

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: Vooraankondiging administratie wijziging
Hans Ardon: Koers DSB
Informatie buurtcentra
- 9 Busreis Kermismuseum 'Soet & Vermaeck' Hilvarenbeek
- 10 Aankondiging eindejaarsfeest
- 11 Aankondiging vrijwilligersmiddag
Martin Kösters: Uw aangifte, hoe wat en waarom
- 13 Arie van Zanten: Wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook de ander niet
De Raadt Fysiotherapie: Oncologische revalidatie
- 14 Aad Brinckmann: In gesprek met Gerard Ek
- 16 Henk Kroon: Na een halve eeuw met pensioen...
- 18 Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking en gedicht
- 20 INZET 078: Eenzaamheid los je niet zo maar op
- 22 Aanmeldformulier 2024
- 23 VSP Dordrecht: Ouderen en mobiliteit
- 24 Senior Service: telefoonnummers en adressen
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 november 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 **december**.

We verwachten dat deze dan in week 49 (2-8 december) bij u op de mat ligt.

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

De activiteiten voor het komend najaar komen eraan!! Op 31 oktober a.s. gaan we met de bus naar het Kermismuseum 'Soet & Vermaeck' in Hilvarenbeek en op 12 december a.s. vindt het Eindejaarsfeest in de Gravenhorst plaats. Onze trouwe vrijwilligers bedanken wij op 27 november a.s. Elders in dit blad treft u meer informatie aan over de reis en deze activiteiten.

Onze bond gaat over op een nieuw systeem voor de financiële- en ledenadministratie. Daardoor kunnen wij u straks meer direct, per e-mail, benaderen voor bijvoorbeeld betaling van de contributie. Tegelijk willen we graag een check doen op de juistheid van de bij ons bekende gegevens. U wordt hiervoor per e-mail, brief of telefonisch benaderd in de loop van dit jaar.

Bescherming van uw persoonsgegevens is een belangrijk onderwerp waarop de komende maanden de nodige stappen worden gezet, onder andere in de vorm van het opstellen van het privacybeleid, een privacyverklaring en een verwerkingenregister. We houden u via ons blad en de website op de hoogte.

Aad Brinckmann heeft aangegeven per 1 januari 2025 te stoppen als bestuurslid.

Dit betekent dat we op zoek zijn naar versterking van ons bestuur. Het is echt dringend noodzakelijk dat er iemand bij komt. Als u interesse heeft of iemand weet voor de functie van Algemeen Bestuurslid neem dan contact op met mij.

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 diverse evenementen, uittapjes etc. te mogen begroeten.

Nieuwe leden:

Dhr. H.J.J. Hollander

Mevr. J.C. van der Weijde - Kooijman

Mevr. P.A. van Es - Stam

WIST U DAT



Door: Aad Brinckmann

- praktisch iedere club of vereniging haar voortbestaan dankt aan inzet van vrijwilligers
- het praktisch onmogelijk is om zonder deze inzet overeind te blijven
- Wij als bestuur heel graag willen weten of er onder onze leden enthousiastelingen zijn die hierin iets willen doen
- vrouwen ieder jaar zo'n 1,73 miljard haarspeldjes verliezen
- Charlie Chaplin ooit de derde prijs won in een Charlie Chaplin lookalike wedstrijd
- het onmogelijk is om aan je elleboog te likken
- plassen onder de douche jaarlijks zo'n 4000 liter water scheelt
- er zich in je mond meer bacteriën bevinden dan er mensen op aarde zijn
- dat er op zijn minst 9 miljoen mensen jarig zijn op dezelfde dag als jij
- de stad met de meeste Rolls Royces Hongkong is
- slechts 20% van de Sahara uit zand bestaat
- een vrouw gedurende haar leven ca. 20 kilogram lippenstift gebruikt
- olifanten de enige dieren zijn die niet kunnen springen
- je 's morgens langer bent dan 's avonds
- koeien loeien met een accent
- een golfbal 336 kuiltjes telt
- er elke dag 3000 Euro in de Trevi-fontein in Rome wordt gegooid
- de kans dat een kokosnoot op je valt en doodt, groter is dan opgegeten te worden door een haai
- de elektrische stoel uitgevonden is door een tandarts
- vleermuizen altijd linksaf slaan als ze een grot uitvliegen
- een zebra wit is met zwarte strepen

Wist je dat?

Tegen inlevering
van deze bon.

20% korting
op een voedingssupplement
naar keuze



*Geldig t/m 30 November 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 30 November 2024

VOORAANKONDIGING

Beste leden,

Op dit moment wordt hard gewerkt om alle financiën te verwerken in het nieuwe 'e-boekhouden'-systeem en de koppeling van het ledenadministratie-systeem.

In het volgende blad zal ik ingaan op het betalen van uw contributie voor 2025.

Elk lid gaat namelijk een factuur ontvangen.



Door: Hans Ardon
Penningmeester

KOERS DSB



Door: Hans Ardon
Trekker Koers DSB

WELZIJN, ZORG EN VERVOER

Een goede gezondheid is voor veel senioren belangrijk. Het gaat niet alleen om gezondheid maar ook is het welzijn van senioren net zo belangrijk. Denk aan goede voorzieningen in de buurt, goede ondersteuning van onder andere mantelzorgers.

Graag houden wij u op de hoogte van de ontwikkelingen in de zorg. Dit keer een deel van het interview in het AD De Dordtenaar over een proef met mantelzorg in het Albert Schweitzer Ziekenhuis Dordrecht. Het stuk is op 24 juli 2024 geschreven door Marjolein Groenendijk.

Het Albert Schweitzer ziekenhuis zal in de toekomst vaker een beroep doen op familie van patiënten. Het Dordtse ziekenhuis verwacht de hulp van mantelzorgers hard nodig te hebben om de groeiende zorgvraag op te vangen. „Vaak is het ook fijner voor de patiënt als die door een bekende verzorgd wordt.”

„Op kleine schaal gebeurt het al”, zegt Marcel Remijn, die aan het hoofd staat van de verpleegafdelingen van het Albert Schweitzer ziekenhuis. „Denk aan ouders van kleine kinderen die in het ziekenhuis liggen. Die vragen we ook om hun kind te wassen. Maar bij de meeste andere patiënten nemen verpleegkundigen bij een opname in het ziekenhuis alle mantel-

zorgtaken uit handen.”

„Natuurlijk kan het voor mantelzorgers, die vaak overbelast zijn, fijn zijn om op die manier even op adem te komen. Maar in alle andere gevallen is het eigenlijk gek om de mantelzorger standaard buitenspel te zetten. Zeker nu we in een spagaat komen door het personeelstekort aan de ene kant en de stijgende zorgvraag aan de andere kant.”

„Verpleeghuizen maken vaak al gebruik van mantelzorgers, maar in ons ziekenhuis gebeurt dat nog niet. Waarom zou je de sondevoeding overnemen, als een naaste gewend is dat te doen? Vaak is het ook fijner voor de patiënt als die door een bekende verzorgd wordt.”

Het ziekenhuis heeft intern onderzoek laten doen door studenten verpleegkunde naar de inzet van mantelzorgers in het ziekenhuis.

„Het vraagt om een andere manier van denken. Verpleegkundigen staan ervoor open, maar het is wel belangrijk er goede afspraken over te maken.”

Mantelzorgers zijn zelf verantwoordelijk voor de zorg die zij geven. Thuis, maar ook binnen het verpleeghuis en het ziekenhuis, stelt de inspectie Gezondheidszorg en Jeugd.

Remijn: „De komende tijd gaat een werkgroep kijken hoe we dit vorm kunnen geven.”

BUURTCENTRA

In onze stad worden door het jaar heen veel evenementen georganiseerd. Ook in de wijken vinden doorlopend diverse activiteiten plaats. Een belangrijke rol hierbij is er voor Buurtwerk Dordrecht.

Buurtwerk verzorgt het sociaal werk in Dordrecht. Zij zijn er voor je wanneer je wat ondersteuning kan gebruiken, op welk vlak dan ook. En zij staan altijd open voor een gesprek en jouw vragen! Daarnaast kun je hier terecht met vragen over vrijwilligerswerk, hulp in het overzicht krijgen van je financiën en zorgen over eenzaamheid. Of gewoon voor een kop koffie/thee of een kom soep.

Waar zitten de buurtcentra:

Buurtkamer Vrieseweg, Vrieseweg 10

Wijkcentrum Koloriet, Jacob Marisstraat 70

Cultureel Centrum Sterrenburg, Dalmeyerplein 10

Trefpunt De Nieuwe Stoof, De Savornin Lohmanweg 100

De Wijkhaven, Maasstraat 25

De Eendracht, Marcellus Schamperstraat 1

De Admiraal, Admiraalsplein 168

Meer informatie is te vinden op www.buurtwerkdordrecht.nl



**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

Busreis van de Dordtse Senioren Bond op Donderdag 31 Oktober naar het Kermismuseum Soet & Vermaeck in Hilvarenbeek

TERUG IN DE TIJD VAN WELEER

Juist voor in het najaar hebben we deze geweldige tocht uitgezocht. Dit alles speelt zich binnen af en hier hebben wij bij navraag zoveel positieve reacties op gehad dat we u dit niet willen onzeggen! In Museum 'Soet & Vermaeck' laten de gastheren en gastvrouwen u alles zien over de kermis van 1920, niet miniatuur maar levensecht. Op de tafels staan popcorn en heerlijke gebrande pinda's en knabbeltjes. We beginnen de reis over de kermis van weleer waar bij de gasten door het rad van fortuin betrokken worden bij de kermis.

*Ballengooien,
Schietsalon,
Touwtje trekken,
Vlooientheater
Kop van jut
Enz enz.*



Voor de pauze wordt verteld over het fenomeen fotografie, waarna iedereen in de gelegenheid wordt gesteld om een unieke foto te maken.

In de pauze wordt iedereen verwend met een drankje, waaronder ook het traditionele oud Hollandse advocaatje met slagroom!

SOET & VERMAECK

Er is gelegenheid om op het grootste theaterorgel van de wereld een dansje te doen in onze zeer speciale draaimolen. Na de pauze is het tijd voor de cinemascoop (bioscoop), waarna als finale op het rad van fortuin het grote prijzenfestival begint. Moet u zelf een suikerspin draaien of gaat u naar huis met een heerlijke peperkoek of een grote pluche beer?

In de winkel kunnen nog diverse snuisterijen gekocht worden.

De mensen van 'Soet & Vermaeck' maken de bezoekers het erg naar hun zin hebben wij vernomen en het wordt een dag waar heel veel gelachen wordt en onze Els Bel spreekt uit ervaring!

PROGRAMMA:

11.00 uur: vertrek vanaf station Stadspolders: adres Dudokplein 100, Dordrecht

11:15 uur: vertrek vanaf het Sterrenwiel: adres Dalmeyerplein 80, Dordrecht

11:30 uur: vertrek vanaf de Hellingen: op de hoek vd Spuiboulevard en de hellingen naast het Stadskantoor te Dordrecht

13:00 uur: verwachte aankomst bij het Kermis museum voor een gezellige middag

13:15 uur: wordt er een heerlijke lunch geserveerd: broodje kroket, broodje ham, broodje kaas, krentenbol met roomboter, onbeperkt koffie, thee, jus d'orange, karnemelk en melk

14:00 uur: start van het programma, in een cabaretachtige sfeer wordt de groep meegenomen naar de kermis van 1920. In de pauze een consumptie, inclusief wijntje, biertje of advocaatje met slagroom.

In het kermisprogramma zitten diverse spelelementen waarin de klanten pluche dieren, peperkoeken, kaneelstokken etc. kunnen winnen.

Na de pauze is het tijd voor de rondgang over de kermis, schieten, ballen gooien, waarzegger, prijzen winnen kop van Jut, eigenlijk teveel om op te noemen. Daarna als finale op het rad van fortuin met het grote prijzenfestival.

16.00 uur: einde van de gezellige middag en per touringcar rijden wij weer terug naar uw opstapplaats.

17:30 uur: verwachte thuiskomst en einde vervoer.

Prijs per persoon: € 48,00, introducés betalen € 53,00

Omdat de Dordt Senior begin oktober bij u op de mat ligt en de busreis 31 oktober staat gepland, willen wij u verzoeken om u zo snel mogelijk aan te melden voor deze reis en wel tot

uiterlijk 20 oktober 2024 want VOL IS VOL!!!

Aanmelden kan bij Lies Romijn, via email: r.romijn2@kpnmail.nl of telefonisch: 078-6160904. Het bedrag voor deze trip kunt u na aanmelding overmaken naar IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenvereniging onder vermelding van Kermismuseum en namen aangemelde personen en wel of geen lid.

Wij gaan weer ons uiterste best doen om, net als onze vorige busreis naar Volendam er weer een onvergetelijke maar vooral gezellige dag van te maken en hopen weer op heel veel aanmeldingen!!

Hopelijk tot 31 oktober 2024,



Door: Lies Romijn
Bestuurslid Activiteiten en Reizen



Door: Els Bel
Bestuurslid Activiteiten en Reizen



Inmiddels al weer herfst, dus ook tijd om vast na te denken over het jaarlijks eindejaarsfeest van de Dordtse Seniorenbond, vast in te plannen in uw agenda en eventueel al aan te melden! De voorgaande jaren een druk bezocht feest met steeds weer nieuwe verrassingen! Uiteraard hebben we voor 2024 ook weer iets leuks in petto!

Dit jaar staat dit evenement gepland op:

donderdag 12 december a.s.

Zoals gewoonlijk in de Troubadour (Gravenhorst) van 14:00 uur tot 16:30 uur. (zaal open vanaf 13:30 uur). Het adres is: Vijverlaan 1002, 3319 PK In Dordrecht (Dubbeldam).



Hieronder vertelt Kees iets over de muzikale bingo:

Beste mensen,

Ik ben inmiddels al jaren bezig met het door mijzelf bedachte format "De Muzikale Bingo".

Inmiddels treed ik bijna dagelijks op en nog steeds kom ik anno 2024 nog mensen tegen die nog nooit van "De Muzikale Bingo" hebben gehoord. Laat staan van mij... Geeft niet. Ik vind het nog steeds hartstikke leuk om te doen. Ik laat regelmatig andere liedjes horen en de mensen zijn iedere keer anders (maar ik heb ook "fans"). Het leuke van "De Muzikale Bingo" is dat ik 'm geschikt kan maken voor alle leeftijden.

Heb ik ouderen onder mijn publiek (zorgcentra, Zonnebloem, Anbo, Kbo, seniorenclubs etc) dan pas ik de muziekkeuze daar uiteraard op aan en: ik zorg dat de liedjes wat langer duren (zodat men de tijd heeft om de titel van het liedje op de kaart te vinden... en doe alles met veel humor tussendoor, want een dag niet gelachen is ... en...er mag mee gezongen worden!!!

Kortom ik ga er voor zorgen dat jullie tijdens het eindejaarsfeest van de Dordtse Seniorenbond weer een onvergetelijke middag hebben!

Groetjes en hopelijk tot 12 december!

Kees Bos

Zoals u van ons gewend bent en uiteraard op veler verzoek, mag de **bingo** niet ontbreken maar we hebben deze keer een gast en wel de enige echte Kees Bos met zijn geweldige **muzikale bingo**!

Dit wordt dus weer een leuke middag lieve mensen en uiteraard hebben we ook weer de loterij met leuke prijzen!



U kunt zich vanaf nu ook al aanmelden voor het Eindejaarsfeest bij Lies Romijn, telefonisch: 078-6160904 of via email: r.romijn2@kpnmail.nl En ook dit keer : **vol is vol!!**

Voor leden is de toegang gratis, introducés betalen € 5,00 per persoon. de bingo is voor iedereen gratis en voor een lot voor de loterij is de prijs € 1,00 per lot! Koffie en thee zijn gratis maar verdere consumpties zijn voor eigen rekening.

We kijken er weer naar uit!



Door: Lies Romijn
Bestuurslid Activiteiten en Reizen



Door: Els Bel
Bestuurslid Activiteiten en Reizen



met elkaar weer een gezellige middag van te maken.

De vrijwilligers kunnen zich aanmelden voor deze middag bij Lies Romijn, via email: r.romijn2@kpnmail.nl of telefonisch: 078 6160904
Hopelijk tot ziens op 27 november a.s.

Het bestuur van de Dordtse Seniorenbond

De Dordtse Seniorenbond is heel blij met alle vrijwilligers die zich inzetten, op welke manier dan ook!

Daarom willen we ook dit jaar weer, deze geweldige mensen bedanken voor hun inzet! Dit keer hebben we een leuke middag georganiseerd op **woensdag 27 november** a.s. in

Wijkhaven De Staart

aan de Maasstraat 25, 3313 GE Dordrecht.

Zaal open 13:45 uur en aanvang 14:00 uur.

Wij hopen dan alle vrijwilligers te ontmoeten en er



UW AANGIFTE, HOE WAT EN WAAROM

Kosten voor genees- en heelkundige hulp.

Het is helaas slechts weinigen gegund dat ze nooit ziek zijn of nooit bij de (huis) arts komen. Voor de tandarts is dat anders want de meeste mensen gaan 1 of 2 keer per jaar voor controle naar de tandarts en altijd maar hopen dat er geen gaatjes worden gevonden.

Voor hen die wel eens bij de huisarts komen zal de rekening voor het consult niet thuiskomen, omdat dit in alle gevallen naar de zorgverzekeraar gaat, daar de huisarts onder de basisverzekering valt. De kosten worden daardoor vergoed en heeft geen invloed op het verplichte eigen risico van, nu nog, € 385. Het betreft hier dus de kosten van de huisartsenpraktijk voor verrichtingen. Als de daarop volgende zorg door een andere zorgverlener, ook wel 2e lijnzorg genoemd, wordt gedaan, kan dit wel degelijk tot gevolg hebben dat het verplichte eigen risico wordt aangesproken. Ook kan er een eigen bijdrage worden gevraagd. Dat zijn dan bedragen of percentages die door de overheid zijn vastgesteld. Het verplichte eigen risico en de eigen bijdrage zijn niet aftrekbaar. Dat geldt ook voor het vrijwillige eigen risico.

Een tandarts is voor jonger dan 18 jaar opgenomen in de basisverzekering, maar voor ouder dan 18 jaar niet meer en die kosten kunnen dus in aanmerking komen voor aftrek voor zover een aanvullende verzekering dat niet dekt. Maak hierbij wel een onderscheid in de kosten van behandeling tegenover de kosten voor bijvoorbeeld een kroon of kunstgebit, wat dan weer onder hulpmiddelen valt.

De kosten van de fysiotherapeut en chiropractor worden voor een aantal behandelingen door de zorgverzekering vergoed, maar dat is wel afhankelijk hoe uw pakket aan aanvullende verzekering er uit ziet.



Door: Martin Kösters
Belastingsservice

Er geldt soms een maximale vergoeding per dag, waardoor een deel zelf betaald moet worden. Dat zelf betaalde deel is wel aftrekbaar tenzij het onder het verplichte eigen risico van €385 valt.

Andere vormen van zorg zoals homeopathie of andere alternatieve zorg is eveneens aftrekbaar, afhankelijk van de aanvullende zorgverzekering. Elk pakket kent wel een vergoeding en meestal met een maximum per dag of per jaar. Maakt u gebruik van deze zorg en rekent u zelf met de zorgverlener af vraag dan de bon. Ten eerste om de kosten alsnog te kunnen declareren en ten tweede voor de belastingaangifte als betalingsbewijs, als niet het hele bedrag vergoed is door de verzekering bijvoorbeeld door een maximum. Let op bij declareren: houdt altijd een kopie van de factuur voor u zelf.

Verblijft u na een operatie tijdelijk in een zorghotel dan zijn de kosten voor verzorging en begeleiding fiscaal aftrekbaar voor zover deze niet vergoed worden. De kosten van verblijf en maaltijden komen voor eigen rekening en zijn niet aftrekbaar.

Bij opname in een verpleeginstelling wordt een eigen bijdrage gevraagd, welke door het CAK wordt geïnd. De eerste maanden betaalt men de lage eigen bijdrage (de LEB) en na die tijd wordt de eigen bijdrage vastgesteld aan de hand van inkomen en vermogen, ook wel de hoge eigen bijdrage genoemd (de HEB). Deze kosten zijn niet aftrekbaar. Dat geldt ook voor de kosten voor de wasserij die de instelling rekent.

Het bovenstaande zal zeker niet compleet zijn want de zorg is meer dan want er beschreven is. Bedenk dat er vaak kosten aftrekbaar zijn voor de inkomstenbelasting maar misschien net zo vaak dat het uitgesloten is.

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

WAT GIJ NIET WILT DAT U GESCHIEDT, DOE DAT OOK DE ANDER NIET**Door:** Arie van Zanten

Wie kent deze woorden niet.

Daar gaat deze column over.

Om te beginnen over de herkomst en betekenis van dit bekende gezegde.

En vervolgens over de vraag waar we als senioren aan toe zijn in tijden van (dreigende) bezuinigingen.

Of anders gezegd het belang van een betrouwbare overheid.

Het belang van leefregels.

Bovenstaande leefregel is er al heel lang. Vermoedelijk dateert deze uit de tijd van de Romeinse keizer Alexander Severus (222 – 235), omdat hij ontdekte dat je hiermee mensen onderling kan verbinden.

Heel veel religies of stromingen, zoals taoïsme, hindoeïsme, boeddhisme, jodendom en christendom, delen het achterliggende idee van deze leefregel.

En kan je deze leefregel dan altijd zo maar toepassen?

Dat hangt af van degene die je tegenover je aantreft en of hij/zij deze regel ook kent.

Als je wilt voorkomen dat je niet wilt belanden bij de rijdende rechter, is het als regel verstandig om af te tasten hoe de ander tegen zaken aankijkt.

Meestal kom je dan uit bij: Wat jij niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook de ander niet.

In de praktijk is het verstandig te onderkennen dat het vaak een kwestie is van geven en nemen. Of eigenlijk bruggen slaan naar de ander en daar respect voor hebben.

Als je nu de debatten in de tweede kamer volgt en leest wat er via sociale media allemaal vooral aan lijks voorbij komt, dan staat dit vaak haaks op respect voor de ander, omdat deze een andere opvatting heeft.

Dat kan en mag gelukkig in ons prachtige land. Het is en blijft echter wel zaak dat we respectvol met elkaar omgaan en beseffen dat we er, in ons unieke en kleine kikkerland, vooral SAMEN uit moeten komen en elkaar vooral niet uitsluiten.

Het belang van een trouwe overheid.

Laat ik beginnen met een stelling van Joseph Stiglitz (Amerikaanse econoom): 'Het kapitalisme dat de staat opeet, eet zichzelf op'.

Volgens hem is kapitalisme gebaat bij een sterke staat, die zorgt voor goede verbindingen, toeganke-lijk onderwijs, gezondheidszorg en veilige omgeving. Grappig dat nu juist een liberaal pleit voor dit behoud van dit soort kerntaken van onze overheid.

Het komt me voor dat we er alle belang bij hebben en ook met name de lokale overheid, onze gemeente dus, voor te houden dat deze er voor ONS is. En dus geen bedrijf, gerund door goed betaalde managers, maar gewoon een dienende taak vervult om het bestaansrecht van haar burgers te waarborgen.

Laten we hier niet alleen over praten, maar waar dat aan de orde is, werk van maken.

Bronnen: Trouw 7 september 2024
Wikipedia

Oncologische revalidatie

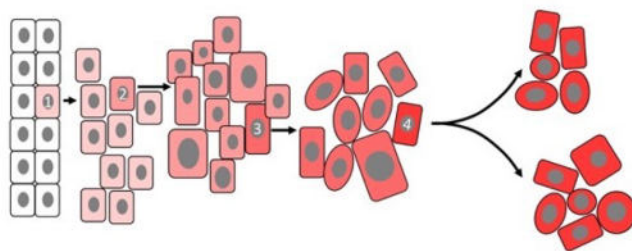
De Raadt Fysiotherapie

Met **oncologische revalidatie** wordt revalidatie tijdens de behandeling van of na een operatie of bepaalde therapie, zoals chemotherapie of bestraling, bij kanker bedoeld. Dit is belangrijk voor het herstel en om grenzen te leren kennen en herkennen. Sommige activiteiten gaan niet meer zo makkelijk als voorheen.

Kanker is een veelvoorkomende ziekte die zich op allerlei plekken in het lichaam kan uiten. Het ontstaat door een ongecontroleerde groei van abnormale cellen. Cellen groeien en delen zich voor herstel in het lichaam, maar wanneer de cel teveel verandert, kan uiteindelijk tumorgroei ontstaan.

Een aantal risicofactoren voor het krijgen van kanker zijn genetische factoren, omgevingsfactoren (zoals blootstelling aan bepaalde chemische stoffen) en leefstijlfactoren (zoals roken en te weinig beweging).

De oncologisch fysiotherapeut kan tijdens de revalidatie helpen met het opbouwen van beweeglijkheid, spierkracht en conditie. Daarnaast is het belangrijk om grenzen te leren kennen wat het lichaam wel of niet aankan. Dit is voor iedereen verschillend. Ook kan de fysiotherapeut helpen om dagelijkse activiteiten weer te hervatten en zelfvertrouwen terug te krijgen.

**De Raadt Fysiotherapie**

Burgemeester de Raadsingel 21

tel: 078-6142622

mail: info@deraadtfysiotherapie.nl

www.deraadtfysiotherapie.nl

Bereikbaarheid: De Raadt Fysiotherapie heeft parkeerruimte op eigen terrein.

Daarnaast bevindt het gezondheidscentrum zich op loopafstand van het bus- en treinstation Dordrecht.



IN GESPREK MET GERARD EK

EEN GESPREK MET EEN 96 JARIG LID VAN DE DORDTSE SENIORENBOND



Voor mij volkomen nieuw. Een gesprek met een 96 jarig lid van de Dordtse Seniorenbond. Op het oog inderdaad een wat ouder persoon maar gaande het gesprek voldeed hij zeker niet aan mijn veronderstelling. Ik had hier te maken met een vitale en zeer bij de tijd zijnde man.

Gerard is geboren op 28 januari 1928 in Buitenzorg (Nederlands Oost-Indië). In

het Indonesisch luidt de plaatsnaam Bogor. Deze plaats ligt in de bergen boven Batavia. Dit was tevens het buitenverblijf van de Gouverneur Generaal van Ned. Indië. Er bevindt zich een internationale plantentuin.

Gerard was getrouwd met Ali van Es. Zij is helaas 12 jaar geleden overleden. Ze hebben 3 kinderen te weten Anneke, Peter en Renske. Tevens 4 kleinkinderen en 1 achterkleinkind (inmiddels 17 jaar). Gerards' oudste zoon en dochter hebben inmiddels AOW. Hij wist dit met enige trots te melden.

Levensloop van Gerard:

Van zijn 14e tot 16e jaar 2 jaar Japanse gevangenkamp/vrouwenkamp.

Van zijn 16e tot 18e jaar heeft Gerard in Dordrecht zijn HBS-B opleiding afgemaakt. Daarna is hij tot zijn 23ste dienstplichtig militair in Indië/Indonesië geweest.

Op zijn 23ste begon Gerard te werken bij een accountantskantoor en heeft daar 10 jaar gewerkt. Hierna ging hij verder als procuratiehouder/boekhouder. Vervolgens 10 jaar gewerkt bij een havenbedrijf in Rotterdam.

Op zijn 50ste werd hij hoofd onderafdeling Financiën van de Rijksvoorlichtingsdienst. Hij was dit tot zijn 60ste jaar. Hierna volgde de VUT.

Na zijn werkzame leven ging Gerard niet stilzitten. (komt mij zeer bekend voor!). Hij ging verder met o.a. schilderen, films, foto's, drukwerk. Schilderen is nog altijd een hobby van hem. Heb hele aardige werken gezien.

Geen idee of het verdienen was (heb hem ten slotte nog nooit in die hoedanigheid gehoord) maar hij heeft bij elkaar ruim 50 jaar als 2e bas in diverse koren gezongen.

Bij de volgende busreis maar eens testen!

Gerard is 3 jaar lang penningmeester geweest van de Dordtse Seniorenbond. Dit gebeurde na het overgaan van de ANBO naar de Dordtse Seniorenbond.

Hij heeft o.a. invloed gehad op de totstandkoming van het huishoudelijk reglement als aanvulling op bestaande statuten. Lianne van Laak (helaas in 2023

plotseling op veel te jonge leeftijd overleden) volgde hem in 2018 op. Vervolgens heb ik deze functie daarna voor korte tijd op me genomen. Ik had me geen betere leermeester kunnen wensen. Gerard heeft zowel Lianne als mij de kneepjes van het vak bijgebracht.

Vragend naar zijn visie over de huidige Seniorenbond vertelde hij mij dat het naar zijn mening een meer volwassen bond was geworden met een goed en kundig bestuur. Er is digitaal meer mogelijk en dit heeft te maken met een nieuwe en jongere generatie.

Een zwarte periode is het overlijden van o.a. Corrie Kieboom, Wilma Molendijk, Co Wapperom en Lianne van Laak. Ook hebben we van oud voorzitter Arnold Daane afscheid moeten nemen.

Een extra vermelding wilde Gerard nog even kwijt over de functie van Jan Geenen namelijk geen bestuurslid (dat wilde hij eenvoudig niet) maar al die tijd praktisch onmisbaar voor de Dordtse Seniorenbond. Een soort Haarlemmer Olie!

Los van zijn lidmaatschap regelt Gerard ook in geval van excursies/uitstapjes en wat dies meer zij busvervoer voor de dames uit het Sterrenwiel. Hij gooit zijn charme daarbij in de strijd. De dames kunnen volgende keer weer op hem rekenen.

Ik had al eerder met Gerard kennis gemaakt o.a. als leerling voor het vervullen van mijn tijdelijke penningmeesterschap maar gaande dit gesprek leerde ik Gerard een beetje extra kennen. Hem beschrijvend zie ik hem als een vitale, krasse en aimabele man waar we hopelijk als vereniging nog jaren van mogen genieten.

Gerard het was me een waar genoegen om met jou van gedachten te hebben gewisseld.

Namens het bestuur wens ik jou nog vele jaren in gezondheid toe. We hopen nog veel van jouw visies en/of ervaringen te mogen genieten.

Het gaat je goed!



Door: Aad Brinckmann

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.

***Iets 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

NA EEN HALVE EEUW MET PENSIOEN...



Door: Henk Kroon (Focus)



Ik zet er een streep onder....

We hebben nog even maar let op, vanaf 2027 ga je van de vertrouwde barcode (streepjes) naar QR-code. Volgens de autoriteiten is het traditionele streepjes-code systeem gedateerd en met de nieuwe QR-code zijn de mogelijkheden onbeperkt, je ziet ze dan ook steeds vaker. De clou is je moet wel in het bezit zijn van digitaal gereedschap zoals bijvoorbeeld:

smartphone of andere mobiel waarmee je de QR-code kunt scannen. Na de scan krijg je alle informatie over een product m.b.t. kwaliteit, design, garantie, service, gebruiksgemak, houdbaarheid et cetera et cetera.



Langzaam bewegen met de smartphone van de QR-code en dan hebbes...

een melding met de link die bij de QR-code hoort...! De QR-scanner vertaalt het unieke patroon naar gegevens die leesbaar zijn zoals die bijv. voor een product en het is makkelijk tijdens bijvoorbeeld je bood-

schappen doen. Laat het kaas niet van je brood eten en oefen totdat je scannen goed onder de knie hebt...! Als je bijvoorbeeld met vrienden naar een horecaonderneming gaat om bijv. iets te eten blijkt dat veel horecaondernemers het personeelstekort opvangen door een QR-code op de tafel te plakken (sticker), daarmee kunnen er bestellingen opgenomen worden en in rekening worden gebracht.

Dit gaat vlot en het eten smaakt er niet minder om... . Toen er nog geen Bar of QR-codes waren en niks online: De huidige tijd is een prima tijd, er kan en verandert veel dat is maar goed ook anders redden we het niet. In vergelijking kijken we naar de tijd van zelfredzaamheid, vooral in de jaren 50 en 60 vorige eeuw moest men zich met weinig zien te redden...! Versmarkten en supermarkten bestonden niet men was afhankelijk van de plaatselijke kruidenier zoals Vivo, Enkabe en later de Gruyter met het snoepje van de week. Het personeel van de kruidenier kwamen vaak uit één familie en de mannen peesden elke dag met een volle mand bestellingen vóór de fiets door weer en wind om dat rond te brengen...! Om op gang te komen kregen ze bij opstappen vaak een duw voorwaarts. Niet iedereen had een telefoon dus als de koffie was vergeten moest je terug naar het winkeltje die vaak maar één soort koffie had (bijv. van Nelle rood). Met de hand malen duurde een eeuwigheid voordat de koffie uit het laatje in een puntzak zat... Een halve dag of hele avond stond de koffie te pruttelen en werd dan geconsumeerd, proost...!

Tot Focus en vergeet de koffie niet te scannen...



Ons ben zunig...



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 o.v.v. Steunfonds



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

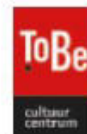
van 10:00 tot 12.00 uur
Nassauweg 2 in Dordrecht

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

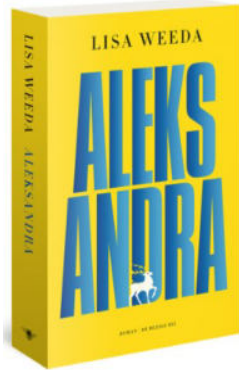


Door: Joke Herrewijn-de Vries

Aleksandra van Lisa Weeda

Lisa's overgrootvader Nikolaj Temnikov en haar overgrootmoeder Anna leren elkaar kennen aan het begin van de twintigste eeuw. Anna is de dochter van een gegoede boerenfamilie, Nikolaj de zoon van een uitgebluste Don Kozak. Anna's moeder Baba Mari accepteert hem als schoonzoon omdat hij kleding kan maken. Zijn vrienden Oleg en Sergej komen in de buurt wonen, ze hebben het goed met elkaar. In Rusland breekt de Russische revolutie uit en vindt een burgeroorlog plaats tussen de tsaar en de communisten. In 1922 wordt de Sovjet Unie gevormd en de Temnikovs moeten vooral steeds meer oogst en dieren inleveren. Wie oogst verstoopt wordt afgevoerd naar Siberië. De bevolking van het gebied waar ze wonen wordt in drieën verdeeld: arme en gewone boeren die zich bij een collectieve boerderij moeten aansluiten en rijke boeren, de koelakken de vijanden van het proletariaat. De Temnikovs worden ingedeeld bij de laatste groep en raken hun land, boerderij en bijna al hun spullen kwijt. Baba Mari gaat voorlopig met Aleksandra bij Oleg wonen. De anderen vertrekken naar de stad. Nicolai werkt als kleermaker in een fabriek en Anna wordt kraanmachiniste. Er is sprake van hongersnood omdat de oogsten worden verkocht aan het westen.

Vervolgens staat het land aan het begin van de Tweede Wereldoorlog. De Russen trekken zich terug en de Duitsers komen. Zij deporteren jonge mensen naar het moederland om daar als Untermenschen in de fabrieken te werken. Aleksandra en haar nichtjes zijn in 1942 aan de beurt. Baba Mari geeft haar de speciale doek mee. In 2013 vindt de Euromaidan revolutie plaats in Oekraïne, als de president zich op het laatste moment van Europa afkeert en zich naar Rusland wendt. De mensen vertrouwen het westen niet en zoeken steun bij Rusland. Op de Krim wordt de Russische vlag gehesen in 2014 gebeurt hetzelfde in Loegansk. Het gaat slecht in de familie. Lisa staat in 2018 bij het checkpoint tussen Oekraïne en de Volksrepubliek Loegansk, maar ze mag er niet in. Ze wil het graf van haar oom Kolja bezoeken zodat zijn geest



rust kan vinden. Wanneer de soldaten even afgeleid zijn, rent ze de grens over. Een tarweveld in, ze struikelt valt en staat voor een trap rent die op en staat voor een paleis, van waaruit haar in 1953 overledene grootvader haar roept. Het paleis is van de verloren Don Kozak en de dode Nikolaj wacht op Aleksandra, de dochter die hij sinds is weggehaald door de Duitsers niet meer heeft gezien. Nikolaj heeft de doek vast maar die waait uit het raam ze springen er achter aan. Lisa valt neer in het tarweveld met de doek in haar handen. De witte herten hebben voorkomen dat ze op een mijn is gevallen.

Lisa Weeda onderhoudt een warm contact met haar familie in Oekraïne. Ze geeft zoveel om ze dat ze de opdracht van haar oma aanvaardt om naar het graf van haar oom te gaan om daar de familiedoek neer te leggen. Ze moet hindernissen nemen maar zet dapper door en staat open voor het onverwachte en het onverklaarbare.

Het noodlot van het land is het thema van het boek.

Herfst

Het is op 1 september dat de herfst begint

Het staat wel in de krant

Maar we zitten nog aan 't strand

De herfst hoort toch met regen en wind?

Nu hadden we dat in de zomer

Het doorweekte 't hele land

Limburg was door nat overmand

En de warmte maakte ons weer lomer

De winter leek meer op de lente

Vroege bloemen, heel vroeg fruit

Vogels hadden een vroeg gefluit

En boeren klaagden over de centen

Toch komt weer en wind zoals het altijd ging

Klimaat, met steeds zinloze verwondering!!

Joke Herrewijn – de Vries

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).

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

EENZAAMHEID LOS JE NIET ZO MAAR OP

Hebt u ook meegedaan met de 'Week tegen de eenzaamheid'? U weet het misschien wel, de eerste week van oktober, wanneer er door het hele land activiteiten worden georganiseerd waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Van wijkontbijt tot buurtsoep, van seniorensoos tot koffieochtend voor jonge moeders. Eenzaamheid komt immers onder alle leeftijden voor.

Maar heel eerlijk? Ik geloof er niet zo in. Eenzaamheid los je niet op met één gezellige middag met de burens of onder leeftijdgenoten. Daar is meer voor nodig.

Eenzaamheid is sowieso iets wat voor iedereen weer net even anders is. De één heeft genoeg aan één goede vriend, de ander zweert bij een grote familie. Soms kun je je heel alleen voelen terwijl je op een drukbezocht verjaardagsfeestje bent en de andere keer voel je je een bevoorrecht mens na een mooi telefoongesprek met een verre kennis.

Ik denk dat eenzaamheid niet alleen te maken heeft met hoeveel mensen je om je heen hebt, maar ook met het gevoel dat je er toe doet, dat je méédoet in de samenleving. Zeker als je een dagje ouder wordt en met pensioen bent, kan dit een rol spelen.

Bij het centrum voor vrijwillige inzet waar ik werk, krijgen we vaak de vraag of wij niet een maatje hebben voor iemand (vaak een oudere dame of heer) die eenzaam is. Een maatje die af en toe een kopje koffie komt drinken, een spelletje speelt of mee gaat om een eindje te wandelen. En dat is mooi natuurlijk. Het kan zeker helpen als je veel alleen bent om af en toe bezoek te krijgen.

Maar helpt het ook écht tegen die eenzaamheid? Tegen het gevoel dat je langzaam maar zeker steeds minder mee gaat tellen? Ik denk het niet. Ouderen denken vaak zelf ook: "Ik doe er niet meer toe" of "De ontwikkelingen gaan zo hard, dat hou ik niet meer bij." En dan zou ik wel

van de daken willen schreeuwen: "U doet er wél toe en wij hebben u hard nodig!" Juist senioren hebben datgene wat zo hard nodig is vandaag de dag: Aandacht, tijd, (levens)ervaring en wijsheid.

Eenzaamheid los je niet zomaar op, niet met een gezellig ochtendje, niet met een maatje en ook niet met vrijwilligerswerk. Maar het helpt allemaal wél, zeker als u zelf de stoute schoenen aan trekt en besluit om weer mee te gaan doen.

Daarom wil ik uitnodigen om eens een kopje koffie te komen drinken bij ons in het centrum voor vrijwilligerswerk. Ik kom ook graag bij u thuis langs als u dat prettiger vindt. Heel graag ga ik met u in gesprek om te ontdekken wat u zou kunnen doen om Dordrecht een stukje mooier te maken. Er zijn besturen van verenigingen die op uw kennis en ervaring zitten te wachten. Er zijn inloophuizen waar buurtbewoners uw aandacht en tijd zo goed zouden kunnen gebruiken. Er zijn schoolkinderen die graag onthaasten door samen met u een kopje thee te drinken en een boekje te lezen.... En zo kan ik nog wel uren doorgaan. En het mooie is: uw inzet telt dubbel: U helpt een ander, en u doet u zelf ook een groot plezier!

Komt u een keertje op de koffie? U kunt me bellen of mailen: Caroline van der Mijle, adviseur vrijwillige inzet bij INZET078! In Dordrecht. Telefoon 0612960332 of mail naar: caroline.vandermijle@inzet078.nl

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**



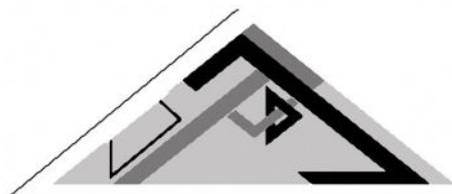
Als de laatste zorg de beste moet zijn

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!**

Ouderen en mobiliteit zijn twee onderwerpen die nauw met elkaar verbonden zijn en die steeds meer aandacht krijgen in onze vergrijzende samenleving. Het is belangrijk om te erkennen dat mobiliteit niet alleen gaat over het fysiek kunnen verplaatsen van A naar B, maar ook over de vrijheid en zelfstandigheid die hiermee gepaard gaan. Voor veel ouderen is mobiliteit essentieel om deel te blijven nemen aan de samenleving en om contact te houden met vrienden en familie.

Helaas ervaren veel ouderen beperkingen op het gebied van mobiliteit, bijvoorbeeld door fysieke beperkingen, een gebrek aan vervoersmogelijkheden of door onveilige verkeerssituaties. Dit kan leiden tot sociale isolatie en een gevoel van eenzaamheid. Het is daarom belangrijk dat er voldoende aandacht wordt besteed aan het creëren van een inclusieve en toegankelijke omgeving voor ouderen, zodat zij zich veilig en zelfverzekerd kunnen blijven verplaatsen.

Gelukkig zijn er steeds meer initiatieven die zich richten op het verbeteren van de mobiliteit van ouderen. Denk bijvoorbeeld aan speciale vervoersdiensten, zoals de deeltaxi of de fietsmaatjes, die ouderen helpen om zich gemakkelijker te verplaatsen. Daarnaast worden er steeds meer voorzieningen getroffen om de openbare ruimte veiliger en toegankelijker te maken voor ouderen, zoals bredere stoepen, duidelijke verkeersborden en betere verlichting.

Het is belangrijk dat we blijven investeren in de mobiliteit van ouderen en dat we blijven streven naar een samenleving waarin iedereen, ongeacht leeftijd of beperking, zich vrij en veilig kan blijven verplaatsen. Alleen op die manier kunnen we ervoor zorgen dat ouderen actief kunnen blijven deelnemen aan de maatschappij en kunnen genieten van een gezonde en gelukkige oude dag.



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		

Buurtcentra:

Buurtkamer Vrieseweg, Vrieseweg 10

Wijkcentrum Koloriet, Jacob Marisstraat 70

Cultureel Centrum Sterrenburg, Dalmeyerplein 10

Trefpunt De Nieuwe Stoof, De Savornin Lohmanweg 100

De Wijkhaven, Maasstraat 25

De Eendracht, Marcellus Schamperstraat 1

De Admiraal, Admiraalsplein 168

EVENEMENTENOVERZICHT 2024

ZET ALVAST IN JE AGENDA

6 oktober t/m 31 oktober
Minimal Festival Kunstkerk

12 oktober
Dordtse Cultuurnacht

1-2 november
Brocante in de Grote Kerk

3 november / 1 december
12:00 - 16:30
Stadhuis open voor publiek

3 november
Drechtstadloop

3 november
Allerzielen Vespers Dordtissimo Trinitatiskapel

9 november 10:30
Benefietrondleiding: muziek Grote Kerk



16 november
Intocht Sinterklaas

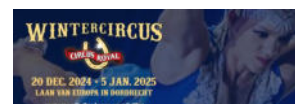
20 november 11:15 - 13:00
Op de koffie bij Huis van Gijn

13 december
Santa Run

13 t/m 31 december
Dordtse Decemberdagen

20 december 11:00 - 17:00
Verwondering rondleiding
Dordrechts Museum
078-7705217 (tijdens kantooruren)

23 december t/m 7 januari
Dordts Wintercircuit Royal





GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist

Gratis
voor de deur
parkeren



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

