagelijks actief bezig zijn.

Er is een gastvrouw aanwezig die zorgt voor gratis koffie en thee. Ook kunt u vragen stellen aan een deskundige, want er is regelmatig een casemanager dementie aanwezig. Op een aantal locaties is ook een sportcoach van de gemeente. U heeft geen indicatie nodig om de inlopen te bezoeken.

Programma

Maandag

Sporting Delta

van 11 uur tot 13.00 uur
Gravensingel 118 in Dordrecht

Het Waterwiel

van 10.00 tot 12.00 uur
Admiraalsplei 700 in Dordrecht

Dinsdag

Gymnastiekvereniging Sparta

van 10.45 uur tot 12.15 uur
Eddingtonweg 1 in Dordrecht

Energiehuis Ingang Energieplein

Kunst & cultuur staan centraal
van 09.30 uur tot 12.30 uur
Noordendijk 148 in Dordrecht

Dinsdag

Cultureel Centrum Sterrenburg

Dalmeyerplein 10 in Dordrecht

Twee groepen:

- van 12.30 tot 13.30 uur (actieve groep die staand beweegt)
- van 13.45 - 14.45 uur (deze groep beweegt op en rond de stoel)

Woensdag

DeetosSnel

van 10:00 uur tot 12.00 uur
Vorrinklaan 202 in Dordrecht

Donderdag

De Prinsemarij

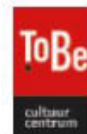
van 10:00 tot 12.00 uur
Nassauweg 2 in Dordrecht

Voor vragen kunt u binnenlopen bij één van de locaties, of bellen met Manon van Putten via 06 83 98 78 15

Mogelijk gemaakt door



Ketenzorg



BOEKBESPREKING

“De tuinen van Buitenzorg”

geschreven door Jan Brokken.

Voor in het boek:

In de verte klonken de enkeltonige klanken van de gamelan, weemoedig als van een waterheldere glazen piano, met telkens er tussen een diepe dissonant.

Louis Couperus

Veel boeken zijn geschreven met als basis brieven. Dit boek eveneens. Historie is gebaseerd op brieven, boeken, gedichten. Gedrukt wel te verstaan. Waardevol, dat zeker. Jammer, dat er nu weinig brieven geschreven worden, wellicht komt het weer terug, voor het nageslacht....

Op een late zomermorgen hoor ik op de radio een pianostuk, dat geschreven is door een componist van Poolse origine. Het stuk draagt de titel “De tuinen van Buitenzorg” Een wonderbaarlijk mooi stuk van een minuut of vijf. Ik associeer het onmiddellijk met het ruisen van palmen, een specifiek geluid dat, schreef mijn moeder in een brief, aan harken deed denken, aan geduldig harken. Tot 1949, het jaar van de Indonesische onafhankelijkheid, heette het ‘s Lands Plantentuin Buitenzorg. Dankzij de ligging op 300 meter hoogte was Buitenzorg merkbaar koeler dan Batavia. In het verleden bezocht Jan Brokken Indonesië, maar voor dit boek keerde hij niet terug. Zijn belangrijkste bronnen zijn de brieven en foto’s van zijn moeder Olga. Hij kreeg ze van een tante met de informatie: jij bent altijd op zoek naar je moeder en je hebt nog altijd niet ontdekt wie ze werkelijk was! Ze reist in 1935 af naar de Oost aan de zijde van haar kersverse echt-



Door: Joke Herrewijn-de Vries

genoot. Hij is theoloog, die ter plekke onder meer onderzoek doet naar islamitische bekeringsbewegingen. Olga genoot van de overdaad aan indrukken van een nieuwe wereld en van haar man. Ze leerde Makassaars en Boeginees, voerde interessante gesprekken met geleerden en probeerde via naailessen contact te leggen met de vrouwen van het eiland. Die idylle hield geen stand. Na een tijdje kwamen de financiële zorgen, eiste de hitte zijn tol. De eenzaamheid speelde op, als haar man Han weken op dienstreis was. Gruwelijker: ze overleed bijna in haar eerste kraambed. Het dochtertje Nora overleed kort na de geboorte. De oorlog was aanstaande. De “jappen” kwamen en ze ging het kamp in. De stenenregen, waarop de lokale bevolking haar met zichtbaar plezier op trakteerde op de weg naar het kamp vond ze het allerergste. Ze kreeg daar straffen en vernederingen “Eerst zei ik tegen mezelf, dat die stenen niet voor mij waren bestemd. Op den duur valt dat niet meer te ontkennen, Die stenen waren voor mij bedoeld”. Waar de mannen aanvankelijk, als ze het tropische klimaat trotsaarden leefden als God in Batavia, het lot van de vrouwen was vaak niet te benijden: van de bijvrouwen met hun derderangs status tot de vrouwen die fungeerden als troostmeisjes.

Als je niet weet wie de persoon is die je moeder is geworden, weet je weinig over jezelf. Ik hield haar wellicht teveel op afstand, domweg, omdat ik veel van haar hield. Nergens zoveel geleden, nergens zo intens geleefd, heeft ze me een keer gezegd, dat was de kern van haar vorige leven geweest. Met toch, dat bleef me bij, de nadruk op de laatste woorden: zo intens geleefd.

VERJAARDAG

Jarig zijn is heel apart

Bij vijf jaar oud kun je niet slapen

Op je verjaardag ben je aan ‘t gapen

Een heel. Heel spannende start

Wordt je achttien. Haast volwassen

Dan lijk je zelfs al op een mens

Je hebt een heel andere wens

Een cadeau, maar wel een gift met klasse!

En dan vijftig, ach wat wordt je oud

Een feestje met familie en vrienden

Die vonden, dat je dat verdiende

Zilver draden tussen goud!

Wordt je toch nog even tachtig

Nog verstandig en gezond

Niet meer heel natuurlijk blond

Dan is het feest, dat is toch machtig!

Vier het leven, het is de moeite waard

Joke Herrewijn – de Vries

De Raadt Fysiotherapie

De Raadt Fysiotherapie is een praktijk gelegen in het centrum van Dordrecht.

Het vak fysiotherapie gaat het om het verbeteren van gezondheidsklachten van het lichaam. Dit kan op verschillende gebieden, denk aan gewrichts-, spier- of peesklachten, neurologische aandoeningen of chronische aandoeningen van hart en longen. Binnen de Raadt Fysiotherapie zijn er verschillende specialisaties om u zo goed mogelijk te kunnen helpen. Dit kan zowel individueel als in groepsverband. Naast de behandelkamers beschikt de praktijk ook over een oefenzaal waar onder begeleiding van een (gespecialiseerde) fysiotherapeut gewerkt wordt aan de behandeldoelen.

Onze disciplines:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Oncologie Fysiotherapie (zowel als individuele behandeling als in een groep)
- Parkinson Wellness Recovery Therapie (zowel als individuele behandeling als in een groep)
- Parkinson boksen
- Dry Needling
- Hartrevalidatie
- MS-revalidatie
- Claudicatio Intermittens therapie
- Osteoporose therapie
- COPD-groepen
- Covid-groepen
- Medische fitness
- 65+ Vitaliteitsgroep
- Sport specifieke revalidatie
- Orthopedische revalidatie
- Thuiszorgtherapie



Bereikbaarheid: De Raadt Fysiotherapie heeft parkeerruimte op eigen terrein. Daarnaast bevindt het gezondheidscentrum zich op loopafstand van het bus- en treinstation Dordrecht.



De Raadt
FYSIOTHERAPIE

Meer weten?

De Raadt Fysiotherapie
Burgemeester de Raadsingel 21
078-6142622
info@deraadtfysiotherapie



**'T ZIT
WEL**

MET

KADOR
TAPIJTEN

De grondleggers van kwaliteit en bodemprijzen
LANGE BREESTRAAT 37-39
Dordrecht-Centrum Tel. 078 - 614 56 03
www.kador.nl • www.traploper.nl

Sinds **Pim's** 1986

**POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN**

**Nieuwstraat 19/21
3311 XR Dordrecht
Telefoon: 078-6312709
www.pimspofenpan.nl**

UW AANGIFTE, HOE WAT EN WAAROM.

VERZAMELEN EN BEWAREN VAN GEGEVENS VOOR UW AANGIFTE.



Door: Martin Kösters
Belastingsservice

In de periode maart en april doen we de aangifte inkomstenbelasting over het voorgaande jaar. De belastingdienst krijgt van heel veel instanties informatie zoals uw jaarsalaris, betaalde hypotheekrente, de WOZ waarde van uw woning en hoeveel belasting er al is betaald. Vaak klopt deze informatie maar het is toch altijd goed om dit te controleren. Daarnaast zijn er ook kosten die de belastingdienst niet kan weten. Zoals uw zelf betaalde kosten voor de tandarts of de fysio. Kosten die u maakte en niet vergoed hebt gekregen van de zorgverzekeraar. Hoe weet u of die kosten aftrekbaar zijn en welke kosten? Maar ook de giften die u deed zijn niet bekend bij de belastingdienst. Alleen die aan een ANBI instelling tellen mee.



Omdat er mogelijk kosten zijn uit januari van het voorgaande jaar bent u deze al lang vergeten of hebt u de bonnen er niet meer van. Kosten waardoor u minder belasting hoeft te betalen of meer terugkrijgt. Niemand wil dat laten liggen dus het bewaren moet goed geregeld worden. En helaas is er maar één die dat kan bijhouden en dat bent u zelf! Altijd in het achterhoofd houden dat de inspecteur om bewijzen kan vragen dus bewaren is echt nodig.

Noteer op een vel papier op welke datum u bij een arts, ziekenhuis, apotheek bent geweest. Noteer ook het aantal kilometer dat u daarvoor hebt moeten rijden via de meest gebruikelijke route of de kosten van taxi of openbaar vervoer. Vergeet de parkeerkosten niet. Een afsprakenkaart kan hierbij ook handig zijn om data aan te kunnen tonen.

Ook als u op bezoek gaat bij uw partner die in het ziekenhuis ligt kunt u mogelijk de kilometers en par-

keerkosten als aftrekpost opvoeren. Niet als het om een kennis gaat of een buurvrouw/-man.

Moet u de kosten van arts, ziekenhuis, apotheek zelf betalen vraag dan om een bon op naam en bewaar die. Later zien we of deze kosten als aftrekpost kunnen worden ingevuld. Bedenk dat het beter is om te veel te bewaren dan alles maar weg te gooien. Maar bedenk ook dat in de meeste gevallen dat wat u bij het Kruidvat kunt kopen niet op doktersrecept is en dus geen aftrekpost. En gaat het om een advies van de dokter dan is dat ook geen aftrekpost. Soms schrijft de huisarts iets voor wat achteraf geen aftrekpost blijkt. Vanuit het Zorg Insti-

tuut Nederland hebben artsen het verzoek gekregen om dat soort recepten niet meer uit te schrijven. Dit verzoek wordt helaas vaak genegeerd wat vervolgens tot discussies kan leiden bij de aangifte inkomstenbelasting. In een volgende editie meer hier over.

Hoe lang moet ik mijn financiële administratie bewaren voor de Belastingdienst? Voor particulieren geldt geen wettelijke bewaarplicht. Maar voor naheffingen door de Belastingdienst is het slim om uw administratie 5 jaar te bewaren.

Bent u administratieplichtig (zoals ondernemer) dan moet u de gegevens minimaal 7 jaar bewaren. De bewaartermijn gaat lopen na afloop van een boekjaar. Administratieplichtig bent u ook als u inkomsten niet uit dienstbetrekking hebt. Bijvoorbeeld als betaalde oppas moeder of oma, de vroegere alfahulp, krantenbezorger.

Bewaren geldt niet alleen voor de uitgaven bij de arts of apotheek. Sla het overzichtelijk op ergens waar u het ook weer terug kunt vinden.

STEUNFONDS

We zijn een gezellige vereniging die sinds 2016 bestaat. We vragen niet veel contributie van onze leden, want we willen dat iedereen mee kan doen. Maar dat betekent ook dat we niet veel extra's kunnen doen. Daarom hebben we in 2016 een steunfonds opgezet: Sommige leden zijn zo aardig dat ze ons een extraatje geven. Als u dat ook wilt doen, kunt u een bedrag(je) overmaken naar ons rekeningnummer: NL25 INGB 0007 1383 82 op naam van Dordtse Seniorenvereniging.

Zet er wel even 'Steunfonds' bij, dan weten we waar het voor is.

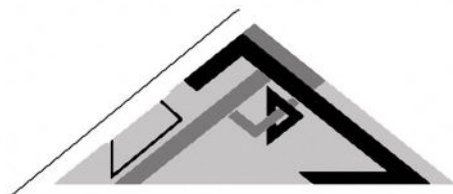
Als de laatste zorg de beste moet zijn

Tineke van der Jagt
Uitvaartverzorging staat al 25 jaar garant voor een persoonlijk afscheid en een begrip in de regio. Bij Tineke en haar team staat persoonlijke aandacht voor de overledenen en hun families voorop.



DEMENTIE & ROUW FAMILIEKAMERS ROUWVERWERKING ONDERSTEUNING & ADVIES BEGRAVEN EN CREMEREN

De ervaring leert dat het regelen van de uitvaart, in overeenstemming met de (soms bijzondere) wensen van de nabestaanden, een belangrijke rol speelt bij de rouwverwerking. Mensen die bij leven hun uitvaart willen regelen, kunnen ook terecht bij Tineke van der Jagt. Bent u benieuwd naar de benadering van Van der Jagt Uitvaartverzorging? Neem vrijblijvend contact op.



TINEKE VAN DER JAGT
Begrafenis- en Crematieverzorging

Een waarborg voor verzekerde zorg en persoonlijke aandacht

JAN VALSTERWEG 100 - 3315 LG DORDRECHT - T. 078 644 07 77
INFO@VANDERJAGTUITVAART.NL - WWW.VANDERJAGTUITVAART.NL

AANMELDFORMULIER 2024



U kunt het formulier invullen, ondertekenen en per post versturen naar de ledenadministratie:
p/a Dordtse Seniorenbond, Schuilenburg 72, 3328 CK Dordrecht. Een andere optie is om het formulier in te vullen, te ondertekenen, te scannen of fotograferen en per e-mail te verzenden naar a.brinckmann@upcmail.nl

Aanhef	Mevrouw ☐ De heer ☐	Straatnaam	
Voorletters		Huisnummer	Toevoeging
Voornaam		Postcode	
Tussenvoegsel(s)		Woonplaats	
Achternaam		Telefoonnr.	
E-mailadres		Geboortedatum	

Indien van toepassing gegevens van uw evt. partner/gezinslid

Aanhef	Mevrouw ☐ De heer ☐	Voorletters
Voornaam		Tussenvoegsel(s)
Geboortedatum		Achternaam

De Dordtse Seniorenbond verwelkomt u graag als lid voor 2024. U kunt profiteren van onze voordelige tarieven:

€ 17,50 per persoon of € 30,00 per jaar voor twee leden op hetzelfde adres.

Per januari 2025 zal het lidmaatschap respectievelijk € 20,00 en € 35,00 bedragen.

Om uw lidmaatschap te bevestigen, vragen wij u om binnen 14 dagen na aanmelding € 17,50 of € 30,00 over te maken naar IBAN NL25 INGB 0007 1383 82 ten name van Dordtse Seniorenvereniging.

U bent lid van onze vereniging tot en met 31 december 2024. Als u uw lidmaatschap wilt opzeggen, moet u dat **vóór 1 december** schriftelijk aan het bestuur laten weten. Anders wordt uw lidmaatschap automatisch verlengd voor het volgende jaar. Bij het overlijden van een lid, stopt het lidmaatschap. Er wordt geen contributie terugbetaald. Leden die hun contributie niet betalen, kunnen als lid worden geschrapt.

Datum	Uw handtekening
-------	-----------------

Indien van toepassing handtekening partner

Wij danken u voor uw interesse en hopen u snel te zien bij onze activiteiten.

Privacy

De Dordtse Seniorenbond gebruikt uw persoonsgegevens voor zover deze noodzakelijk zijn voor de uitvoering van de lidmaatschapsovereenkomst (zie verder de privacyverklaring op de website: www.dordtsenior.nl).

In te vullen door de ledenadministratie

Lidnummer	Lidnummer partner	Wijknummer
-----------	-------------------	------------

Wij zijn lid van de Federatie van
Algemene Seniorenverenigingen



Wij zijn aangesloten bij de
Koepel Gepensioneerden





VSP Dordrecht wil
**SAMEN MET U EEN
WELZIJNSSAMENLEVING
REALISEREN!**

Het is fascinerend om te zien hoe jong en oud elkaar kunnen inspireren en van elkaar kunnen leren. De jeugd brengt frisse ideeën en een onbevangen blik op de wereld, terwijl ouderen waardevolle ervaring en wijsheid met zich meebrengen. Samen vormen ze een krachtige combinatie die zorgt voor vernieuwing en continuïteit.

Jongeren zijn vaak gedreven door hun enthousiasme en verlangen naar verandering. Ze durven risico's te nemen en nieuwe wegen in te slaan. Ouderen daarentegen hebben door de jaren heen geleerd van vallen en opstaan. Ze kennen de valkuilen en weten hoe ze obstakels kunnen overwinnen. Door deze kennis te delen, kunnen ze de jongere generatie helpen groeien en bloeien.

Het is belangrijk dat jong en oud met elkaar in contact blijven en elkaars perspectieven waarderen. Door open te staan voor elkaars ideeën en inzichten, kunnen we samenbouwen aan een betere toekomst. De kracht van diversiteit in leeftijd en ervaring mag niet onderschat worden. Laten we samen werken aan een wereld waarin iedereen de kans krijgt om zijn volledige potentieel te benutten.



De VSP is er voor jong en oud

Contact VSP: M.G. (Margret) Stolk (Fractievoorzitter) | margrestolk@hotmail.com | 06-559 885 20 | www.vsp-dordrecht.nl





SENIOR SERVICE: BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078 20 20 020

Op maandag t/m vrijdag van 17.00 uur 's avonds tot de volgende dag 08.00 uur.

Op zaterdag, zondag en erkende feestdagen 24 uur per dag.

Alarmnummer	112 (gratis)	Internos Zorglijn	078 64 83 838
Snelle politiehulp, Geen spoed	0900 8844	Buurtzorg	06 57 514 200
Stadswinkel Drechtsteden	14078	Saar aan Huis	06 14 642 251
Sociale Dienst Drechtsteden	078 77 08 910	Voor wie langer prettig thuis wil blijven wonen	
Wmo adviesraad Dordrecht	078 61 76 982	ZorgMies Drechtsteden	078 78 20 560
Sociaal wijkteam Dordrecht	078 22 10 200	Aanvullende mantelzorg, Hulp in huis gezelschap en 24 uren zorg	
Bureau Sociaal Raadslieden	088 12 37 011	De Luisterlijn, telef. Hulpdienst	088 07 67 000
Stichting MEE	078 75 08 900	Wij luisteren 24 uur per dag	
Hulplijn, hulp nodig?	078 20 01 079	Parkinson-vereniging	030 65 61 369
Wij zijn er voor jou als het alleen even niet lukt.		Alzheimer Nederland	0800 5088
Samen wandelen, klusjes in huis?		RijbewijskeuringsArts.nl	085 01 80 800
Ouderenzorg		Regelzorg rijbewijs-keuringen	088 23 23 300
Het Spectrum (algemene nummer)	078 61 72 333	INZET078	078 20 63 002
Thuiszorg het Spectrum	078 79 99 220	Het centrum voor vrijwillige inzet.	
(vragen over welzijn, wonen en zorg)		Wij geven informatie, advies en ondersteuning aan vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties.	
Het Parkhuis	078 62 20 000		
Aafje Zorglijn	088 82 33 233		

EVENEMENTENOVERZICHT 2024

ZET ALVAST IN JE AGENDA

8 juli t/m 12 augustus (elke maandagavond)
Parkies Wantijpark

21 juli t/m 25 augustus (elke zondag)
Kunsthooft

4 augustus
Kunst- & antiekmarkt Nieuwkerksplein

4 t/m 7 augustus
Pasar Malam Istimewa

13 augustus
Tour de France Femmes avec Zwift

24 en 25 augustus
Rockabilly Square Binnenstad



1 september
Kunst- & antiekmarkt Nieuwkerksplein

13 t/m 15 september
Internationaal Micro Festival



14 september
Voorstraat Noord Festival

14 en 15 september
Open Monumentendagen



28 september
The Big Draw Festival

29 september
Schuim Bierfestival Kunstminplaats

6 oktober t/m 31 oktober
Minimal Festival Kunstkerk



12 oktober
Dordtse Cultuurnacht

3 november
Drechtstadloop

3 november
Allerzielen Vespers Dordtissimo Trinitatiskapel

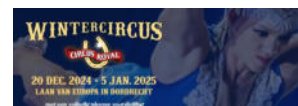
16 november
Intocht Sinterklaas

13 december
Santa Run



13 t/m 31 december
Dordtse Decemberdagen

23 december t/m 7 januari
Dordts Wintercircuit Royal





GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: www.gebitspraktijkdordrecht

Wij zijn Salios

Het Parkhuis, Het Spectrum en Swinhove Groep zijn per 1 april 2024 samengegaan in Salios. We zijn klaar voor de toekomst als één krachtige zorgorganisatie.

Salios biedt zorg op maat voor ouderen en revalidanten in Dordrecht, Zwijndrecht en omgeving.

Samenwerking is voor ons belangrijk. Onze zorgprofessionals werken nauw samen met cliënten, hun naasten en vrijwilligers om zo de allerbeste zorg te kunnen bieden, en als Salios zoeken we actief de samenwerking op met anderen in de zorgketen.

Vertrouwd, persoonsgericht en toekomstbestendig.

Welkom bij Salios.

Leer ons kennen op www.salios.nl
en www.werkenbij.salios.nl

