

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 Hans Ardon: Mededeling financiële administratie
Bewijs van lidmaatschap DSB
De Raadt Fysiotherapie: Rug- en nekklachten
- 11 Arie van Zanten: Er is veel werk aan de Dordtse (war)winkel
- 12 Lies Romijn en Els Bel: Verslag busreis naar Kermismuseum in Hilvarenbeek op 31 Oktober 2024
- 14 Lies Romijn en Els Bel: De reisclub van de Dordtse SeniorenBond
- 16 Aad Brinckmann: In gesprek met de Familie Fakkel
- 18 Martin Kösters: Uw aangifte, hoe wat en waarom
Uitnodiging Seniorenkoor Stadspolder
- 20 INZET 078: Dat kunt u ook!
Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking en gedicht
- 22 Aanmeldformulier 2024
- 23 VSP Dordrecht: Wonen voor senioren
- 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 (februari).
We nodigen u van harte uit om uw bijdrage voor **15 januari 2025** op te sturen.
U kunt uw bijdrage mailen naar de redactie (redactie@dordtsenior.nl)

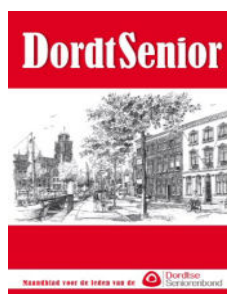
Mededeling:

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

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 **februari**.
We verwachten dat deze dan in week 6 (3-8 februari) bij u op de mat ligt.





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: secretaris@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 15 296 052
E-mail: ledenadmin@dordtsenior.nl
Adres: Assumburg 117
3328 BD 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.

De ledenadministratie wordt tijdelijk door mij bijgehouden. Laat mij weten of er wijzigingen zijn in uw situatie, bijvoorbeeld verhuizing of opzegging. Dat kan per email ledenadmin@dordtsenior.nl of per post p/a Assumburg 117, 3328BD Dordrecht.

De aanmeldformulieren voor nieuwe leden zijn aangepast in de DordtSenior en op de website.

Nico Babbeko

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

We gaan richting het einde van het jaar. En dat gaan we net als andere jaren weer afsluiten met een leuk en gezellig eindejaarsfeest op 12 december as.

We kunnen terugkijken op een zeer geslaagde busreis naar het Kermismuseum Soet & Vermaeck in Hilvarenbeek (zie ook elders in dit blad). En hopelijk ook op een leuke vrijwilligersmiddag.

Er wordt hard gewerkt aan de inrichting van de financiële- en ledenadministratie. Dit geldt ook voor onze website en de bescherming van uw persoonsgegevens. Komend jaar gaat u daar de resultaten van zien.

De **Algemene Vergadering is op 6 maart 2025**. Noteert u alvast deze datum. Nadere informatie volgt.

Het bestuur wenst u fijne feestdagen en een mooi en gezond 2025!!

OPROEP

Het bestuur is dringend op zoek naar versterking. Er moet echt iemand bij. Daarbij kunt u denken aan ondersteuning van de penningmeester, de secretaris en het bijhouden van de ledenadministratie. Het vraagt een beperkte tijdsinvestering en u wordt onderdeel van een leuk en enthousiast team.

Als u interesse heeft of iemand weet neem dan contact op met mij.

Nico Babbeko

WELKOM NIEUWE LEDEN

Wij verwelkomen de hieronder genoemde nieuwe leden die zich vanaf 11-07-2024 t/m 8-11-2024 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. H.T. Struijk

Mevr. M.C.L. Bäcker-Verhees

Mevr. W.J.M. Teuteberg

Mevr. A. Landsman

Mevr. J. Cr. v.d. Weijde-Kooijman

Dhr. J.G. Bel

Dhr. D.C. Bodestaff

Mevr. M. v.d. Logt

Mevr. A. Belder



Door: Aad Brinckmann

WIST U DAT



Door: Aad Brinckmann

- Vrouwen knippen twee keer zo vaak met hun ogen dan mannen.
- Niemand kan met de ogen open niezen. Probeer het maar eens.
- Onze botten zijn sterker dan beton.
- Cola zou groen zijn, als het niet donker gekleurd was.
- Honing bederft nooit.
- Dolfijnen slapen met hun ogen open.
- Een kwart van alle botten in je lichaam, kun je vinden in... je voeten.
- Het oog van een struisvogel is groter dan zijn hersenen.
- Alleen vrouwelijke muggen steken.
- Elk jaar verliezen vrouwen zo'n 1.73 miljard haar-speldjes.
- De bijbel is het meest gestolen boek der boeken.

- Je kunt niet én snurken én dromen tegelijkertijd.
- Over vogels gesproken? Vogels plassen niet.
- Een mannelijke ballerina heet een ballerino.
- In Frankrijk gebruikt men meer roze dan wit toilet-papier.
- Aanstekers zijn eerder uitgevonden dan lucifers.
- De elektrische stoel is uitgevonden door een tand-arts.
- 68% van de mensen kijkt reclamepost door.
- Buckingham Palace heeft 602 kamers.
- Jaarlijks sterven meer mensen (150) door vallende kokosnoten dan door haaienbeten.
- Een dronken mier valt altijd op zijn rechterzijde.

Wist je dat?

Tegen inlevering
van deze bon.

20% korting
op een voedingssupplement
naar keuze



*Geldig t/m 15 januari 2025

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 15 januari 2025

KOERS DSB



Door: Hans Ardon
Trekker Koers DSB

KOERS Dordtse Seniorenbond.

In de Koers en richting van de Dordtse Seniorenbond is ook het thema Welzijn, zorg en vervoer opgenomen. Wij vinden dat een goede gezondheid voor veel senioren belangrijk is. Het gaat niet alleen om gezondheid maar ook is het welzijn van senioren net zo belangrijk. Dit behelst ook een goed seniorenvervoer.

SPORT

Er vinden verkennende gesprekken plaats tussen Fortius en de Dordtse Seniorenbond om komend jaar activiteiten voor leden van onze bond te organiseren.

DORDT SPORT Senioren/Ouderen (55+)

Verschillende projecten die aangeboden worden zijn speciaal gericht op 55/65 plussers. Hieronder kunt u over een aantal initiatieven meer informatie vinden.

GoldenSports is een landelijk concept dat ook in Dordrecht wordt toegepast. GoldenSports is buiten sporten en bewegen voor iedereen van 55 jaar en ouder. Ook mensen met lichamelijke klachten kunnen meedoen. De trainingen zijn veilig, gevarieerd en worden gegeven door een gediplomeerde trainer.



*Deze foto is gemaakt door Suzanne van de Kerk.

In Dordrecht zijn er op dit moment drie groepen:

GoldenSports Crabbehof, bij Deetosnel, Vorrinklaan 202: woensdag 10:30–11:30 uur
GoldenSports Dubbeldam, bij Sporting Delta, Gravensingel 118: woensdag 13:15–14:15 uur
GoldenSports Sterrenburg, start binnenkort.

Meer info op <https://www.goldensports.nl>

Een proefles is gratis. Daarna betaalt u € 30 voor een strippenkaart van 11 lessen. Niet alleen tijdens de activiteit is er aandacht voor het sociale aspect. Ook na de activiteit is hier ruimte voor. Na afloop is er gelegenheid om even te blijven en iets te drinken.

DOORTRAPPEN

Helaas blijkt uit cijfers dat een fietsongeluk in een klein hoekje zit. Een derde van alle verkeersslachtoffers zijn fietsers, al dan niet op een elektrische fiets. Vooral onder de groep senioren neemt het aantal ongevallen toe. Om alert en fit deel te nemen aan het verkeer fiets je een stuk veiliger, voor jezelf en je omgeving. Vind u het spannend om te fietsen? Zijn de regels in het verkeer een beetje weggezakt of wilt u gewoon meer tips waar u op kunt letten als u aan het fietsen bent? Dan bent u van harte welkom bij Doortrappen!

Het volgende kunt u tijdens de bijeenkomsten verwachten: meer informatie over verkeerssituaties, een fietscheck, functionele beweegoefeningen en een

behendigheidsparcours.

Ieder jaar vinden er op schillende momenten in het jaar een aantal bijeenkomsten verspreid in Dordrecht plaats. Bij <https://dordtsport.nl/zoek-activiteiten> kunt u kijken of er op dit moment Doortrappen wordt aangeboden.

Is er op dit moment geen aanbod, maar wilt u weten wanneer de volgende bijeenkomsten zijn?

Laat alvast uw interesse weten door uw naam en evt. wijk(en) die voor uw haalbaar zijn door te geven aan de coördinator Seniorensport (Serena Heijboer – s.heijboer@dordrecht.nl).

DE INLOOP: Houd uw geheugen fit

Op verschillende locaties in Dordrecht zijn er 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 denkvermogen verbetert als u actief blijft.

Bij De Inloop is een gastvrouw aanwezig voor koffie/thee en kunt u regelmatig vragen stellen aan een casemanager dementie.

Rooster:

Ma	10.00-12.00 uur	Het Waterwiel
Ma	11.00-13.00 uur	Spotting Delta
Di	09.30-12.20 uur	Energiehuis (ingang Energieplein – kunst en cultuurinloop)
Di	10.45-12.15 uur	Gymnastiekvereniging Sparta
Di	12.30-13.30 uur	Cultureel Centrum Sterrenburg (actieve, staande groep)
Di	13.45-14.45 uur	Cultureel Centrum Sterrenburg (bewegen op en rond de stoel)
Wo	10.00-12.00 uur	Deetosnel
Do	10.00-12.00 uur	De Prinsemarij

De Inloop is voor mensen met (beginnende) geheugenproblemen en mantelzorgers. Voor vragen kunt u binnenlopen bij één van de locaties of bellen met Marion van Putten (06-83987815).

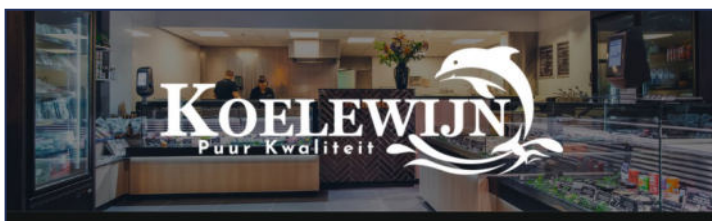
Vragen en/of opmerkingen over het sport- en beweegaanbod

Voor het wandelaanbod, een individueel sporttraject bij een sportconsulent of sporthulpmiddelen kunt u ook kijken bij <https://dordtsport.nl/aangepast-sporten/sport-en-zorg>. Mocht u vragen hebben over het aanbod, dan kunt u contact opnemen met de coördinator seniorensport Serena Heijboer: s.heijboer@dordrecht.nl

OPENBAAR VERVOER (Bron De Dordtenaar)

Niet alle Dordtse 65-plussers kunnen na 10 december nog gratis met het openbaar vervoer in de regio reizen. Dat geldt na die datum alleen voor de groep inwoners die lagere inkomsten heeft dan 140 procent van het wettelijk sociaal minimum. Onder die groep vallen ook de ouderen die moeten rondkomen van een AOW-uitkering.

Tot en met 10 december kunnen alle Dordtse 65-plussers gratis met de bus reizen, mits ze daarvoor eenmalig 14 euro hebben bijgedragen. Die regeling loopt volgende maand af. Het gratis reizen wordt daarna inkomensafhankelijk gemaakt. Wie bijvoorbeeld een flink pensioen heeft bovenop de AOW kan alleen nog met korting reizen.



**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.koelewijnsvi.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

BELANGRIJKE MEDEDELING



Door: Hans Ardon
Penningmeester

De financiële administratie van de Dordtse Seniorenbond is de afgelopen maanden anders ingericht door de ingebruikname van het boekhoudprogramma e-boekhouden. De gehele financiële administratie van 2024 is hierin opgenomen.

Voor wat betreft de betaling van de contributie over 2025 betekent dit dat ik u begin januari 2025 per mail of indien u geen mail heeft per post de factuur stuur. De facturatie is per lid.

Ik verzoek u bij de betaling van de contributie het factuurnummer te vermelden.

Mocht u voor iemand anders betalen dan graag naam van het lid en factuurnummer vermelden.

Tevens verzoek ik u om niet uw contributie op voorhand in de maand december 2024 over te maken.

Op de Algemene Leden Vergadering zal ik meer uitleg geven over het nieuwe systeem.

BEWIJS VAN LIDMAATSCHAP DSB

Er zijn meerdere situaties denkbaar waarbij een bewijs van lidmaatschap van de Dordtse Seniorenbond van belang kan zijn. In veel gevallen kan dit zelfs een voordeel voor u opleveren.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan het verlengen van het rijbewijs vanaf 75 jaar. Met standaard een medische keuring. Op vertoon van een bewijs van lidmaatschap kan dit voordeliger voor u uitpakken.

Echter niet alleen voor bovenstaand voorbeeld, maar ook in andere gevallen kan dit bewijs misschien een voordeel voor u opleveren.

Er zijn instanties of winkels die hier in geval van verkrijging van korting(en) om verzoeken.

Een simpel berichtje naar het volgende emailadres: ledenadmin@dordtsenior.nl volstaat. Ook kunt u uw wens telefonisch kenbaar maken; zie hiervoor de in het blad genoemde contactpersonen.

Wij zorgen vervolgens voor een schriftelijk bewijs van uw lidmaatschap en sturen u dit per email toe.

Maak gebruik van deze mogelijkheid.

Rug- en neklachten

De Raadt Fysiotherapie

Pijnklachten aan de rug en nek komen heel frequent voor, waarbij zeker lage rugklachten vaak voorkomen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen klachten die een duidelijke oorzaak hebben, zoals klachten die bijvoorbeeld ontstaan bij het verschuiven van een wervel of het beknellen van een zenuw door een tussenwervelschijf, en klachten zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak. Dit worden aspecifieke rug- en neklachten genoemd en deze komen verreweg het meeste voor. Bij aspecifieke rugklachten staat vaak een zeurende pijn in de rug voorop, eventueel met uitstraling naar een been. Na een tijd stilzitten of liggen voelt de rug stijf. Hetzelfde geldt voor aspecifieke neklachten, waar eventueel hoofdpijn bij voor kan komen.

Dit soort klachten ontstaan vaak als gevolg van een verkeerde (werk)houding, spanning of inactiviteit.

De fysiotherapeut kan helpen de klachten te verminderen door het bespreken van oefeningen om de rug of nek weer soepeler te laten bewegen. Daarnaast moet oefentherapie ervoor zorgen dat de pijnklachten niet terugkomen. Een manueel therapeut kan door middel van manuele technieken de klachten ook helpen verlichten, dit gaat altijd in combinatie met oefentherapie.

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

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

ER IS VEEL WERK AAN DE DORDTSE (WAR)WINKEL



Door: Arie van Zanten

Waar gaat deze column over?

Over het gevoel dat we er in onze stad met elkaar best wel een tandje bij kunnen steken. Vooral als het gaat om dingen die zo storend lang duren dat je bijna vergeten bent hoe het ook alweer zit en wie er in actie zou moeten komen.

Het gaat met name om 'openbare' ergernissen, waar onze gemeente(raad) in actie zou moeten komen.

Mag ik er een 4taL met u delen en ook uitdagen er zelf ook wat aan te doen? Je storen aan dingen in onze stad die naar je eigen idee niet kloppen of anders zouden moeten, is een ding. Er zelf ook voor in actie komen, is wat mij betreft een stuk leuker. Dan neemt de kans dat dingen WEL veranderen ook toe.

1. Het voormalige pand van V&D.

Het is naar mijn waarneming muisstil rond en in dit pand. Je hoort en leest niets over de invulling van dit pand, dat in het hart staat van het winkelgebied in het centrum van onze stad.

Het is kennelijk overgelaten aan 'de markt'. Leuk bedacht maar dit schiet niet echt op zo.

En kan het anders? Jawel hoor, Ga eens een kijkje nemen in Assen. Daar is het samen met de gemeente wel opgelost.

2. Onze gevaarlijke trottoirs

Er gaan nu twee dingen mis.

Om te beginnen liggen erg veel stoeptegels los of ongelijk. Dit levert vooral voor mensen van onze gezegende leeftijd, die niet altijd meer zo vlot lopen, een stevig valrisico op. Kijk zelf maar eens tijdens een wandeling.

En welke fractie kaart dit aan?

Er is nog een punt van ergernis. Het gebruik van het trottoir als fietspad. Als het een beetje meezit, zijn de fietsers vaak nog wel bereid te bellen, maar intussen levert het wel gevaarlijke situaties op voor voetgangers.

Dat deze 'weggebruikers' kennelijk tijdens de verkeerslessen achterste voren in de klas hebben geze-

ten is een ding, maar dat hier niet of nauwelijks tegen wordt opgetreden is ronduit schokkend. Of niet soms?

3. De (eindhalte) Essenhof.

Ik geef meteen toe dat dit nou niet mijn favoriete plek is, maar bij het leven hoort ook afscheid nemen van degenen die je lief en dierbaar zijn geweest. En wat zou het gelet hierop toch een mooi moment zijn als er eindelijk een definitieve oplossing komt voor OV (dus een bushalte) voor onze algemene begraafplaats.

Er zijn weliswaar wat halfslachtige pogingen geweest. Daar is nu alleen nog het bushokje van over gebleven. Voor het overige is het motto kennelijk "Je zoekt het maar lekker zelf uit". Dat moeten we echt niet pikken. Die halte MOET er gewoon komen.

4. De kerstmarkt gewoon terug.

Weet u waarom Dordrecht onder meer zo beroemd is? Vanwege ons roemrijke verleden.

Met onder meer de proclamatie van de Nederlanden, de Statenvertaling, de gebroeders De Witt en niet te vergeten het nationaal park de Biesbosch of ja en dan nog iets.

Inderdaad wij hebben nog iets gehad dat heel veel publiek trok. Juist ja: onze kerstmarkt.

Van alle kanten - ook het buitenland - trok dit evenement duizenden bezoekers die een aardige bijdrage leverden voor de ondernemers van onze binnenstad.

Natuurlijk is het heel fijn dat we nu rond de kerst een openbaar stiltecentrum hebben, waar je helemaal en vooral heel veilig tot jezelf kan komen.

Maar daar hoeven we onze binnenstad toch niet aan op te offeren? We kunnen en moeten wat mij betreft ook het lef hebben dat we een stad zijn waar we met elkaar geslaagde evenementen kunnen organiseren.

Als dat wel kan met Dordt in Stoom, waarom dan niet (weer) met de kerstmarkt?

Enfin, wie durft dit aan?

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.

WAT EEN LEUKE HERINNERING WEER! DE BUSREIS VAN DE DORDTSE SENIORENBOND NAAR HET KERMISMUSEUM IN HILVARENBEEK OP 31 OKTOBER 2024



Weer een dag met een strikje erom, wat was het leuk en gezellig! Vanaf het moment van vertrek tot aan het einde van deze trip hebben wij alleen maar vrolijke en genietende gezichten gezien.

Mede dankzij buschauffeur Fred, van Ringelberg Tours (hebben we meteen ook benoemd toe onze vaste chauffeur) kwam de sfeer er meteen al in!



Ook Martine, laat dit nou een nieuw lid zijn, had haar camera bij zich en bood aan te fotograferen, want ja onze huisfotograaf Martin, kon jammer genoeg niet mee vanwege een aantal gebroken ribben door een ongeval! Martine nam de honneurs waar, dank daarvoor Martine!

Dus voor de toekomst hebben we Martin en Martine als huisfotograaf, is dat niet leuk!

Om in de kermisfeer te komen hebben we meteen wat kermisachtige muziek opgezet en er werd al meteen flink mee gezongen. In het Kermismuseum was het ook een brok gezelligheid.





We hebben veel geleerd over de historie van de kermis en er werd ook op een ludieke manier verteld over alles.



Na de heerlijke lunch werden we de hele middag vermaakt en ook kon iedereen op eigen gelegenheid het museum verkennen.

Tussendoor een heerlijk advocaatje met slagroom, poffertjes, popcorn, leuke prijzen werden er gewonnen tijdens het rad van fortuin.



Ons lid Anneke werd geconfronteerd met een flink hakmes in haar maag nadat ze

had plaats genomen voor het röntgenapparaat!

Kortom humor was er volop deze dag! Terug in de bus was er weer voor iedereen een drankje en een hapje aanwezig en werd er solo gezongen door de helden Ben

en Marian en uiteraard ook lekker mee gezongen!

Wat ik nog wel wil benoemen is dat een nieuw lid, Mw Teutenberg (familie van het bekende circus), een boek van haar overleden man over de historie van de kermis heeft geschonken aan het kermismuseum.

Els en ik willen dan ook iedereen die deze dag aanwezig was, hartelijk bedanken en hopen dan



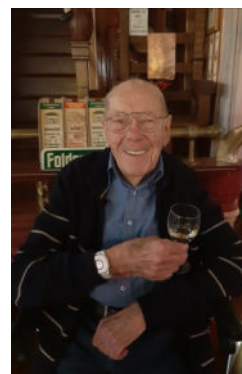
ook jullie allemaal weer te zien bij de volgende trip en uiteraard hopen we ook nog meer leden over de streep te trekken want volgend jaar komen er weer een aantal hele leuke busreizen aan.



Door: Lies Romijn
Bestuurslid Activiteiten en Reizen



Door: Els Bel
Bestuurslid Activiteiten en Reizen
en 'Lief en Leed'



DE REISCLUB VAN DE DORDTSE SENIORENBOND

En dan naderen we alweer bijna het eind van het jaar lieve mensen! Terugkijkend realiseer ik me dat het voor mij en mijn gezin een bewogen jaar was maar gelukkig is daar een positieve wending in gekomen.

Betekent hopelijk dat 2025 weer een jaar wordt waarin ik me weer wat meer kan gaan bezig houden met wat ik zo graag en met veel plezier doe! Het organiseren en plannen van activiteiten voor de leden van de Dordtse Seniorenbond!

Samen met Els Bel, inmiddels een goede vriendin geworden, die ons zo gesteund heeft het afgelopen jaar zowel privé als met de activiteiten en reizen van de Dordtse Seniorenbond!

Tevens wil ik dan ook meteen van deze gelegenheid gebruik maken om zowel het bestuur van de Dordtse Seniorenbond, als ook de leden die mij een hart onder de riem hebben gestoken en gesteund hebben, hartelijk te bedanken!

Het werd zeer gewaardeerd zowel door mij als mijn gezin!

Lies Romijn



Els en ik gaan er binnenkort weer samen lekker voor zitten om een aantal leuke reisjes en activiteiten te plannen voor 2025. Uiteraard hopen we weer dat er zowel voor de activiteiten als de busreizen heel veel leden zijn die zich hiervoor aanmelden! De busreis naar Volendam en het Kermismuseum heeft flink wat leuke reacties en zeker ook nieuwe leden opgeleverd, dus we gaan er weer voor!

Maar, wat we nog tegoed hebben dit jaar is het eindejaarsfeest! op 12 december a.s. in de Troubadour (Gravenhorst) Er zijn nog maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar dus wees er snel bij, want vol is vol!
Adres: Vijverlaan 1002,
zaal open vanaf 13:30 uur



In tegenstelling tot eerdere berichten willen we nog wel even aangeven dat de eindtijd rond 17.15 wordt verwacht. Of te wel, als men met de Hopper of ander openbaar vervoer komt, hier rekening mee houden bij het bespreken van de ophaaltijd.

Rest mij nog u, ook namens Els, fijne feestdagen te wensen en voor 2025 heel veel geluk, liefde, plezier en bovenal een goede gezondheid.
Tot snel!



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.

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

IN GESPREK MET DE FAMILIE FAKKEL



Door: Aad Brinckmann



Deze keer had ik het genoeg met enkele leden, te weten de heer en mevrouw Fakkel, een gesprekje te hebben.

Rick Fakkel (78 jaar) en Janine Fakkel (77 jaar) zijn sinds 03-10-2022 lid van de Dordtse Seniorenbond. Samen hebben ze 2 dochters (beiden werkzaam in het onderwijs) en 4 kleinkinderen en nog eens 1 achterkleinkind. Het gehele familiegebeuren inclusief aangetrouwden etc. omvat toch wel even 15 personen. Respectabel naar mijn bescheiden mening.

Rick is werkzaam geweest als typograaf bij o.a. de Longte (onderdeel van de Thieme groep). Vervolgens ging hij met 60 jaar met pensioen.

Janine is werkzaam geweest als maatschappelijk werkster bij de gemeente Vlaardingen.

Rick is na zijn werkzame leven vrijwilliger geweest bij o.a. de Sterrenlanden en bij het Theehuis. Doet overigens nog altijd vrijwilligerswerk evenals zijn echtgenote. Janine is na haar pensioen op 57 ½ jarige leeftijd verder gegaan als vrijwilligster bij o.a. het Parkhuis (nu Salios geheten), maar ook bij andere instanties. Ze hebben allebei getennist en Rick heeft gevoetbald.

Rick heeft samen met een andere liefhebster een Jeu de Boules clubje in het leven geroepen. Er wordt "Gejeu de Bouled" op de baan in het plantsoen aan het Beverwijckplein.

Rick en Janine hebben volop interesses, maar deze moeten ook wel kunnen. Verdere hobby's van beiden o.a. bridgen, fietsen, zwemmen, wandelen en Jeu de

boules. Ook sauna en thermenbaden zijn favoriet.

Reizen is wel hun grootste liefhebberij of hobby. Ze hebben veel gereisd o.a. naar Indonesië, India, Egypte, Israël, IJsland, Rusland en Zuid-Afrika.

De laatste tijd ook veel naar hotels binnen Nederland en daarbij de fietsen mee.

Wat hen bijzonder trof m.b.t. hun lidmaatschap bij de Dordtse Seniorenbond was het feit dat, na de opgave van deelname aan de reis naar Volendam, Janine he-

laas ziek werd en dat de bond de kosten keurig netjes terug had gestort.

Waarom lid geworden? Beiden zijn bondsmensen; Rick Grafische Bond en Janine ABP. Via de "Plusser" hadden ze e.e.a. met betrekking tot de DSB vernomen. Hier begrepen ze dat de DSB een afsplitsing was van de ANBO. Ze kregen interesse en het viel hen op dat de lidmaatschapskosten laag waren t.o.v. hetgeen geboden werd.

Wat kunnen ze eventueel voor de DSB betekenen? In geval van stagnatie van de bezorging van de DordtSenior zijn beiden bereid om die voor het Centrum op zich te nemen.

Rick gaf verder de suggestie dat wat extra boekjes welkom zouden zijn. Hierbij wees hij op het feit dat er met name in de binnenstad steeds meer Appartementen zullen verschijnen waar ongetwijfeld oudere mensen (senioren dus) zullen gaan wonen. Dit zou kunnen betekenen dat er wellicht meerdere leden kunnen worden gewonnen.

Resumerend kan ik stellen dat ik een uiterst leuk gesprek heb gehad met twee zeer actieve leden.

Namens het bestuur en de bond wens ik beiden alle goeds toe voor de toekomst en 'last but not least' heel veel plezier in het verenigingsleven.

Verder bedank ik beiden voor hun bereidwilligheid m.b.t. dit gesprek.

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 4 25 / 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

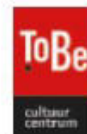
van 10:00 tot 12.00 uur
Nassauweg 2 in Dordrecht

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



UW AANGIFTE, HOE WAT EN WAAROM



Door: Martin Kösters
Belastingsservice

Kosten voor medicijnen op dokters recept.

Om van een ziekte, ongemak of gebrek te kunnen herstellen of om het onder controle te houden maken we gebruik van bijvoorbeeld medicijnen. Ook om een ziekte te voorkomen zijn er medicijnen. Wat we medicijnen noemen kan heel divers zijn. Er worden complete fabrieken gebouwd om stoffen te produceren die ons door een ziekte heen helpen, de farmaceutische industrie, maar net zo goed kan dat het sap uit een plantje zijn wat werkt op het herstel.

De wetenschap heeft in de afgelopen decennia veel uitgezocht en vervolgens toegepast als medicijn. Voor een medicijn op de markt wordt toegelaten is een zeer uitgebreid onderzoek en testfase nodig. We willen natuurlijk niet dat een neven effect meer schade toebrengt dan goed doet. Met name bij de synthetische stoffen kan die onderzoeks- en testfase lang duren. Wanneer extracten van planten worden gebruikt kunnen de neven effecten soms al beter ingeschat worden omdat veel planten ook als voeding dienen voor mens en dier.

Waar het nu om gaat is de vraag of een medicijn zo maar gebruikt kan worden of dat dit serieus gecontroleerd en gevolgd moet worden door de artsen. En in veel gevallen zal een arts het medicijn middels een recept voorschrijven. De arts geeft aan hoe vaak en in welke concentratie een medicijn gebruikt moet worden. De apotheek controleert of de patiënt het middel wel mag gebruiken naast andere medicijnen die al gebruikt worden.

Als een middel alleen via de arts op recept bij de apotheek verkregen kan worden hebben we het over UR: uitsluitend op recept. Moet u dit zelf betalen dan kan dit in aanmerking komen voor aftrek bij de belastingaangifte.

Er zijn ook middelen die minder gevaarlijk zijn en waarbij de hoeveelheid of concentratie minder belangrijk zijn en die noemen we NR; niet recept plichtig. Deze middelen komen niet in aanmerking voor aftrek.

De middelen die uitsluitend op recept zijn te krijgen zijn talrijk en vaak is er voor een ziekte meer dan één middel in de handel. Dat daar verschillende tarieven voor zijn is niet vreemd. De overheid heeft bepaald dat het goedkoopste middel vergoed wordt door de

zorgverzekering, het preferentiebeleid, maar als er gekozen wordt voor een duurdere variant dan komt het verschil in prijs voor de patiënt. Deze meerkosten zijn uitgesloten van aftrek bij de belastingaangifte. Daarnaast is door de overheid bepaald dat voor een aantal middelen een eigen bijdrage wordt gevraagd. Deze eigen bijdrage is eveneens niet aftrekbaar en bedraagt per persoon per jaar maximaal € 250.

De middelen die zonder recept te verkrijgen zijn kunnen we nog eens onderverdelen. Uitsluitend apotheek, uitsluitend apotheek en drogist en tenslotte algemeen verkrijgbaar zoals bijvoorbeeld in de supermarkt of tankstation. Onder die laatste categorie vallen pijnstillers als paracetamol. Ook Norit en Echinaforce vallen daaronder. Al deze middelen uit die categorie noemde men vroeger de huisapotheek waar ook de pleisters en jodium in thuishoren. Die kende ooit een vaste aftrekpost van f 30,00. Maar die post is al heel wat jaren geleden door de overheid afgeschaft voor de belastingaangifte.

Hoewel de toezicht houdende instantie een verzoek heeft gedaan aan artsen om geen recepten uit te schrijven voor middelen die vrij verkrijgbaar zijn wordt dat toch nog wel eens gedaan. De apotheek behandelt dit echter als losse verkoop. Anders had een doosje paracetamol van € 3,00 ineens € 10,00 gekost door de terhandstellingskosten. De vergoeding van paracetamol is € 0,00 (zie dit op de site <https://www.medicijnkosten.nl/>). Dit middel is zonder recept en vaak voordeliger te koop bij supermarkt of drogist. In veel apotheken wordt dat ook geadviseerd. Ondanks dat de nota een recept vermeld is dit toch niet aftrekbaar in de aangifte.

De middelen die dienen ter voorkoming van ziekte zijn eveneens uitgesloten van aftrekbaarheid. Echinaforce valt hier onder maar er zijn tal van andere middelen die heel veel beloven en zonder recept verkrijgbaar zijn. Helpt het dan is dat heel fijn en helpt het niet dan is het jammer.

Homeopathische middelen volgen dezelfde regels mits ze zijn uitgeschreven door een bevoegd arts.

De uitgaven voor medicijnen al dan niet op recept zijn vaak reden tot discussie over de aftrekbaarheid.

Helaas is dit zo.

Seniorenkoor
Stadspolders



Wij houden van
samen zingen

Op zaterdag 7 december a.s. geeft het Seniorenkoor Stadspolders haar jaarlijkse Kerstconcert.

Dit keer in de Kandelaarkerk op het van Eesterenplein 230.

Het koor staat onder leiding van Johan den Hoedt, en wordt op de piano begeleid door Arie de Korte.

Ensemble Fluta muze zal weer muziek uit verschillende tijden en windstreken ten gehore brengen.

Het koor zingt een divers programma, van een klassiek Halleluja van Händel tot een jazz versie van jingle bells.

Natuurlijk kunt u aan het slot een paar kerstliederen meezingen.

Het concert is gratis toegankelijk.
Aan het slot is er een collecte.

Aanvang 14.30 uur
Zaal open 14.00 uur

U bent van harte welkom!

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.



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**

DAT KUNT U OOK!

Met regelmaat mag ik een stukje schrijven waarmee ik u hoop te informeren over (en stiekem ook probeer te verleiden tot) vrijwilligerswerk. Dit keer hoef ik niet ver te zoeken naar een onderwerp. Uw eigen cluppie is namelijk op zoek naar u!

Hoe zit dat? Nou het bestuur van de bond zou graag willen uitbreiden en daarbij denken ze aan u. Ik hoor u nu al denken: "Maar dat is toch helemaal niks voor mij!" en ik kan me voorstellen dat er nu direct een beeld opdoemt van hoge heren, met dikke sigaren in donkere achterkamertjes. En u hóórt waarschijnlijk al het spreekwoordelijke geblabla.

Maar... mag ik u dan eens meenemen naar een zonnige middag ergens september. Ik tufte in mijn autootje over een mooi landweggetje richting de Dordtse Biesbos. Ergens rechts moest ik wezen, was mij verteld. Aarzelend belde ik aan bij een prachtig woonhuis annex kunstenaarsatelier. Je komt nog eens ergens!

Er werd opengedaan door een vriendelijke meneer en achter hem hoorde ik al vrolijk geroezemoes. Aan een grote houten koffietafel zat een vrolijk gezelschap al aan de koffie. Er werd druk gekletst over kinderen en kleinkinderen en de afgelopen vakantieperiode. Ik werd warm onthaald en al gauw raakten we in een goed gesprek over de belangen van ouderen en wat de bond zoal doet. Er was iemand die leuke plannen had voor activiteiten en uitstapjes en er werd besproken wat er in

het magazine 'DordtSenior' moest komen. Er kwamen nog veel andere onderwerpen ter tafel en de tijd vloog voorbij.

Heel gezellig natuurlijk maar ik moest ook weer verder dus op een gegeven moment vroeg ik wanneer de bestuursvergadering zou beginnen. Tot mijn grote verrassing, bleek die al volop aan de gang te zijn en sterker nog, op een paar kleine puntjes na, waren ze alweer klaar.

Kijk dát is besturen! Een betrokken groep mensen die met elkaar een mooie club in de lucht houdt. Die met veel plezier activiteiten bedenkt, de vinger aan de pols houdt, weet wat er onder de leden leeft en samen beslist welke kant ze opgaan.

En dát kun u dus ook. Besturen is voor iedereen weggelegd. Het enige wat nodig is, is dat u de club een warm hart toedraagt en het oprecht leuk vindt om mee te denken over de koers. Natuurlijk verricht u met elkaar ook wat praktische hand- en spandiensten. Daarbij wordt gekeken naar wat u kan en wat u leuk vindt om te doen. Dat hebben ze bij de Dordtse seniorenbond goed begrepen, want het moet te allen tijde gezellig blijven!

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?

BOEKBESPREKING

Finse dagen Herman Koch

Het is een autobiografische roman. Hij vertelt over zijn zgn Finse periode maar ook over zijn jeugd en vooral over drank. Over de tijd dat hij als 19 jarige naar Finland vertrok. Hij vertelt over zijn worsteling met zichzelf gedurende zijn jeugd. Aan het eind vertelt hij dat hij de feiten wel wat heeft aangedikt om het interessanter te maken



Eigenlijk is het meest interessante hoe hij zichzelf ironisch bekijkt. Hij overweegt de inhoud van zijn herinneringen. De personen in zijn boek worden met hun eigen namen benoemd en worden daardoor reëler. Hij gaat op zijn 19e een half jaar in Finland wonen om bij zichzelf te overwegen wat hij verder zal studeren, hoe hij verder wil leven en de relatie met zijn vader te overdenken. Zijn moeder stierf kort voor deze periode en daar denkt hij veelvuldig aan.

Een paar maanden voor het eindexamen was ik bij de rector geroepen. Voor hem op zijn bureau lag mijn laatste rapport. Ik zie hier uitsluitend drieën en vieren zei hij eindexamen doen lijkt me in jouw geval zinloos.



Door: Joke Herrewijn-de Vries

In mijn droom zag ik van het eindexamen af: in de werkelijkheid zwoer ik dat ik de school tot aan het einde zou blijven tegenwerken en sloeg het advies van de rector in de wind. Zijn argument was dat het Spinoza Lyceum een lager percentage zakkers zou hebben.

Hij had het laatste schooljaar niet overgedaan, maar was naar Finland gegaan

Uitgever: Ambo|Anthos, Amsterdam

Verschenen: 2020

ISBN 9789026341076

De tijd loopt achterwaarts

*De tijd loopt achterwaarts
De grenzen worden weer gesloten
En mensen worden weer afgestoten
Is dat eerlijk, is dat aards?
Waar is nou de wereldvrede
Met overal oorlog en geweld
T gaat over mensen en over geld
Lijkt op vroeger, niet op het heden
Hopelijk komt er weer goed contact
Laten we daar vooral op hopen
Gaan we weer met vaandels lopen
Met een spreuk, die ieder pakt:
Humanisme, peace ja vrede overal ter wereld!!!!*

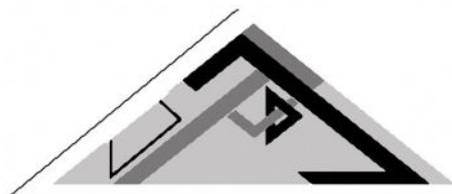
Als de laatste zorg de beste moet zijn

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 2025

U kunt het formulier printen en invullen, ondertekenen en per post versturen naar de ledenadministratie Dordtse Seniorenbond, p/a Assumburg 117, 3328 BD Dordrecht.
Ook kunt u het ingevulde en ondertekende formulier scannen of fotograferen en per e-mail verzenden naar ledenadmin@dordtsenior.nl.

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

Indien van toepassing gegevens van uw evt. partner/gezinslid

Geboortedatum	Aanhef	Mevrouw ☐ De heer ☐
Voorletters	Voornaam	
Tussenvoegsel(s)	Achternaam	
E-mailadres	Telefoonnr.	

Dordtse Seniorenbond verwelkomt u graag als lid. U bent al lid voor € 20,00 per jaar. Een partner of huisgenoot betaalt € 15,00 per jaar. U ontvangt jaarlijks per mail of per post van de penningmeester een factuur voor betaling van het lidmaatschap.

Het lidmaatschap wordt jaarlijks stilzwijgend verlengd, tenzij u het lidmaatschap opzegt voor uiterlijk 1 december bij de ledenadministratie. Beëindiging van het lidmaatschap vindt plaats door opzegging of overlijden van het lid. Er vindt geen restitutie plaats van de contributie. De statuten van de bond, het huishoudelijk reglement en de privacyverklaring treft u aan op de website dordtsenior.nl.

Invuldatum _____ Uw handtekening _____

Indien van toepassing handtekening partner _____

Privacy

De Dordtse Seniorenbond gebruikt uw persoonsgegevens voor zover deze noodzakelijk zijn voor de uitvoering van de lidmaatschapsovereenkomst (zie verder de privacyverklaring).

Kijk ook eens op onze website www.dordtsenior.nl

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!**

Wonen voor senioren is een belangrijk onderwerp dat nog steeds te weinig aandacht krijgt in Dordrecht. Met de vergrijzing van de bevolking is er een groeiende behoefte aan geschikte woonvormen die aansluiten bij de wensen en behoeften van senioren.

Dit kan variëren van zelfstandig wonen met ondersteuning tot meer zorg intensievere oplossingen zoals verzorgingshuizen of verpleegtehuizen. Het creëren van een veilige en comfortabele woonomgeving is essentieel, waarbij toegankelijkheid, sociale interactie en nabijheid van zorgvoorzieningen centraal staan.

Gemeenten en woningcorporaties spelen een cruciale rol in het ontwikkelen van deze woonvormen, zodat senioren langer zelfstandig kunnen blijven wonen en actief kunnen deelnemen aan de maatschappij. Het is van belang dat senioren zich gehoord voelen in het proces van woonontwikkeling, zodat hun wensen en voorkeuren worden meegenomen in de planning en uitvoering van nieuwe woonprojecten zoals bijvoorbeeld Knarrenhofjes.

De VSP vindt dat hier nog te weinig aandacht voor is.



De VSP is er voor jong en oud

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



VSP-Dordrecht



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

13 december
Santa Run

13 t/m 31 december
Dordtse Decemberdagen

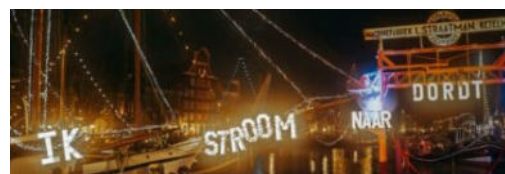
20 december 11:00 - 17:00
Verwondering rondleiding
Dordrechts Museum
078-7705217 (tijdens kantooruren)



20 december t/m 5 januari
Dordts Wintercircus Royal



13 t/m 30 december
Dwaalspoor
Lichtkunst in historische binnenstad



26 t/m 30 december
Wintertuin
Winterse gezelligheid bij Grote Kerk



5 januari 2025
Stadhuis open voor publiek

26 januari 2025
Auschwitz herdenking
Stadhuis 19:00-21:00 uur



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

