

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

Pag.		Pag.	
3	Contactgegevens Samenstelling bestuur- en werkgroepen Informatie Ledenadministratie Colofon DordtSenior	14	Verslag eindejaarsfeest 2024 van de Dordtse SeniorenBond - <i>Lies Romijn en Els Bel</i>
4	Van harte gefeliciteerd! Welkom nieuwe leden Belastingsservice van de Dordtse SeniorenBond - <i>Martin Kösters</i>	17	Sponsors Bedankt! - <i>Lies Romijn en Els Bel</i>
5	Van de bestuurstafel - <i>Nico Babbeko</i> Nieuws over activiteiten en reizen in 2025 - <i>Lies Romijn en Els Bel</i>	18	Laten we er samen een onverzettelijk jaar van Maken - <i>Arie van Zanten</i>
7	Wist u dat! - <i>Aad Brinckmann</i> Aankondiging Algemene Leden Vergadering Limericks - <i>Aad Brinckmann</i>	19	Boekbespreking - <i>Joke Herrewijn-de Vries:</i> Artrose en gewricht vervangende operatie - <i>De Raadt Fysiotherapie</i>
9	Is dit het juiste exemplaar..? - <i>Henk Kroon</i>	20	In gesprek met Wilma Teuteberg-Peters - <i>Aad Brinckmann</i>
10	Onze camperreis naar Canada met aansluitend een cruise naar Alaska - <i>Aad Brinckmann</i>	22	Uw aangifte, hoe wat en waarom - <i>Martin Kösters</i>
13	Reis naar Oude Ambachten & Speelgoed Museum - <i>Lies Romijn en Els Bel</i>	24	Voorzorgcirkels heel normaal of iever niet? - <i>INZET 078</i>
		24	De inschrijving voor de Fiets-4Daagse 2025 is weer open! - <i>Rond uit Dordrecht</i>
		26	Aanmeldformulier 2024
		27	Goede ouderenzorg - <i>VSP Dordrecht</i>
		28	Senior Service: telefoonnummers en adressen Zet alvast in je agenda

U krijgt bij 4 adverteerders korting bij inlevering van advertentie of weergegeven kortingsbonnen!
Multi vlaai (pag. 2), **Drogisterij Sterrenburg** (pag. 6), **Piet Lap** (pag. 8), **Goedegebuure Notariaat** (pag. 8).

KOPIJ INLEVEREN!

Doe mee aan de volgende editie (februari).
 We nodigen u van harte uit om uw bijdrage voor **15 maart 2025** op te sturen.
 U kunt uw bijdrage mailen naar de redactie (redactiedordtsenior@gmail.com)

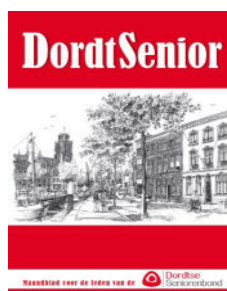
Mededeling:

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 minimumeisen 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 **april**.
 We verwachten dat deze dan in week 14 (1-6 april) 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
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, 3328 BD 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
secretaris@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: redactiedordtsenior@gmail.com

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



VAN HARTE GEFELICITEERD!

WIJ FELICITEREN DE VOLGENDE LEDEN MET HUN VERJAARDAG IN JANUARI, FEBRUARI EN MAART 2025

Januari

Dhr. K.H.E. Konijnenburg
Dhr. W. van Houwelingen
Dhr. C. Viveen
Mw. C.J. Soeteman
Mw. C. van Jaarsveld- Brolman
Dhr. G.L.Ek
Mw. W.E.C. Martens
Mw. A.M. de Lange
Mw. A. den Heyer-Knoester
Mw. M.W. Verkijk
Mw. T.J.M. Winter
Mw. A..J. Hordijk- Neve
Mw. M.J. de Groot
Dhr. D.B. Massey
Mw. T. van Osch
Mw. M.Twist-Naaktgeboren
Mw. R. Veldhuis
Dhr. L.J. Walgers
Mw. Y.A. Hofstede
Mw. A.M. van Gils
Dhr. R. Fakkell
Mw. L.M. Chumman
Mw. M.L.C. Backer-Verhees
Mw. R. De Feo

Februari

Dhr J.M. Geenen
Dhr. J. Koenen
Dhr. P.W. Hagens
Mw. G.G. Langevoort-Voskuyl
Mw. A.C. Duivestein-Smit
Dhr. C.M. de Groot
Dhr. P.van Milt
Mw. I.C. van Milt- Bethlehem
Dhr. B.de Deugd
Mw. P.M. Olivier-de Bue
Dhr. C. Heijstek
Dhr. H.W. Kroon
Dhr. H. Eijkelboom
Mw. I.de Visser
Mw. A.G.M. van de Kraats-Hogerdijk
Mw. W.P. Vermeerssen-Koreman
Mw. E.Welie
Mw. K. Teunissen
Dhr A. van de Bogaard
Mw. J.M. Hopma
Mw. E. Van der Linden-Sleiffer
Dhr. H.J.J. Hollander
Mw. H. Struijk
Dhr. J. Boersma

Maart

Mw. E.J. Bel-Roos
Mw. P. Hofman-Duisterwinkel
Mw. A. Busink
Dhr. J. van Nieuwenhoven
Dhr. A.H. De Jong
Mw. A. Eijkelenkamp-de Bruijn
Mw. T.W. de Kivit
Mw. J.M. Faasse-Buijs
Mw. M.W.Ellerman- Erp
Dhr R. Hoegee
Mw. H.de Kok-Philippo
Mw. C.A. van Beest
Mw. M.Bras-Rosier
Mw. M.J. Brand- Hoegee
Mw. G.M.P.Luwema
Mw. H.M.G. Baan-Hoegee
Mw.J.H.S. Kamberg-van de Ree
Dhr. J.B.E. van Dijk
Mw. M.J.F Savel-Kouls
Dhr. P. van der Stek.
Dhr. A.R. Bras
Mw. R. Bras
Mw. M. J. van Kotten-Zweers
Dhr. R. Nabarro
Mw. C.M. Boersma - van de Kreeke
Mw. H.J.C. Bervoets

Staat uw naam er niet bij of is iets niet correct, stuur dan alstublieft een e-mail naar: ledenadmin@dordtsenior.nl of bel 0615296052.

WELKOM NIEUWE LEDEN

WIJ VERWELKOMEN DE VOLGENDE NIEUWE LEDEN:

mevr. A.M. Tietersole - van Doeveren
mevr. J.B Vermeer
mevr. C.J. Vermeulen
mevr. J.H.J. Hol

mevr. H.J.C. Bervoets
dhr. J. Boersma en mevr. C.M. Boersma - v.d. Kreeke
mevr. R.H Idsinga
dhr. J. Klootwijk en mevr. A. Klootwijk

*We hopen dat jullie je snel thuis voelen bij onze vereniging en zien jullie graag bij de reizen en activiteiten.
En veel leesplezier met de DordtSenior.*

Belastingservice van de Dordtse SeniorenBond

Wist u dat: uw aangifte over 2024 vóór 1 mei 2025 binnen moet zijn!

Wist u dat: u dit jaar weer gebruik kunt maken van onze Belastingservice!

Mocht u het lastig vinden om zelf uw aangifte inkomstenbelasting te doen of weet u niet hoe u toeslagen moet aanvragen, dan kunt u een beroep doen op de Belastingservice van de Dordtse SeniorenBond. De belastinginvuller werkt op basis van vrijwilligheid. U kunt de bescheiden bij hem in de brievenbus doen. Als dat niet lukt, komt hij de stukken bij u ophalen en vult hij de aangifte bij zichzelf thuis in. Daarna brengt hij de stukken bij u terug, voorzien van een uitgeprin-

te aangifte en een overzicht, waaruit blijkt hoeveel u moet betalen of terugkrijgt. De gemaakte onkosten, zoals reis-, kopieer-, en printkosten kunnen door de belastinginvuller in rekening worden gebracht, als dit van tevoren aan u is meegedeeld.

Deze onkostenvergoeding is vastgesteld op € 20,00 per huishouden, hetgeen u contant dient te voldoen aan de vrijwilliger, nadat hij de aangifte voor u heeft verzorgd.

Voor verzoeken om hulp bij het invullen van uw belastingformulier kunt u telefonisch of via e-mail terecht bij de coördinator van de Belastingservice, de heer Martin Kösters.

Hij is bereikbaar via 078-6162580 of 06-21260714 of mail: martin.kosters@gmail.com .



VAN DE BESTUURSTAFEL



Namens het bestuur
Nico Babbeko

Het jaar 2024 werd afgesloten met een zeer geslaagd Eindejaarsfeest.

De muziekbingo zorgde voor veel vermaak en herkenning. En wat een hoeveelheid aan prijzen bij de loterij. Dank daarvoor aan allen die deze prijzen beschikbaar hebben gesteld. Elders in dit blad een mooie terugblik op dit feest.

We zijn alweer even onderweg in 2025. Hopelijk heeft u fijne feestdagen gehad en een mooie start van het nieuwe jaar. Een jaar waarin weer met de nodige activiteiten en reizen worden gepland.

We plaatsen vanaf nu alle verjaardagen van onze leden in het blad. Hiervoor is gekozen vanwege de sterk gestegen prijzen van kaarten en postzegels.

De facturen voor uw lidmaatschap zijn in januari per e-mail verzonden of u ontvangt deze factuur in februari tezamen met de DordtSenior in uw brievenbus.

Onze penningmeester wordt er blij van als u snel tot betaling overgaat.

Op 13 maart as wordt in de middag de Algemene vergadering gehouden (let op gewijzigde datum). De voorbereidingen hiervoor zijn in volle gang. We kijken terug op het afgelopen jaar en vooruit naar de toekomst van onze bond. We hopen op een grote opkomst. De agenda en stukken voor deze vergadering liggen vanaf 20 februari as ter inzage bij de bestuursleden, kunnen per e-mail worden opgevraagd bij het secretariaat en zijn ook beschikbaar bij de vergadering. Zie ook de aankondiging in dit blad.

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

NIEUWS OVER ACTIVITEITEN EN REIZEN IN 2025 !!!

Wij, Lies en Els, hebben natuurlijk niet stil gezeten de afgelopen periode en hebben leuke activiteiten en dagreizen gepland! Voor de eerste dagreis, naar het **Oude Ambachten en speelgoedmuseum** in Terschuur op **woensdag 19 maart** a.s. kunt u zich al aanmelden! (zie pagina 13)

Maarrrrrr, pak meteen de agenda en noteer:

op woensdag 16 juli 2025 is er nog een super leuke dagreis en wel naar **Urk en Giethoorn!**

Dit is ook net als het Oude Ambachten en Speelgoedmuseum zo'n leuke dag! verdere informatie krijgt u in de Dordt Senior van april 2025.

Uiteraard staan er ook weer leuke activiteiten in de planning:

- Toneel / klucht voorstelling
- workshop paasstukjes maken
- een leuke muziekmiddag
- workshop kerststukjes maken
- eindejaarsfeest 2025 met weer een leuke verrassing
- en wie weet misschien nog leuke samenwerkmiddagen met andere organisaties, we houden u op de hoogte

Wij hebben er zin in en hopen dat jullie ook al enthousiast worden!



Lies Romijn en Els Bel
Activiteiten en reizen

Tegen inlevering
van deze bon.

20% korting
op een voedingssupplement
naar keuze



*Geldig t/m 31 maart 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.



't Kroontje
BLOEMISTERIJ



Damplein 9 | 3319 HC Dordrecht | 078-6169529 | www.bloemisterijhetkroontje.nl

WIST U DAT

Door: Aad Brinckmann

- bij meer dan 1.500 diersoorten homoseksualiteit is aangetoond?
- Madurodam vernoemd is naar George Maduro, een Nederlandse verzetsstrijder in de Tweede Wereldoorlog?
- de artiesten Simon & Garfunkel hun muzikale carrière samen op school begonnen als het zangduo Tom & Jerry?
- een regenboog ook door het licht van de maan veroorzaakt kan worden, en dan een maanboog wordt genoemd?
- de om haar levensliederen bekendstaande Zangeres Zonder Naam in 1986 met Normaal in zowel Nederland als België een hit had met het nummer Rock around the clock?
- een braadpan in Noord-Amerika "Nederlandse oven" (Dutch oven) wordt genoemd?
- Bing Crosby's versie van White Christmas het meest verkochte kerstliedje aller tijden is?
- de ijsbeer een witgelige vacht heeft, maar een zwarte huid?
- de Olympische gouden medaille voor 92,5 procent uit zilver bestaat en slechts voor 1,34 procent uit goud?
- wodka Russisch is voor watertje?
- een bitterbal niet zo heet omdat hij zelf bitter van smaak is, maar omdat hij traditioneel bij een bittertje wordt gegeten?
- uilen en spookdiertjes geen oogspieren hebben en dus hun hoofd moeten draaien om rond te kunnen kijken?
- Bruintje Beer helemaal niet bruin is, maar wit?
- de naam Google eigenlijk een spel-fout is van Larry Page?
- een koffieboon in botanisch opzicht geen boon is, maar zaad uit de pit van een steenvrucht?

Wist je dat?

AANKONDIGING ALGEMENE VERGADERING

De Algemene Vergadering van onze vereniging wordt gehouden op **13 maart** as in de Gravenhorst, zaal Troubadour. De inloop is vanaf **13.30** uur en de vergadering is van 13.45 tot 16.30 uur. Bij binnenkomst wordt u een kop koffie of thee aangeboden. De overige consumpties zijn voor eigen rekening. U kunt zich aanmelden bij Lies Romijn: e-mail r.romijn2@kpnmail.nl of telefoon 078- 6160904.

De voorbereidingen voor deze vergadering zijn in volle gang. We kijken terug op het afgelopen jaar en vooruit naar de toekomst van onze bond. We hopen op een grote opkomst. De agenda en stukken voor deze vergadering liggen vanaf 20 februari as ter inzage bij de bestuursleden, kunnen per e-mail worden opgevraagd bij het secretariaten zijn ook beschikbaar bij de vergadering.

Na afloop van het officiële deel wordt door Jeroen van Mierle van de Nationale Politie een nieuwe versie van de interactieve film "Echt of nep?" vertoond.

En kunnen we met elkaar in gesprek over nieuwe vormen van fraude en oplichting, zoals stemnabootsing met AI, babbeltrocs, relationele fraude en beleggingsfraude.

LIMERICKS

Door: Aad Brinckmann

*Er was eens een kaasboer uit Gouda
Die liep rond de tafel zijn vrouw na.
De vrouw zei heel lief: 'Alles is relatief;
Als ik iets harder loop, zit ik jou na!*

*Een doedelzakspeler in Glasgow
die zei op een dag " wat is dat nou ?
mijn kilt die is zoek
en ik heb ook geen broek
nu speel ik straks bloot in de vrieskou"*

*Er was eens een man in Timboektoe
die ging naar de kroeg op de hoek toe.
Hij dronk daar een glas,
en deed er een plas,
en knoopte tevreden z'n broek toe.*

*Een zekere Achmed uit Bagdad,
Zat plat met zijn gat op een badmat.
Zo las hij zijn dagblad,
En iedereen zag dat.
't Is vreemd, maar in Bagdad daar mag dat.*

*Een jonge student uit Stavoren
had schulden tot over zijn oren.
Hij zei tot zijn mam
hoe dat toch zo kwam.
Omdat hij zijn beurs was verloren.*



**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
- SCHILDERIEN
- 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

IS DIT HET JUISTE EXEMPLAAR..?



Door: Henk Kroon (Focus)

De doorsnee consument is niet altijd op de hoogte m.b.t. producten welke in de huidige (digitale) markt te koop worden aangeboden! Men wordt volgepropt met de meest merkwaardige reclames en aanbiedingen waarbij vaak producten optisch worden gemanipuleerd met als gevolg dat je door de bomen het bos niet meer ziet..! Gaandeweg wordt het een lastig verhaal.., je gaat twijfelen.., wie geeft de juiste informatie heeft de kennis en waar geven ze garantie. Als je bijvoorbeeld een fiets, koelkast of matras wilt aanschaffen wordt je al na één voet over de drempel overspoelt met informatie dat is vaak gekleurd winkelmedewerkers ontvangen bonussen voor hun aantal verkopen..! Online zou je denken.., ja misschien ondanks verzendkosten best wel handig.., de artikelen worden thuisbezorgd maar heb je op dat moment elders verplichtingen dan ligt er een briefje bij welke buur je aankoop kunt afhalen. Als het product bij je in huis staat kan je via een "manual" hopelijk in je eigen taal opzoeken hoe dat ding werkt en vervolgens komen de vragen over de deugdelijkheid en hoe werkt dat ding nu precies..! Houdt dit

vooral in de smiezen.., vergelijk sowieso altijd heel nauwkeurig alle (technische) info van aanbieders maar ook de prijzen.., wellicht is een goedkoper product kwalitatief net zo goed als een dure. Vraag vooraf aan een professioneel die kennis van zaken heeft en zelfs in de regio zijn er nog genoeg bedrijven met de juiste kennis. Het kost iets meer maar het wordt thuis bezorgd en in een handomdraai door een vakkundige in bedrijf gesteld, kat in 't bakkie dus ...

Mobiele telefoon	3 - 5	Wasautomaat	8 - 10
PC	3 - 5	Stofzuiger	5 - 8
Kleuren TV	8 - 10	Meubelen	3 - 8
Koelkast	8 - 10	Fiets	5 - 10

Richtlijnen v.w.b. geschatte levensduur van een deugdelijk product (in jaren) echter dit kan zomaar veranderen door aanpassing EU regels.

Info: Door Europese richtlijnen stoot Europa 11 megaton minder CO2 uit, de fabrikanten werden verplicht stillere en zuinige stofzuigers te produceren. Een stofzuiger van méér dan 900 Watt is niet meer verkrijgbaar..!



Heb ik effe pech zuigkracht is gehalveerd...

Enkele belangrijke logo's :



Het keurmerk voor verantwoord bosbeheer

FSC hout: Dit logo is het keurmerk van verantwoord bosbeheer het is soms een gok als je recht hout zonder al te veel kwasten kunt vinden..! Voor plaatmateriaal wordt afhankelijk van productiemethode aangegeven of het voor interieur of exterieur geschikt is. Vaak staat FSC logo ook op de kartonverpakking van voedsel...



Nutri-score: Dit voedselkeuzelogo staat vaak in combinatie met Planet Proof op verpakkingen van levensmiddelen. Er zijn 5 scores (A, B, C, D en E). Score A (groen) zijn producten met de meest gezonde samenstelling en score E (rood) is voor producten met de minst gezonde samenstelling. Veelal heeft heel smakelijk voedsel en producten een lage Nutri-score want thuis aangekomen zie je op je potje favoriete jam score D staan..! Het is vervolgens even zoeken er zijn genoeg alternatieven voor een gezonde samenstelling..



Sterrenlogo,s: Op verpakkingen van vleeswaren (ook kip) staat meestal een sterrenlogo m.b.t. het dierenleven. Eén ster is minder goed en drie sterren is beter dierenleven. Het is niet zeker of dat invloed heeft op de kwaliteit en/of smaak dat is voor iedereen verschillend.



Planet proof en bio: Is een gecertificeerd product met extra aandacht voor dier en klimaat, gezien bovengenoemde sterrenlogo is dit verwarrend. Misschien zou je kunnen overwegen om over te switchen naar het consumeren van veganistische hamburgers want dat zijn volgens EU richtlijnen gewone lekkere hamburgers vooral met een "Black Friday" sausje er op..! Let wel even op de THT (datum te houdbare tijd) voor het "juiste exemplaar" ...

Eet smakelijk, blijf gezond en tot Focus.

ONZE CAMPERREIS NAAR CANADA MET AANSLUITEND EEN CRUISE NAAR ALASKA



Door: Aad Brinckmann

Deze reis hebben we opnieuw via de reisorganisatie WRC Reizen geboekt.

Op 3 mei 2018 per KLM vlucht vanaf Schiphol richting Vancouver. Een vlucht van ongeveer 9,5 uur. Afhandeling douane redelijk snel. Vervolgens richting Sandman hotel.

Bij een camperreis is het nu eenmaal verplicht om voor het afhalen van de camper eerst een overnachting te boeken.

Na overnacht te hebben worden we door een Shuttle van Fraserway opgehaald en ontvangen we de nodige info over de camper. In dit geval een Medium C large.



Deze camper mag met rijbewijs B(E) worden bestuurd. Let wel het is een camper van zo'n 7,50 mtr. Gewicht ca. 6000 kg. Veelal een V8 of V10 benzinemotor; verbruik zo'n 1 liter op 4 a 5 km. Campers volledig voorzien van Airco, volautomaat, navigatie, USB aansluitingen, koel-vriescombinatie (zowel elektrisch als op gas), radio, aggregaat, veelal een "slideout" (een naar buiten bewegend gedeelte om de woonruimte iets te verbreden), volledige inventarisatie bestek en servies, heel veel bergruime, waterslang, gemakkelijke leging toilet en gebruikt water (douche bijv.), zoals gezegd douche en WC.

En feitelijk nog veel meer. Zeker de campers van Fraserway. Deze zijn over het algemeen nieuw of in elk geval zeer jong.

We gaan op pad met een zeer gemakkelijk bestuurbare camper (was ook niet de eerste keer voor ons). Richting State of Washington en daar een moeilijke, bijna vervelende en zeer hautaine douane, gepasseerd hebbend de eerste camping. In dit geval een KOA camping. Deze campings zijn over het algemeen zeer goed te noemen. Wel een prijskaartje maar voor niets lukt het niet. Natuurlijk zijn er goedkopere campings en die zijn ook doorgaans zeer acceptabel. Belangrijk voor ons is en was; zijn er de volgende aansluitingen?: Water, elektra en Sewer? Sewer is een mogelijkheid om direct naast je camper toilet- en spoelwater te ledigen.

We hebben een heel aantal campings in de State of Washington en Oregon bezocht.

De totale camperduur was 14 dagen.



Bezocht o.a. Seattle, leuke stad aan een grote baai. Diverse plaatsen aan de Pacific Ocean zoals Astoria en Cannon Beach lagen in onze route.

Wat het rijden betreft weinig files, goede wegen. Meer dan voldoende benzinestations waar men gemakkelijk met de creditcard kan betalen.

Over creditcard gesproken; deze wordt door de USA vereist. Met een betaalpas kom je er niet.

Na deze 2 weken camperreis camper teruggebracht naar Frayserway Vancouver.

Verplichting bezemschoon, toilet gereinigd en volledig afgetankt. Bij aanvang start je ook met een volle tank. Vervolgens weer een hotel en de volgende dag met de shuttle van het betreffende hotel richting Canada Place. De Cruise Terminal van o.a. de HAL.



Ons schip de Nieuw Amsterdam lag al aan de kade en bij het inchecken wachtte ons nog een aardige verrassing. Een hut nummer was ons nog niet bekend maar wij vernamen dat we kennelijk een "upgrade" hadden ontvangen. Hutnummer 10033 was onze bestemming. Ik had het direct door en verheugde me al op het feit dat we een balkon hut op dek 10 zouden krijgen. Dat was nog eens een aardige verrassing.

Om ca. 17.00 uur gingen de trossen los en verlieten we Vancouver Harbour. De reis ging via de Lions Gate Bridge en tussen het vaste land en Vancouver Island richting Alaska.

De volgende plaatsen hebben we aangedaan; Juneau, Skagway, Ketchikan en Glacier Bay. Deze laatste was werkelijk fantastisch. Wat een schoonheid en stilte. Je kon het ijs en de gletsjers horen kraken. Zover je om je heen keek alleen maar ijstoppen en gletsjers. Gewoon niet te beschrijven

Deze cruise heeft 7 dagen geduurd. Helaas geen orka's en walvissen gezien. Dat had uiteindelijk gemakkelijk gekund.

Retour via de befaamde Inside Passage. Een hele mooie en rustige reis.

Het schip zelf was fantastisch. Nog nooit zulke goede restaurants meegemaakt.

Ook de hutten waren zeer verzorgd en voorzien van uitstekende bedden. In principe kon men de gehele dag wel ergens terecht om iets te eten of te drinken. Wij hadden ook nog de beschikking over een drankenkaart. Wat dat betreft kon je jezelf "lam" drinken, maar daar hebben we geen gevolg aan gegeven.

Terug in Vancouver weer een shuttle richting Vancouver International Airport.

Weer een vlucht van ca. 9,5 uur met een tijdsverschil van 7 uur.

Al met al een hele fijne vakantie gehad en uitermate goed verzorgd door WRC Reizen.

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 secretaris@dordtsenior.nl of te bellen naar 06 44 404 880.

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

Op Zaterdag en 's avonds
werken wij 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

REIS NAAR HET OUDE AMBACHTEN & SPEELGOED MUSEUM

Zoals beloofd kunnen we jullie mededelen dat we inmiddels een nieuwe bus dagreis hebben gepland! Dit keer gaan we op **woensdag 19 maart 2025** naar:

HET OUDE AMBACHTEN & SPEELGOEDMUSEUM IN TERSCHUUR.

Als je het oude ambachten en speelgoedmuseum in Terschuur binnen stapt, waan je je letterlijk terug in de tijd!

Een rijke verzameling van 160 oude ambachten, winkeltjes en complete ingerichte werkplaatsen uit de tijd van weleer. Je stapt zo bij een oude smidse naar binnen of kunt plaats nemen in een schoolklasje en ziet de scharensliiep en leerlooier aan het werk. Ook is er een open lucht museum waar ook zoveel te beleven is.

Ook de eerste verdieping van het museum is heel bijzonder! Je ziet namelijk speelgoed waar jij of misschien wel je grootouders in de jonge jaren mee zijn opgegroeid.



En wil je even bij komen dan is er ook nog de winkel van Sinkel Daar. Is alles te koop. Daar kan men krijgen: Mandjes met vijgen, Doosjes pomme, Flesjes orgeade, Hoeden en petten en dameskorsetten. Maar op zoek naar een cadeautje dan is er ook nog de museumwinkel met oud Hollandse snoepjes en nog veel meer! En ook een expositie "100 jaar fietsend Nederland" over de oude beroepen die vroeger fietsend gedaan werden. Kortom deze dag is een feest van herkenning, verbazing en misschien een beetje weemoed.

Het programma van die dag ziet er als volgt uit:

- 08:30 vertrek vanaf station Stadspolders
- 08.45 vertrek vanaf het Sterrenwiel
- 09.00 vertrek vanaf de Hellingen
we rijden via een leuke route naar Terschuur met uiteraard weer onze vrolijke en gezellige buschauffeur Fred!
- 10.30 verwachte aankomst in Terschuur bij het Oude Ambachten en Speelgoedmuseum
U wordt hier hartelijk ontvangen met koffie en gebak
- 11.00 brengt u een bezoek aan dit gigantisch museum. Er is zoveel te zien en aan te raken, dat u er werkelijk versteld van zal staan. In totaal zijn er 160 verschillende ambachten te zien! Zo hebben bijvoorbeeld de groentebouwer, de DAF garage, de metselaar, de bontwinkel, de jeneverstokerij, de sportwinkel, de behanger, de kunstschilder, de boten werf, de dameskapper, de zilversmid, de pruikenmaker, de PTT, de mijnwerkers, de hoedenmaker en nog meer ambachten hun eigen hoekje.
- 12.30 tijd voor een lekkere lunch met een kopje verse groentesoep
- 13:30 vervolg van het bezoek aan het museum
- 14:30 als afsluiting nog een kopje koffie/thee of glaasje limonade
- 15:00 vertrekken we weer per touringcar terug naar uw opstapplaats en maken we er onderweg nog een feestje van!
- 17:00 thuiskomst en einde van de gezellige dag



Deze dagtocht kost voor leden van de Dordtse SeniorenBond: € 59,00 en voor introducés € 64,00 euro per persoon. Het is wel belangrijk om te melden dat er minimaal 45 aanmeldingen nodig zijn om deze dagtocht door te kunnen laten gaan.

U kunt zich aanmelden via emailadres: r.romijn2@kpnmail.nl of telefonisch via 078-6160904

Na aanmelding, maakt u het totale bedrag over naar bankrekeningnummer IBAN: NL25INGB0007138382 t.n.v. Dordtse Seniorenvereniging. Vermeld daarbij de naam of namen van de deelnemers en of ze wel of geen lid zijn van de Dordtse SeniorenBond en dat het gaat om de dagtocht naar het Oude Ambachten & Speelgoedmuseum

We gaan er weer een leuke dag van maken en hopen weer, net als bij de vorige reises, op heel veel aanmeldingen!



Lies Romijn en Els Bel

Uw gastvrouwen voor deze dagtocht

VERSLAG EINDEJAARSFEEST 2024 VAN DE DORDTSE SENIORENBOND OP 12 DECEMBER 2024 IN DE TROUBADOUR

Wat een gezellige middag was het weer en fijn dat u er met zijn allen weer bij kon zijn.
Om half twee ging de deur open en het was gelijk een gezellige drukte.
Eerst koffie of thee en iedereen ging een plekje zoeken.

Na de opening en toespraak van onze voorzitter begonnen we deze keer met een muzikale bingo en deze werd geleid door de enige echte Kees!



Toespraak Nico



Onze vrijwilliger Diny

Een Bingokaart met allerlei nostalgische nummers er op,
Kees liet een geluidsmomentje horen en binnen de kortste
keren zong een ieder het liedje uit volle borst mee.
Het was de bedoeling dat je de titel van het liedje herkende en
het weg kon strepen en bij twee rijtjes vol had je al een Bingo
en mocht je een prijs uitkiezen.

Met een grap en een rol hebben we daar met zijn allen veel
plezier aan beleefd en ons geheugen weer eens op kunnen
frissen met de liedjes van weleer.



Bingoprijzen



Meer prijzen



De enige en echte Kees



Vrijwillger Monique deelt de prijzen uit



In de pauze was het tijd voor een hapje en een drankje en om loten te kopen, als u dat nog niet gedaan had, voor de loterij.

Wat een variatie aan prijzen hadden we dit jaar weer en wat veel !! (mede dankzij alle sponsors die we uiteraard weer heel dankbaar zijn!).



En nog meer prijzen



Overzicht Bingo



Weer een cadeau...

Sommige van u hadden meerdere keren geluk dat uw lot getrokken werd en een aantal ging helaas met lege handen huiswaarts, maar dat mocht de pret niet drukken.



Heb ik prijs ...?



Toespraak Els



Ik denk dat we wel mogen spreken van een middag vol gezelligheid en samenzijn en we hopen dat u dit ook zo heeft ervaren. Bedankje ook voor alle vrijwilligers die zich deze middag hebben ingezet!



Wij gaan ons best doen om u in 2025 nog meer leuke activiteiten en reisjes aan te kunnen bieden en als laatste willen wij een ieder alles toewensen wat wenselijk is voor dit jaar.



We hopen u snel weer te zien.

Lies Romijn en Els Bel.



SPONSOREN BEDANKT!



Namens de Dordtse SeniorenBond willen wij de sponsoren hartelijk bedanken voor hun medewerking en inzet om het eindejaarsfeest met de muzikale bingo en loterij tot een succes te maken! Onze Dordtse senioren hebben mede dankzij u weer kunnen genieten dit jaar!

Hopelijk kunnen we ook in 2025 weer op u rekenen om onze Dordtse Senioren een leuk eindejaarsfeest met leuke Bingoprijzen te bezorgen!

Nogmaals hartelijk bedankt!

Lies Romijn en Els Bel

Namens de



SUPERMARKT JUMBO, MERWEDESTRAAT
PLUS SUPERMARKT BIESHOF 'T LAM, DUBBELDAM
PLUS VALKZICHT, LEERPARK
GEZONDHEIDSWINKEL, WINKELCENTRUM BIESHOF
FRANS VAN DEN HOOGEN WIJNKOOPER,
WINKELCENTRUM BIESHOF
BLOEMISTERIJ ERICA, WINKELCENTRUM BIESHOF
ALBERT HEYN, WINKELCENTRUM BIESHOF
ALDI BIESHOF, WINKELCENTRUM BIESHOF
VISGILDE BIESHOF, WINKELCENTRUM BIESHOF
ZUIVELHOEVE DORDRECHT, WINKELCENTRUM BIESHOF
KEURSLAGER VAN VELSEN, WINKELCENTRUM BIESHOF
CIGO, WINKELCENTRUM BIESHOF
DORDTSE GEBAKKRAAM, WINKELCENTRUM BIESHOF
OLIEBOLLENKRAAM MONIQUE, MERWEDESTRAAT
JUMBO FOODMARKT, WINKELCENTRUM STERRENBURG
BRUNA, WINKELCENTRUM STERRENBURG
DROGISTERIJ STERRENBURG, WINKELCENTRUM
STERRENBURG
BLOEMISTERIJ 'T KROONTJE, DAMPLEIN

Drukkerij RAD

voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982

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

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen

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

LATEN WE ER SAMEN EEN ONVERZETTELIJK JAAR VAN MAKEN.

Waar gaat deze column over?

Over het voornemen er dit jaar iets moois van te maken als senioren. En voor de verandering nu eens niet het bekende rijtje zaken als afvallen na kerst en oud en nieuw, weer een cruise maken en dat we uiteraard nog een jaartje gezond mogen blijven.

Neen het gaat voor de verandering om voornemens waar je samen met anderen wat aan hebt. Die het gewone en het dagelijkse overstijgen en waar je later nog aan terug zult denken, want daarmee maak je vaak met andere lot en bondgenoten het verschil. In de meeste gevallen gaat dat niet vanzelf.

Vaak is dan verzet nodig. Daar gaat deze column over.

We beginnen met een bekend gedicht en benoemen daarna thema's voor verzet.

Verzet begint niet met grote woorden

*Verzet begint niet met grote woorden
maar met kleine daden*

*Zoals storm met zacht geritsel in de tuin
of de kat die de kolder in zijn kop krijgt*

*Zoals brede rivieren
met een kleine bron
verscholen in het woud*

*Zoals een vuurzee
met dezelfde lucifer
die een sigaret aansteekt*

*Zoals liefde met een blik
een aanraking iets wat je opvalt in een stem*

*Jezelf een vraag stellen
daarmee begint verzet*

en dan die vraag aan een ander stellen

Uit het werk van Remco Campert (1929)

En nu concreet:

Keuken stadswiel.



Laten we beginnen met de keuken van het woon-zorgcomplex Stadswiel. . Eind december werd de keuken gesloten. Kennelijk op basis van wet – en regelgeving.

Gevolg is dat alle bewoners van dit complex het zelf maar moeten zien op te lossen en geen hap eten meer via de keuken kunnen krijgen.



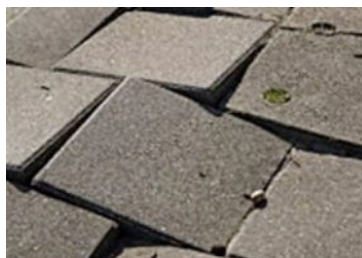
Door: Arie van Zanten

Dit soort botheid slaat alles.

Zorgdragen voor eten en drinken van de bewoners van een zorgcentrum is gewoon een kerntaak. Concreet betekent dit dat je je NIET kan en mag verschuilen achter regeltjes maar zorgen voor oplossingen samen met de bewoners.

Dit eist dus massaal VERZET van senioren.

Scheve stoeptegels.



Een nieuw onderzoek werpt licht op de oorzaak en omvang van enkelvoudige voetgangersongevallen. Volgens dit onderzoek zijn er circa 100 mensen overleden aan de gevolgen hiervan.

Het blijkt een combinatie te zijn van factoren.

En evenwichtsproblemen en een ongelijk liggende stoep.

Reden genoeg om in VERZET te komen tegen deze blinde vlek bij de verantwoordelijke wegbeheerder en de gemeente om hier actief werk van te maken. Voorkomen is letterlijk beter dan genezen van een valpartij toch

Voldoende geschikte seniorenwoningen bouwen.



Het is ook de hoogste tijd dat we ons als senioren verzetten tegen het veel te grote tekort aan geschikte seniorenwoningen.

Als gevolg hiervan is een hele grote groep senioren gedwongen in een eengezinswoning met vaak 2 trappen en tuin te blijven, terwijl hier

nou juist gezinnen met kleine kinderen uitstekend mee geholpen worden en de wijk minder vergrijsd. We zullen ons moeten verzetten tegen kortzichtig beleid waarin we de woningmarkt kortzichtig overlaten aan de markt.

Wat kopen we voor veel te dure koophuizen en appartementen?

Het zou van lef getuigen als we echt werk maken van vraaggericht en betaalbaar bouwen stad voor alle bewoners en daar partij voor kiezen.

Ik geef toe dat de keuze voor genoemde thema's lef verzet vergt.

Dat klopt. Verzet en inzet zijn broer en zus.

BOEKBESPREKING

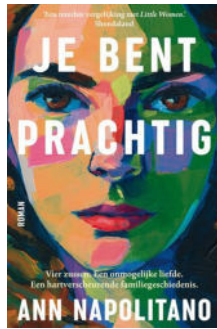
Door: Joke Herrewijn-de Vries

"Je bent prachtig" geschreven door Ann Napolitano

Het is een boek over een familie en hoe belangrijk die kan zijn. Maar vooral hoeveel invloed familiebanden op iemand kan hebben. De roman beschrijft het leven rond de vier zusjes Padavano. Julia, de oudste, leert tijdens haar studie William kennen.

Ze worden verliefd en delen hun leven. Alles is mooi en magisch tot de dag waarop William door een zware identiteitscrisis een besluit neemt, dat alles doet omslaan. Deze gebeurtenis zorgt ervoor dat de hechte band tussen de vier zussen zwaar onder spanning komt te staan en uiteindelijk tot een breuk, die ruim 25 jaar duurt.

In het verhaal valt op, dat men zich erg kan laten bepalen door ouders en omgeving. Hoe we ons onder druk laten zetten en hoe de dynamiek tussen verschillende gezinsleden mooi maar ook verstikkend kan zijn. Soms moet er heel wat verzet worden om los te komen van platgetreden paden tot we beseffen, dat we het beste af zijn door diezelfde paden te bewandelen, maar wel met respect voor onze ei-



genheid en autonomie. Het boek refereert verschillende keren aan het verhaal van Little women.

William wist nog niet wat hij was, hij was basketballer. De gymleraar gaf hem extra tips waarmee hij nog meer handigheid ontwikkelde. Bij het verdedigen moet je ze wegduwen met je schouders en je achterste dat zien scheidsrechters niet als een overtreding. Trek sprintjes en zorg dat je snel start, zodat je dribbelend je man voorbijkomt.

Wanneer de introverte William trouwt met de bruisende Julia Padavano wordt hij als vanzelf opgenomen in haar chaotische liefdevolle familie. Het is alsof de wereld om hem heen ineens verlicht wordt. Julia en haar drie zussen zijn onafscheidelijk. Sylvie de dromer van de familie is het gelukkigst met haar neus in een boek. Cecilia is een vrijgevochten kunstenaar en Emeline zorgt geduldig voor hen allemaal.

Maar dan komt de duisternis uit Williams verleden naar boven. Een duisternis die niet alleen Julia's zorgvuldig uitgedachte plannen voor hun toekomst in gevaar brengt, maar ook de onwrikbare toewijding van de zussen aan elkaar. Het resultaat is een catastrofale familiebreuk, die hun leven langdurig verandert. Kan liefde een gebroken mens weer heel maken, is de vraag.

Artrose en gewrichtsvervangende operatie

De Raadt Fysiotherapie

Artrose is een gewrichtsaandoening die veel voorkomt en gepaard gaat met problemen in het dagelijks functioneren. Van alle gewrichtsaandoeningen is artrose de meest voorkomende. Bij artrose is sprake van verlies van de normale structuur en functie van het gewrichtskraakbeen. Verlies van de gezonde structuur van kraakbeen kan geleidelijk, acuut of door een trauma plaatsvinden.

Mensen met artrose van met name de heup en/of knie ervaren veel beperkingen in hun dagelijks functioneren. Ze zijn fysiek minder actief dan gezonde leeftijdgenoten.

De meest voorkomende klachten zijn pijn en stijfheid in het aangedane gewricht. Met name na een periode van zitten of liggen is de stijfheid duidelijk aanwezig, waarna deze weer vermindert als u in beweging komt. Het kan zijn dat u last hebt van een lichte zwelling in het gewricht of dat het gewricht warm aanvoelt.

Een gewricht vervangende operatie wordt gedaan op het moment dat de klachten te ernstig worden en ze het algemeen dagelijks leven belemmeren. Er wordt dan door de orthopeed een prothese geplaatst. Hierna is het zaak om met behulp van fysiotherapie te herstellen. De fysiotherapeut bespreekt met u hoe de opbouw naar het volledig belasten van het gewricht. Denk hierbij aan de opbouw van spierkracht en balans. Zowel thuis als op de fysiotherapie praktijk.

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

Artrose



IN GESPREK MET **WILMA TEUTEBERG-PETERS**



Door: Aad Brinckmann



Deze keer had ik het genoegen om met ons recente lid Wilma Teuteberg-Peters een gesprekje te mogen hebben. Wilma is geboren in Dordrecht op 7 april 1940 en was 55 jaar getrouwd met Coty Teuteberg. Zij hadden/hebben 2 dochters, 4 kleinkinderen waarvan er helaas 1 overleden is. Verder is er nog een achterkleinkind.

Wilma en Coty mochten mee tijdens de huwelijksreis van dochter Antoinette naar Kroatië. Helaas overleed Coty op 78 jarige leeftijd tijdens deze reis. Aanvankelijk werkte Wilma ca. 10 jaar in cafetaria Coty aan de Prinsenstraat. Toen dus nog in de kinderen. Omdat daar de kinderen niet buiten konden spelen ontstond er een reden om het cafetaria te verpachten.

Haar schoonouders verloren hun circus tijdens de watersnoodramp. Haar schoonvader zei: "Jong artiest oud bedelaar! "Markante uitspraak!"

Jouw schoonouders begonnen cafe de Teut aan het Slikveld. Iedereen kon daar muziek maken.

Door sanering moest men daar helaas weg.

Haar man Coty ging naar de koksschool. Wilma ging voor ca. 3 jaar werken in Rotterdam in het Holbeinhuis.

Haar zwager Joop Teuteberg was een groot fan van circus Toni Boltini.

Mede door het feit dat Toni Boltini een neef was van haar man Coty keerden ze terug naar hun roots.



Op een dag kwam de organist van het circus niet opdagen en ging Coty zelf aan de slag als pianist, organist en keyboardspeler. Hij ging in het circus de nummers begeleiden en is in feite de rest van zijn werkzame leven in het circus gebleven. Wilma werkte in haar jongere leven als spreekstalmeester in het circus. (zie foto)



Ik heb het model van de woonwagen dat in haar kamer staat bekeken en een uitermate interessant boek met vele foto's kort mogen inzien.

Wilma en Coty hebben zelf een act gehad die er als volgt uitzag;

Coty bestuurde een zgn. Comic-Car waarbij hij optrad als hondenvanger. Tijdens het proberen om de hond te vangen raakte het voertuig steeds meer delen kwijt. Het voertuig viel in principe uit elkaar; resultaat de bewuste hond zat uiteindelijk achter het stuur en reed zelf weg!

Na het reizende tentcircus hebben ze gedurende 30 jaar een circus in diverse theaters gerund. Dit was vrij uniek omdat in het theater dus met wilde dieren werd gewerkt. Te denken dus aan leeuwen, tijgers enz. Er was in dit geval sprake van een wintercircus dat van eind november tot eind januari speelde. Dit ging door geheel Nederland. Ook hebben ze gewerkt bij of voor Het Chinese staatscircus maar ook bij Bassie en Adriaan. Kortom het circus heeft hun beider leven beheerst.

Wilma houdt o.a. van lezen maar vooral van reizen.

Haar grootste drijfveer om lid te worden van de Dordtse Seniorenbond was/is gebaseerd op het feit dat er via onze bond reizen worden georganiseerd. Zo was ze ook bij het Kermis Museum aanwezig.

Over reizen gesproken; Wilma vertelde dat ze o.a. was geweest in:

USA, Canada, Thailand, Brazilië, China, Indonesië en Cuba, Noorwegen Duitsland enz.

Daaraan dus geen gebrek.

Wilma hartelijk dank voor je medewerking aan dit gesprekje.

Namens de Dordtse SeniorenBond wensen we jou nog een aantal fijne jaren toe en we hopen je op een van onze volgende uitstapjes te mogen begroeten.



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
Belastingservice

Hulpmiddelen

In de zorg kennen we veel hulpmiddelen, middelen die ons helpen om bepaalde dingen beter en makkelijker te kunnen doen of om ons staande te houden. Als voorbeeld geef ik de bril om beter te kunnen zien of het hoorapparaat om beter te kunnen horen. Ook de scootmobiel is een hulpmiddel in de zorg. Helaas is voor de belastingdienst het begrip hulpmiddel anders.

In de belastingdienst verstaat men onder hulpmiddel voorzieningen of apparaten die de belastingplichtige in staat stellen de normale lichaamsfuncties uit te oefenen, wat zonder deze hulpmiddelen niet mogelijk zou zijn. Tevens gaat het om een hulpmiddel dat voornamelijk door de belastingplichtige zelf wordt gebruikt. Nemen we bijvoorbeeld de bril; die ondersteunt het gezichtsvermogen. Niet om het gezichtsvermogen te vervangen zoals een blindenstok of hulphond.

Vaak zit er aan een hulpmiddel een eigen bijdrage vast. Dat is door de overheid zo bepaald en zal door de belastingplichtige betaald moeten worden. Daar komt nog bij het verplichte eigen risico als dat nog niet opgebruikt is en misschien is er een gedeeltelijke vergoeding door de zorgverzekering. Vanuit bijvoorbeeld de WMO kan nog een financiële bijdrage worden verkregen en als er dan onder de streep nog een bedrag te betalen blijft dan kan dat misschien nog voor aftrek in de belasting meetellen. Dat kan alleen als het hulpmiddel niet uitgesloten is van aftrek. Bedenk hier dat aftrek alleen mogelijk is als er geen verhaalsmogelijkheid elders is. Maar de aangifte komt in dit rijtje van vergoeding altijd als laatste.

Een hulpmiddel wat nog al eens voor onduidelijkheid zorgt is bijvoorbeeld de alarmering en het abonnement. Kort gezegd is dit alleen aftrekbaar als u dit middel heeft omdat u aan een specifieke ziekte lijdt. Bijvoorbeeld epilepsie.

De scootmobiel is een hulpmiddel dat door de ouderen onder ons vaak wordt gebruikt en dat maakt het mogelijk voor die gebruiker om op acceptabele wijze sneller en verder te kunnen gaan. De scootmobiel is echter al langere tijd niet meer aftrekbaar en dat geldt ook voor onderhoud, reparatie en stroomverbruik.

Een aanpassing van de woning is eveneens uitgesloten maar aan een auto mag dat weer wel opgevoerd worden mits wordt voldaan aan:

- De aanpassingen zijn speciaal voor de ziekte of handicap aangebracht.
- De aangepaste zaken worden hoofdzakelijk door zieke of invalide personen gebruikt.

Een traplift valt er sinds 2014 buiten maar de WMO kan hier vaak nog wel wat in betekenen.

U ziet dat dit onderdeel van de aangifte net als de al eerder behandelde zaken complex is. Regelmatig worden er wijzigingen in de regels aangebracht en dat maakt dat het niet altijd eerlijk lijkt. Overleg altijd met uw invuller of iets wel of niet meegenomen kan worden in de aangifte.

Uw aangifte in 2025

Komend voorjaar, maart en april 2025, hoop ik velen van u weer te kunnen helpen met de aangifte voor de inkomstenbelasting. U weet het vast nog wel: komt die blauwe envelop dan moet je aangifte doen, krijgt u die niet maar twijfelt u dan kunt u altijd een proefberekening laten uitvoeren.

Waarom ik dit stukje schrijf is om u te laten weten dat de machtiging die in 2023 is aangevraagd en geactiveerd zal verlopen eind 2024. Er moeten dus nieuwe machtigingen aangevraagd worden. Dat ga ik ook doen en u krijgt de code van 5 letters of cijfers thuis gestuurd. De code is verbonden met mijn DiGiD en de enige die er wat mee kan ben ik dus. Zolang u de code niet aan mij geeft kan er niets mee gedaan worden. U hebt dus zelf de regie in handen.

De code die ik aanvraag is voor zowel de inkomstenbelasting als de toeslagen. En per 1 januari 2025 kan ik er, indien nodig, ook een bezwaar mee in sturen.

Voor de mensen die gebruik willen maken van de belastinghulp maar nog niet eerder bij mij zijn geweest: voor een code heb ik uw BSN en geboortedatum nodig. Ook van uw partner als u die hebt.

Een voordeel voor mij maar wat niet door u zo zal worden gezien is dat ik met een geldige machtiging ook de aangifte na overlijden digitaal kan insturen.

Vanaf medio februari 2025 ga ik codes aanvragen en die moeten dan binnen 2 maanden geactiveerd worden. Daarna is de code ongeldig.

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).

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**

Voorzorgcirkels heel normaal of liever niet?

Heeft u al eens van de voorzorgcirkels gehoord? Nee? Da's één van de nieuwste oplossingen voor het 'vergrijzingsprobleem.' (U weet wel: we worden met z'n allen steeds ouder en we moeten langer zelfstandig thuis blijven wonen. De bejaardentehuizen bestaan niet meer en de personeelstekorten in de zorg lopen op.) Goed, de voorzorgcirkel dus. Wat is dat? Een term die je steeds vaker terug ziet komen in beleidsstukken en waar politici en zorg-hotemetoten de mond van vol hebben. Maar dat is dus in feite gewoon wat u en uw ouders en grootouders vroeger ook al deden: elkaar als burenen een beetje in de gaten houden en helpen als het nodig is.

Appgroep

Het idee is dat een groep mensen in een straat of buurt met elkaar afsprekt om elkaar op de hoogte te houden van lief en leed, bijvoorbeeld door een appgroepje of een wekelijkse belronde. Als bijvoorbeeld blijkt dat iemand ziek is, dan overleggen de andere leden uit de groep wat er nodig is. Wie laat de hond even uit en is er iemand die een boodschapje kan doen? Dat is zo'n beetje het idee achter de voorzorgcirkel. In het meest ideale geval hebben de leden van de voorzorgcirkel korte lijntjes met bijvoorbeeld een wijkverpleegkundige of iemand van het sociaal wijkteam, zodat ze daar aan de bel kunnen trekken, als er meer professionele zorg nodig is.

Het idee is dat ouderen op die manier langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen, er minder snel een beroep wordt gedaan op dure professionals en dat het ook een

stukje eenzaamheid kan voorkomen. Bovendien is de gedachte dat ouderen zelf vaak beter weten wat er nodig om een (eenvoudig) probleem op te lossen, dan de professional met zijn of haar 'boekjeswijsheid'.

Vadertje Staat

Nou hoor ik u denken: "Ja, ja, mooie woorden, maar de overheid wil gewoon bezuinigen en wij ouderen, die jarenlang premies en belasting hebben afgedragen, mogen het nu zelf oplossen!" Aan de ene kant is dat wel een beetje zo. Vadertje Staat heeft zich een heel eind teruggetrokken en we worden al lang niet meer 'van de wieg tot het graf' verzorgd. Maar aan de andere kant mogen we ook niet te hard mopperen. Zeker niet als je het vergelijkt met een heleboel andere landen in de wereld. En heel eerlijk, wie kijkt niet met een zekere nostalgie terug op de vroegere jaren waarin burenhulp normaal en 'geluk nog heel gewoon' was?

Uw mening

Bij INZET078! (het kennis- en adviescentrum voor vrijwilligerswerk in Dordrecht) zijn we benieuwd hoe u hier tegenaan kijkt. Is burenhulp heel gewoon en doet u dit al? of is er toch een zetje voor nodig om dit te organiseren? Zou u in zo'n voorzorgcirkel willen zitten of zou u zelfs zoiets in uw straat willen opzetten? Of vindt u dat dit toch echt een taak voor de zorg- en hulpverleners is?

INZET078!
Jouw inzet telt dubbel

Laat het ons weten en bel of mail naar Caroline (adviseur vrijwillige inzet): carolinevanderwijle@inzet078.nl | 0612960332.

Meer weten?



De inschrijving voor de Fiets-4Daagse 2025 is weer open!

Inmiddels is de fietsvierdaagse een goede traditie geworden waar velen zich op verheugen. De organisatie van Rond Uit Dordrecht schrijft dat ze er weer een gezellige week van maken met veel mooie fietskilometers.

Het evenement vindt in 2025 plaats in de week tussen Hemelvaart en Pinksteren, van 3 tot en met 6 juni. Er kan gekozen worden uit routes van 30, 50 en 80 km. Deze zijn nieuw en afgestemd op verrassende thema's.



- Op de 'Wereld Fiets Dag' van 3 juni wordt in de Alblasser- en Krimpenerwaard gefietst langs plaatsen die voor wielrenners interessant zijn.
- Op woensdag gaan zij langs bij boeren en tuinders die hun eigen producten verkopen op het Eiland van Dordrecht en in de Alblasserwaard.
- De gebroeders De Witt, met name Cornelis, die in Dordrecht woonde en werkte, is het onderwerp van de routes op donderdag. Deze gaan vooral over hun oude bezittingen in de Hoeksche Waard.
- Vrijdag fietsen zij door de Brabantse Biesbosch en staat in het teken van de Linie Crossers. De Linie Crossers was een verzetsgroep die van november 1944 tot 5 mei 1945 een koeriersdienst onderhield door de Biesbosch om mensen en middelen tussen het bezette Holland en het bevrijde Noord-Brabant te vervoeren.

Zij hopen van harte dat ze weer veel enthousiaste fietsers mogen ontmoeten en dat er na die week wordt gezegd. "Graag volgend jaar weer!"

www.ronduitdordrecht.nl

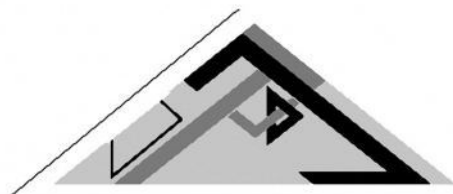
Als de laatste zorg de beste moet zijn

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!**

De VSP staat voor goede ouderenzorg en toegang tot activiteiten die bijgedragen aan hun welzijn.

Ouderen vormen een steeds groter wordende groep in onze stad, en hun gezondheid is een onderwerp van cruciaal belang. Met de vergrijzing neemt de behoefte aan goede gezondheidszorg en ondersteuning toe. Het is essentieel om te begrijpen dat gezondheid voor ouderen niet alleen fysiek welzijn omvat, maar ook mentaal en sociaal welzijn. De VSP vindt dat fysieke activiteiten, zoals wandelen of zwemmen, kunnen bijdragen aan het behoud van een goede conditie, terwijl sociale interactie, bijvoorbeeld door deelname aan clubs of activiteiten, het risico op eenzaamheid en depressie kan verminderen.

Daarnaast speelt voeding een belangrijke rol in de gezondheid van ouderen. Een gebalanceerd dieet kan helpen om chronische ziekten te voorkomen en de algehele levenskwaliteit te verbeteren. Het is ook van belang dat ouderen toegang hebben tot gezondheidszorg en regelmatig medische controles ondergaan. De rol van technologie in de gezondheidszorg kan niet worden onderschat; telemedicine en gezondheidsapps maken het voor ouderen gemakkelijker om in contact te blijven met zorgverleners en hun gezondheid te monitoren.

Tenslotte vindt de VSP het van belang dat de samenleving zich aanpast aan de behoeften van ouderen. Dit omvat het creëren van een leeftijdsvriendelijke omgeving, waar ouderen zich veilig en ondersteund voelen. Door aandacht te besteden aan de gezondheid van ouderen, kunnen we niet alleen hun levenskwaliteit verbeteren, maar ook bijdragen aan een inclusieve samenleving waarin iedereen de kans krijgt om gezond en gelukkig oud te worden.



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



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	0180 22 91 23
Sociale Dienst Drechtsteden	078 77 08 910	Voor wie langer prettig thuis wil blijven wonen	
Wmo adviesraad Dordrecht	06 83 896 541	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	088 12 37 100	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	033 30 32 502
Samen wandelen, klusjes in huis?		RijbewijskeuringsArts.nl	085 01 80 800
Ouderenzorg		Regelzorg rijbewijs-keuringen	088 23 23 300
Het Spectrum (algemene nummer)	078 63 23 366	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 2025

ZET ALVAST IN JE AGENDA

16 februari - 10 juni
Schilderachtig Dordrecht
Dordrechts Museum



1 maart 14:11 uur
Carnavalsoptocht door het centrum

2 maart 12:00 - 17:00
Kunstrondje Dordt



8 maart 08:00 uur
Zuurkooltocht Stichting Wandelsport Dordrecht

22 maart 13:00 uur
Telescopenmiddag
Sterrenwacht Mercurius



5 april 10:00 uur
Seizoensopening Biesbosch-centrum Dordrecht

6 april 10:00 uur
Kunst- en Antiekmarkt
Nieuwkerksplein



19 april 10:00 uur
Dordt Pakt Uit!
Centrum



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

