

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	11 Een gedicht van Geert Bremer: 'De zin van het bestaan' - <i>Joke Herrewijn-de Vries</i>
4 Van harte gefeliciteerd! Welkom nieuwe leden Belastingsservice van de Dordtse SeniorenBond - <i>Martin Kösters</i>	13 Aankondiging busreis naar Urk en Giethoorn - <i>Lies Romijn en Els Bel</i>
5 Van de bestuurstafel - <i>Nico Babbeko</i> Vooraankondiging samenkomst seniorenbonden	15 Meer nieuws over activiteiten en reizen - <i>Lies Romijn en Els Bel</i>
7 Een verhaal: 'De bestuursvergadering' - <i>Aad Brinckmann</i>	17 In gesprek met Johan den Houter - <i>Aad Brinckmann</i>
9 Van gloeiende spijker naar LED - <i>Henk Kroon</i>	18 Uw aangifte, hoe wat en waarom - <i>Martin Kösters</i>
10 Limericks - <i>Aad Brinckmann</i> Weetje: Telefoon snel opladen - <i>Aad Brinckmann</i>	20 Wat kunnen vrijwilligers voor u doen? - <i>INZET 078</i> Beroerte - <i>De Raadt Fysiotherapie</i>
11 Er is een land waar mannen en vrouwen willen wonen - <i>Arie van Zanten</i>	22 Aanmeldingsformulier 2025
	23 Samen met u een welzijnssamenleving realiseren! - <i>VSP Dordrecht</i>
	24 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 (juni).

We nodigen u van harte uit om uw bijdrage voor **15 mei 2025** op te sturen.
 U kunt uw bijdrage mailen naar de redactie (redactiedordtsenior@gmail.com)

Mededeling:

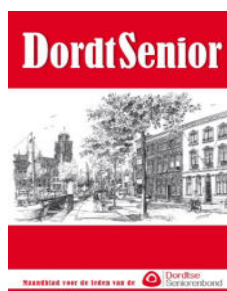
Wij doen ons best om fouten en kwetsende teksten in dit blad te voorkomen. Maar toch kan altijd er altijd nog iets misgaan.
 Als u onjuistheden, discriminerende of anderszins kwetsende teksten tegenkomt, stuur dan a.u.b. een mail naar onze secretaris (info@dordtsenior.nl). Ingezonden teksten die niet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

We verwachten dat deze dan in week 23 (2-8 juni) 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



Secretaris
Beleid gemeente en politiek,
Coördinatie Ledenblad



Hans Ardon
Penningmeester



Aad Brinckmann
Alg. bestuurslid
Acquisitie en PR



Lies Romijn
Alg. Bestuurslid
Activiteiten en Reizen
Rob Nabarro



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 Aanmeldingsformulieren 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
Telefoon: 06 44 404 880
E-mail: 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 APRIL EN MEI 2025

april

Mw. A.C. Severin-Broer
Dhr. A. Mellegers
Dhr. D. Vlot
Mw. G.M.J. van de Graaf- Morval
Mw. L.J. Fekkes-Ligtmans
Dhr. H. Wiekart
Dhr. A. van Jaarsveld
Mw. G.J.A. Visser
Mw. E.J. van Soomeren-Nienkemper
Mw. J. Roodbol-Vogelezang
Mw. J. van de Koppel-Krijgsman
Mw. P. Haksteen-de Kuiper
Mw. J.C. van der Schaar-Dolkens
Dhr. H.A. van Ginneken
Mw. H.F. van Ginneken-van de Laan
Dhr. B.R. Siebenga
Mw. T.P. Hessels-Bruijniks
Mw. B. Slagboom
Dhr. E.J.A. Kruithof

Dhr. I.J. van Gent
Dhr. J.D.E. Bussem
Mw. C. Pennings-van der Vlies
Mw. W.A. van Drongelen
Mw. M.G.M. Hensen
Dhr. B.R. Arons
Mw. G.J.M. Koppe-van Meijl
Mw. W. Baan
Mw. E. Onos
Mw. W.J.M. Teuteberg
Mw. A. Landsman
Mw. A.M. Goud
Mw. M. Onderdelinden

mei

Dhr. D. Boonstoppel
Mw. M.T. Van de Logt-Storchart
Mw. C.F.M. Hasert
Dhr. C.A. van Doesburg
Dhr. M.W.L. de Koster

Dhr. G. van de Koppel
Mw. B.C. Van Wel-Kraal
Mw. E.L.J. van Leeuwen-van der Plank
Mw. M.M. Siebenga-Houtkamp
Dhr. A.A.E. van der Veer
Mw. G. van der Veer-Smits
Mw. A. Pellikaan
Dhr. J. Verschoor
Mw. M.H. van der Bijl
Mw. W. Stam-van Dijk
Mw. P.G. Baan
Dhr. W.J. Swijnenburg
Dhr. A. Duijvis
Dhr. W. Sint Nicolaas
Mw. L. Paans
Mw. J. van Bodegom
Mw. M.E. Vink-Haze
Mw. N.H. Brinckmann-Cordemans
Mw. K. Schrauwen-de Jong

Wij feliciteren alsnog onze leden mw. A.C. Leentfaar-Zirkzee en mw. B. van Dijk die in resp. februari en maart 2025 jarig waren.

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. Goud	mevr. Y. Vos-Polak
dhr. C. l'Abée	dhr. G. Vink
mevr. M.E. Vink-Haze	mevr. N.H. Brinckmann-Cordemans
mevr. K. Schrauwen-de Jong	mevr. K.C. van den Berg

*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.*

Belastingsservice 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 Belastingsservice!

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 Belastingsservice 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 Belastingsservice, 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

Op donderdag 13 maart 2025 vond onze drukbezochte Algemene Vergadering (AV) plaats. Als bestuur zijn wij heel blij met de grote betrokkenheid van onze leden bij de vereniging.

In de AV werd teruggekeken op het afgelopen mooie jaar van onze vereniging en een vooruitblik gegeven op het voor ons liggende jaar. De jaarrekening 2024, met goedkeurende verklaring van de kascommissie, de begroting 2025 en het verslag van de vorige AV zijn door de vergadering vastgesteld.

Het bestuur heeft voor 2025 in het bijzonder de volgende reizen en activiteiten gemeld:

- 3 busreizen in resp. maart, juli en oktober
- eindejaarsfeest in december
- diverse nog uit te werken activiteiten, waarbij gedacht wordt aan een toneelvoorstelling, muziekmiddag en een workshop kerststukjes maken.

Op 25 september as is er een extra ledenvergadering waarbij de vernieuwde statuten, huishoudelijk reglement en het privacybeleid aan de leden ter besluitvorming worden voorgelegd.

Dit in combinatie met een leuke activiteit.

Via de DordtSenior en de vernieuwde website, welke volgens planning begin mei 2025 in de lucht is, worden jullie geïnformeerd over de voortgang van onze plannen.

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



ANBO
PCOB

Dordrecht



KBO-Afdeling Dordrecht



Dordtse
Adviesraad
Sociaal

VOORAANKONDIGING

GEZAMENLIJKE BIJEENKOMST 19 JUNI 2025
van 14.00-16.15 u. in de Biesboschzaal van
WZC Dubbelmonde, Koningstraat 290

Ook dit jaar organiseren de drie seniorenbonden ANBO-PCOB, Dordtse Seniorenbond en KBO in samenwerking met de Dordtse Adviesraad Sociaal

weer een gezamenlijke bijeenkomst. Dit jaar op donderdagmiddag 19 juni 2025 met als thema:

Financiële regelzaken Senioren

Noteer deze datum alvast in uw agenda

Tegen inlevering
van deze bon.

20% korting
op een voedingssupplement
naar keuze



*Geldig t/m 31 mei 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

EEN VERHAAL: 'DE BESTUURSVERGADERING'

Door: Aad Brinckmann

Het volgende verhaal komt niet uit mijn koker maar ik vond het te leuk om het niet met onze leden te delen.

In het grijze verleden heb ik veel gedaan voor de Voetbal Vereniging Wieldrecht. Zoon voetbalde daar; ik werd vrijwillig aangewezen om leider te worden voor zijn elftal; tevens rijvader, kantinedienst, grensrechter, oliebollen bakken met Oud en Nieuw, recreatiecommissie en kan nog wel even doorgaan.

Ook het samenstellen van de periodiek "Het Doeltje" behoorde tot mijn hobby's.

Tijdens deze periode heb ik Arie Kaijijm leren kennen; een m.i. begenadigd schrijver.

Helaas leeft hij niet meer, maar we hebben een groot aantal herinneringen in de vorm van diverse verhalen in ons bezit.

Eén van de verhalen "De Bestuursvergadering" wil ik graag met u delen.

Daar komt ie, verhaal dus van Arie Kaijijm (Oud Wieldrechtenaar):

Na een verzoek daartoe heb ik een vergadering van het bestuur bij mogen wonen. Ik heb van die uitnodiging gretig gebruik gemaakt, omdat ik zeer benieuwd was naar wat zo'n bestuur nou eigenlijk wel allemaal te "bekonkelen" had op zo'n bijeenkomst.

De vergadering zou om acht uur 's avonds een aanvang nemen, maar op dat tijdstip waren nog enkele bestuursleden bezig aan een bepaald ritueel, wat bestond uit het rondlopen om een tafel met daarop stapels bedrukt papier waarvan een ieder steeds een velletje afnam en dat aan het eind van de ronde op een eenheidsstapel deponeerde.

Bij navraag is mij gebleken dat dit nodig was om het cluborgaan uit te kunnen geven, dus beslist geen ritueel gedoe. De vergadering werd daardoor een uurtje later door de voorzitter geopend.

Eerlijk gezegd heb ik niks open zien gaan, ja een mapje met papieren, maar verder niks, geen deur, geen luik en toch was de vergadering geopend.

Van een voorzitter had ik trouwens toch een heel verkeerd beeld. Hij zat wel, maar gewoon tussen de anderen in, niet ervoor dus. Nou kon mij het eigenlijk weinig schelen waar de beste man ging zitten, want ik had meer belangstelling voor de secretaris, de man

van de ingekomen stukken, weet u wel. Nou heb ik als gewone, eenvoudige man een opvatting van een stuk, nou ja..... waarschijnlijk net als u. U begrijpt hoe mijn hart klopte toen de ingekomen stukken op de proppen moesten komen. Het bestuur zou zeker zo welwillend zijn mij ook een stuk toe te schuiven en dan kon de orgie beginnen. Nou beste mensen mooi niks, helemaal niks.

Weet u wat stukken zijn, of ze nou ingekomen zijn of niet, doodgewone stukken papier, bah ik kan er nog kwaad om worden. Toch voelde ik mij verplicht om u te zeggen dat ook in dit college gewerkt wordt, tenslotte zijn zij niet verantwoordelijk voor mijn opvattingen van stukken.

O ja, dat vergat ik u bijna te vertellen, er zitten nog meer mensen in dat bestuur, een man of acht wel, meen ik. Iedereen mocht op zijn tijd wat zeggen over een of ander onderwerp en er was heel wat te zeggen. U mag mij niet verwijten dat ik niet alles heb opgeschreven wat er is gezegd.

Maar de penningmeester is toch een verhaal apart. Daar had ik een totaal verkeerde opvatting van. Ik had namelijk wel eens zo'n ouderwetse uitdrukking gehoord dat mensen op de penning kunnen zitten, Nou denk je dan, een penningmeester zal dat zeker wel doen. Een geheel foute uitdrukking blijkt dat te zijn, zelfs een penningmeester doet dat niet. Ik heb het zelf waargenomen dat op zijn stoel geen penningen lagen toen hij ging zitten. "Geld stinkt immers niet" zeggen ze toch ook en dan gaat een penningmeester daar niet op zitten natuurlijk. Ik zal het verder kort maken in tegenstelling tot die bestuursvergadering. Bij de rondvraag is er iemand "Algemeen Adjunct" noemen ze die, naar ik meen. Hij vond een consumptie toch wel wat weinig op een avond. Of de penningmeester eens wat minder op de penning wilde zitten. Van verbazing viel ik haast van m'n stoel..... dus toch. Dat ik dit allemaal nog heb kunnen onthouden, verbaast mezelf. Met een totaal ontredderd brein heb ik afscheid van de heren genomen. Ze kunnen me wat met die bestuurstafel over openen, stukken en penningen. Ik houd het maar bij mijn jaren geleden al ingekomen stuk. Moet u ook allemaal maar doen anders komt u gegarandeerd, net als ik, op die bestuursvergadering op een dwaalspoor terecht.

ADVERTEREN IN DIT BLAD?

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



Dordtse
Seniorenbond





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

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



Winkelcentrum Sterrenburg

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

WIJ ZIJN OOK OP ZOEK NAAR MEDEWERKERS

Goedegebuure notariaat & estate planning

Advies nodig?

*Maak vrijblijvend een
afspraak ter oriëntatie.*

Goedegebuure Notariaat
Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht

T 078 - 612 64 66

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10% korting.

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

*Voldoende gratis
parkeergelegenheid.*

Gemakkelijk bereikbaar.



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

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

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

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

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

Op vertoon van deze advertentie

**10%
KORTING!**

*Meyer
Casa Moda
Alan Red
Fellows
Falke*

HERENMODE

PIET LAP
W.C. STERRENBURG

VAN GLOEIENDE SPIJKER NAAR LED.



Door: Henk Kroon (Focus)

De laatste jaren is er veel veranderd op de consumentenmarkt waardoor men de keuze heeft op ontelbaar veel producten.

Onze grootouders in kwestie moesten het doen met wat voor handen was vooral als het ging over verwarming of verlichting..! In hun woonkamer heerste voor zover mogelijk een temperatuur van rond de 70gr. Fahrenheit welke werd veroorzaakt door een kachel gestookt op nootjes 4 of eierkolen, omgerekend zit je al snel op 19 a 20 gr. Celsius inclusief gevaar door kolendamp de z.g. koolmonoxide..!

Dergelijke verworvenheden zijn gaandeweg niet meer van deze tijd, nu kan je met een app op je smartphone de verwarming regelen...

De transitie van analoog naar digitaal

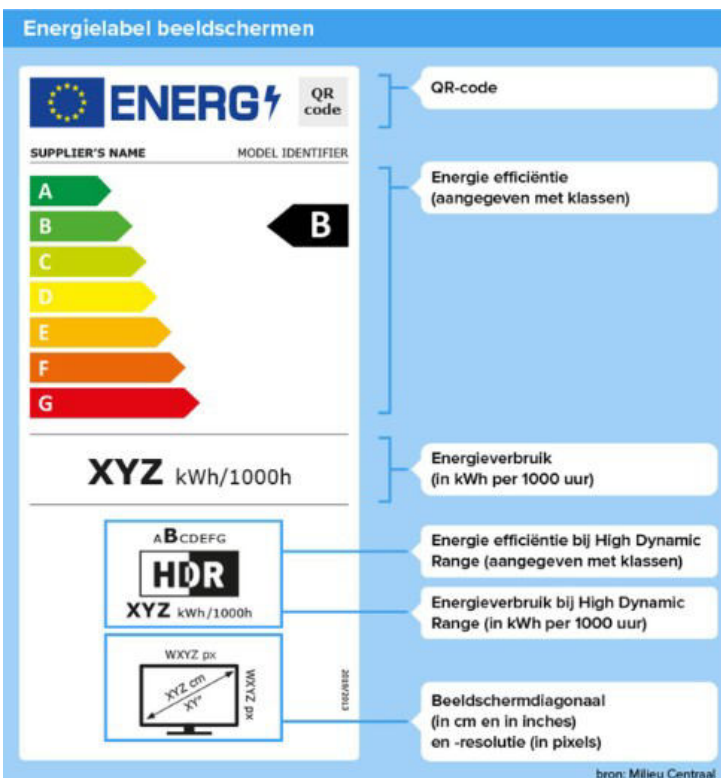
Vooral m.b.t. gloeilampen werd gekserend gezegd dat zijn "gloeierende spijkers" die vaak in combinatie met gasgevulde Neon, halogeen of tl-buizen toegepast werden in bijna alle openbare gebouwen, en grootwinkelbedrijven.

Daar moesten we het mee doen echter een flikkerende gasgevulde lamp en/of Neonverlichting waren energievreters en moesten regelmatig met verrijdbare stellingen en/of hoogwerkers vervangen worden. Nu ligt de prioriteit bij ledverlichting, led tv's, Wifi, smartphones, kunstmatige intelligentie en noem maar op...

Aanpassing van analoog naar digitaal is in denken soms lastig want je analoge tv deed het toch zo goed echter als die tv stuk is en je geen andere keuze hebt als led-tv en/of ledverlichting bij lampen dan gaan de raderen draaien..!

Enkele richtlijnen m.b.t. omrekenen van Wattage gloeilamp naar ledlamp

Om Wattage van een gloeilamp om te rekenen naar ledlamp kun je globaal het Wattage van de oude gloeilamp (de z.g. gloeiende spijker) delen door 10. Zeg maar een gloeilamp van 50 Watt is vergelijkbaar met een ledlamp van +/- 5 Watt, bovendien is een ledlamp 7 a 8 keer efficiënter dan een gloeilamp juist m.b.t. lichtopbrengst (lumen) en dat scheelt in je portemonnee.



Houdt vooral bij re-lampen in de smiezen wat de grootte is van de lampvoet, meestal gaat het thuis om schroef E27 of E14. Zorg daarbij eveneens dat alles spanningsloos is of trek de stekker eruit..!

Energie label m.b.t. LED en/of OLED tv's:

Dit energie label is sinds 2021 protocol in de EU, de prioriteit ligt voornamelijk op energieverbruik en niet onbelangrijk CO2 uitstoot.

Als men een led-tv of Oled-tv wilt aanschaffen kijk dan hoeveel energie (Watt) dat ding verbruikt. Er zijn bijvoorbeeld magnifieke 55 inch grootbeeld (diagonaal 140cm) Oled-tv's in de handel maar met energie label G. Dus aan u de keus, wellicht is in essentie een led-tv met energie-label B net zo goed en misschien prijsvriendelijker....

Vergelijken is dus handig..!

Tot Focus



Ik heet Led
Lumen....

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.

LIMERICKS



Door: Aad Brinckmann

Een warme bakker in de stad,
Die viel eens pardoos op zijn gat,
Midden op een taart.
Ja, en met zo een vaart
Was die natuurlijk helemaal plat...

Een leerling uit Leuven Sint-Pieter
Dronk elke dag bier met de liter
Maar het glas aan de mond
Werd hem ongezond
Dus drinkt hij voortaan met een gieter

Een vet konijn uit gaasje
Had het fijn bij zijn baasje
Maar met de kerstdagen
Begon hij zich af te vragen
Volgens mij ben ik heb haasje

De vrouw van een deken uit Aken,
die lag 's nachts zuchten te slaken
Ze riep maar steeds "Oh"
Het kriebelt me zo
Wel een deken in bed maar geen laken

Een dakloze zwerver in Mokum
ik zag hem eerst niet,
maar ik rook hem
Zei "hier in de stad vang ik elke rat.
Ik lust ze niet rauw dus ik kook 'm"

Een dame met sproeten en wratten,
had genoeg van al het spotten en katten
Ze besloot toen spontaan,
om op judo te gaan
Nu zie je haar enkel nog matten

'Weetje': TELEFOON SNEL OPLADEN (info verkregen via Senior Web)

Vliegtuigstand: zet de telefoon op de vliegtuigstand. Omdat het toestel niet meer verbonden is met het internet, verbruikt hij minder stroom. De batterij is hierdoor sneller vol. Een nadeel: u bent even niet bereikbaar voor anderen. Wel lekker rustig!

De juiste oplader: gebruik de lader die bij de smartphone hoort. Door deze lader te gebruiken, laadt de accu het snelst en veilig op.

Temperatuur: voor veel mensen een onbekend weetje, maar de temperatuur is van invloed op de laadtijd. In de hitte en (vries)kou heeft de smartphone meer moeite met opladen. Opladen gaat dus het beste op een plek met een gemiddelde temperatuur.

Niet aanzitten: laat de telefoon even met rust tijdens het opladen. Zo kan hij zich helemaal richten op het opladen.

Telefoon uitzetten: misschien een schot voor open doel. Maar zet de smartphone uit tijdens het opladen. Dan raakt hij sneller vol.

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.

ER IS EEN LAND WAAR VROUWEN EN MANNEN WILLEN WONEN



Door: Arie van Zanten

Waar gaat deze column over?

Over 8 maart.

Internationale vrouwen (en mannen) dag.

De tekst en de betekenis is weer actueel. De tijd dat vrouwen gewoon meetellen en zelf kunnen kiezen, dreigt steeds minder vanzelfsprekend te worden, niet in de laatste plaats met de komst van de Amerikaanse president Trump.

Het is zeker nu zaak de kernwaarden van onze samenleving en daarmee hoe vrouwen en mannen met elkaar omgaan overleefd te houden.

Daarover gaat deze column.

De achtergrond.

Joke Kool-Smit schreef het gedicht

"Er is een land waar vrouwen willen wonen"

in de periode 1976 tot 1981.

Daarvan spreken me een tweetal coupletten het meeste aan:

*Er is een land waar vrouwen willen wonen
Waar vrouw-zijn niet betekent: tweederangs en bang
en klein*

*Waar vrouwen niet om mannen concurreren
Maar zusters en gelieven kunnen zijn
Waar rimpels niet de eenzaamheid voorspellen
Maar paspoort zijn naar wijsheid, aanzien, 's werelds
raadvrouw zijn
Waar jonge vrouwen dus een leven voorbereiden
Waar in zij veertig, zestig, tachtig zullen zijn*

*Er is een land waar mensen willen wonen
Waar jong zijn niet betekent dat je steeds wordt gene-
geerd*

*Waar zwakken met respect benaderd worden
En vreemdelingen niet meer gekleineerd
Waar in geweld door niemand meer geduld wordt
Waar allen kunnen troosten als een mens ten onder
gaat*

*Dat is het land waar mensen willen wonen
Het land waar de saamhorigheid bestaat*

Wat spreken we met elkaar af?

Zullen we in ieder geval met elkaar afspreken dat we pogen deze boodschap - het belang van saamhorigheid - met elkaar vast te houden in dit onzekere tijdvak.

Allerlei vanzelfsprekendheden lijken van de ene op de andere dag plotseling van aardbodem verdwenen. Vroegere bondgenoten blijken ons ingeruild te hebben voor andere wereldmachten.

We staan er als Europa nu helemaal alleen voor en dat is best hard schrikken.

Toch blijkt dit de werkelijkheid en daarvoor weggelopen kan niet.

We staan gezamenlijk voor een forse uitdaging en opgave.

Die zullen we - vrouwen en mannen - aan moeten gaan in het nog steeds prachtige land waarin we samen wonen.

EEN GEDICHT VAN GEERT BREMER



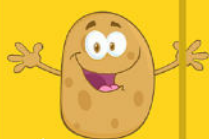
Door: Joke Herrewijn-de Vries

De zin van het bestaan

Het zoeken naar de zin van het bestaan
Blijft altijd wel een leuke bezigheid
Het geeft te denken en het kost wat tijd
Maar je hebt tenminste weer eens wat gedaan

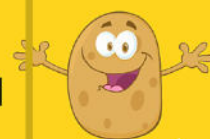
Niet dat het zoeken tot veel nuttigs leidt
Maar je ziet de dingen daarna beter staan
En bent wat meer met al het leed begaan
Zelf noem je zoiets : een verbeterd strijd

Je leest de schrijvers met een grote naam:
Spinoza, Prediker, Omar Khayyam
Van wie je bijna alle werken kocht
Want ook zij hebben tot hun dood gezocht
Naar de zin van het bestaan. Maar nee
Wat zij ook vonden namen ze weer mee



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

BUSREIS NAAR URK EN GIETHOORN

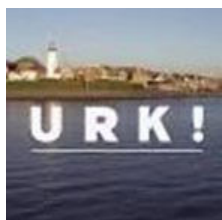


Lies Romijn en Els Bel
Activiteiten en reizen



Zoals we al eerder hebben aangekondigd in de Dordt Senior, staat er weer een leuke dagreis op stapel:

BUSREIS OP WOENSDAG 16 JULI 2025 NAAR URK EN GIETHOORN



URK, de parel van Flevoland is een levendig en karakteristiek vissersdorp. Een voormalig eiland. Het gevecht met en tegen het water heeft Urk gevormd tot de hechte, hardwerkende gemeenschap die het nu is. Een gemeenschap waar iedereen nog echt voor elkaar klaar staat. 'Mit een kanger', zoals dat zo mooi heet in plaatselijke dialect.

Urk waar momenteel ook de veel bekeken tv serie "Urk" zich afspeelt, waar een aantal opmerkelijke dorpsgenoten uit Urk op de voet gevolgd worden in hun dagelijkse bezigheden en hun gewoontes in het kleine vissersdorp. Zo is er de flamboyante kapper Teun Föhn, de tweelingzussen Gerda en Mathilde en visbezorger Tony. Wie weet, komt u daar dan wel zo'n Urkse dorpsgenoot tegen?

BUSJE KOMT ZO

EVENTJES GEDULD NOG...



En ja wie kent het niet? GIETHOORN (ook wel Hollands Venetië genoemd) Lekker genieten van de lunch in dit schilderachtige dorp bij het gezellige restaurant Holland Venetië



Aansluitend een rondvaart dwars door Giethoorn en het meer Bovenwilde.



Deze dagreis kost per persoon € 57,00 uur en voor introducés € 62,00

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

Na aanmelding, maakt u het totale bedrag over naar bankrekeningnummer:

IBAN:NL25INGB000713882 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 Urk en Giethoorn

BUSREIS NAAR URK EN GIETHOORN



Lies Romijn en Els Bel
Activiteiten en reizen



Programma dagreis Urk en Giethoorn:

- 08:00 uur vertrek vanaf Station Stadspolders, Dudokplein 100, Dordrecht (restaurant Boekmans)
- 08.15 uur vertrek vanaf bushalte hoek Keplerweg / Halleyweg, Dordrecht
- 08:30 uur vertrek vanaf de Hellingen, op de hoek Spuiboulevard/ Hellingen naast het Stads kantoor.
- 10:30 uur aankomst in Urk, u wordt hier hartelijk ontvangen met koffie/thee en gebak.
- 11:30 uur rijden we weer verder richting Giethoorn
- 12:15 uur aankomst in Giethoorn, bij restaurant Holland Venetië wordt u wederom hartelijk ontvangen met een heerlijke lunch: Wit, tarwe, bruin en krentenbrood, vleesbeleg, kaas, boter, jam, hagelslag, kroket, koffie & thee.
- 14:00 uur Maakt u een rondvaart dwars door Giethoorn heen, geniet van het uitzicht op de schilderachtige huisjes met rieten daken terwijl u achtjes door de pittoreske grachten van Giethoorn glijdt. Geniet van weidse vergezichten in het historische dorp van Giethoorn en het meer Bovenwijde. Een schipper vertelt over de geschiedenis van het dorp en onthult verborgen geheimen in een uur van ontspannen sightseeing. Varen op de grachten van het Venetië van Nederland is de mooiste manier om Giethoorn te ontdekken.
- 15:30 uur einde van de rondvaart en per touringcar wordt u weer terug gebracht naar Dordrecht. Uiteraard, gaan we er weer voor zorgen, zoals u inmiddels van ons gewend bent, dat er in de bus ook weer een leuke sfeer zal ontstaan, onder het genot van een hapje en een drankje en maken we er ook op de terugweg weer een feestje van!
- 18:00 uur verwachte terugkomst en einde vervoer in Dordrecht



Lieve mensen we gaan er met elkaar weer een gezellige dag van maken en hopen dat, net als bij de voorgaande reis naar Het oude Ambachten en Speelgoedmuseum in Terschuur, weer heel veel aanmeldingen komen!! Omdat er voor deze reis op voorhand en tijdens de algemene ledenvergadering op 13 maart jl. al behoorlijk wat leden waren die zo enthousiast waren over de bestemming en zich al aangemeld hebben, adviseren we: meldt je snel aan, want vol is vol!

Lies Romijn en Els Bel
Uw gastvrouwen voor deze leuke dagtocht

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

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

INFORMATIE LEDENADMINISTRATIE.

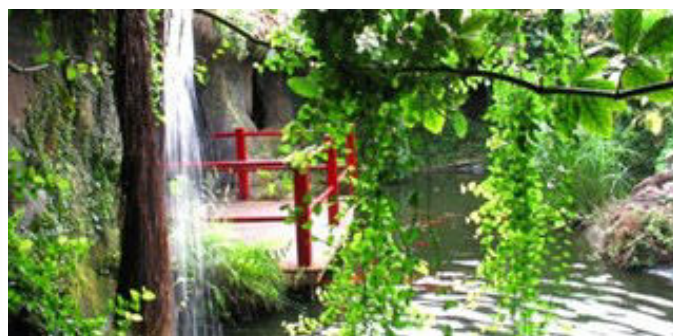
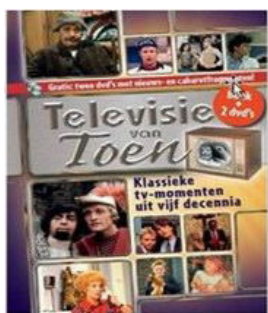
Laat het ons weten als er iets verandert in uw situatie, bijvoorbeeld een verhuizing, een opzegging of een overlijden. Dan kunnen we onze administratie bijwerken en problemen voorkomen.

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

Heeft u vragen of wilt u iets veranderen? Neem dan contact op met de ledenadministratie (zie contactgegevens op pagina 3).

MEER NIEUWS OVER ACTIVITEITEN EN REIZENLies Romijn en Els Bel
Activiteiten en reizen**Pak de agenda en noteer:****Donderdag 25 september 2024:****extra algemene ledenvergadering! In de troubadour (Gravenhorst)**

In aansluiting op de film "echt of nep" die na de pauze op de algemene ledenvergadering op 13 maart jl. vertoond werd en waar o.a. ook de babbeltrucs aan de orde kwamen, zal een toneelgezelschap uit Sliedrecht, na de ledenvergadering en na de pauze, de klucht "babbeltrucs" vertonen. Op komische wijze zullen zij ons laten zien waar we tegen aan kunnen lopen, wat op dit moment heel actueel is helaas! De zogenaamde babbeltruc kent vele vormen. Vooral ouderen zijn het doelwit! Natuurlijk wilt u voorkomen dat u het slachtoffer wordt! Dit toneelgezelschap laat u zien wat er zoal gebeuren kan tijdens zo'n babbeltruc.

Vrijdag 10 oktober 2024:**BUSREIS NAAR TV NOSTALGIE EN TROPISCHE TUIN**

Op naar de studio's in Hilversum, bij Beeld en Geluid voor een bezoek aan het museum en herbeleef de hoogtepunten uit de Nederlandse televisiegeschiedenis en maak een reis door de tijd langs al die onvergetelijke programma's waar iedereen vroeger voor thuis bleef.

Van Willem Ruis tot Swiebertje en van 'Ja Zuster, Nee Zuster' tot de caviarace van Fred Oster.

Daarnaast een proeverij Lunch in een prachtige tropische tuin met waterpartijen, vissen, vogels, schildpaden, bananenplanten, ficussen, orchideeën etc.

Verdere informatie over deze dagreis krijgt u te zien in de Dordt Senior van juni 2025

Donderdag 18 december 2024:**Het jaarlijks eindejaarsfeest van de Dordtse Seniorenbond**

met weer een leuke verrassing!!!.

Helaas gaat dit jaar de workshop paasstukjes maken niet door vanwege ziekte van degene die dit zou organiseren. Maar we zijn druk in overleg om te kijken of er in december een workshop kerststukjes maken mogelijk is! Hierover later meer!

Adverteren hier of op een andere plek in dit blad?

Voor informatie kunt u contact opnemen met onze acquisiteur

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

**Dordtse
Seniorenbond**

IN GESPREK MET JOHAN DEN HOUTER



Door: Aad Brinckmann



Foto Boekdruk Museum Dordrecht

Deze keer had ik het genoeg om met de eigenaar van drukkerij RAD adverteerder en drukker van ons ledenblad Dordt Senior een gesprek te hebben. Ik heb het over Johan den Houter, geboren 20-07-1968 te Dordrecht. Johan heeft 2 zoons te weten Dennis en Maurits. Verder heeft hij nog een zus. Zoon Dennis is ook werkzaam in de drukkerij en bijzonder is wellicht het feit dat de ouders van Johan (vader Ad 80 jaar en moeder Els 78 jaar) beiden ook hun steentje bijdragen aan de drukkerij. De moeder van Johan richtte het bedrijf op in 1982. Hobby's dan wel liefhebberijen: Johan speelt o.a. piano en orgel. Hij heeft een grote voorliefde voor oldtimers in de vorm van auto's, maar ook brommers. Racefietsen interesseren hem ook. Zelf gaat hij af en toe de weg hiermee op. Hij is in het bezit van een NSU RO80 (voor de kenners onder ons dit is/was een uitvoering met een zgn. "Wankelmotor"). Verder bezit hij een DAF(je) 33 met dat "pientere pookje"! Hij leest veel over met name oude technieken, waardoor hij tevens in staat is zelf aan de auto's te sleutelen. Verder gaat Johan graag naar film of toneel maar dat dan in de breedste zin van het woord, zoals bijvoorbeeld een avondje theater. Johan is op 17 jarige leeftijd in een andere drukkerij begonnen onder het mom werken en leren. Hierna samen met Saskia (werkt nog altijd bij RAD) de eerste personeelsleden van drukkerij RAD geworden. Beiden werken hier nu 30 jaar. In totaal zijn er nu 14 mensen werkzaam in het bedrijf en ook dus de medewerking van Johan's ouders. Eerste schermutselingen qua drukwerk bestonden uit typewerk in de jaren 70/80, alles moest nog getypt worden; zo'n beetje de oorsprong van het bedrijf. Het eerste drukpersje bevond zich in de fietsenshuur en zo werd in feite het verenigingswerk gestart. Tevens werden er op A5 (een van de formaten voor drukwerk) weekaanbiedingen gedrukt voor bijvoorbeeld de bakker. Dit alles vond plaats in de Hoekenessestraat nummer 1.

Dat was het eerste bedrijfspand dat werd aangekocht; het pand van voorheen de groentezaak van v.d. Graaf.

Drukkerij RAD werkt uiteindelijk voornamelijk voor bedrijven, instellingen en verenigingen. In ieder geval werd alles wat met papier te maken had ter hand genomen. De laatste tijd worden er ook veel verpakkingen geproduceerd.

Zo'n 7 à 8 jaar geleden verminderde de hoeveelheid te drukken briefpapier en enveloppen (boosdoener de e-mail).

Toen enige jaren geleden de Dordtse SeniorenBond werd opgericht (voortzetting van de ANBO) heeft drukkerij RAD de kosten voor het drukken van de eerste editie voor haar rekening genomen. Uiteraard werd en wordt dit nog altijd bijzonder op prijs gesteld.

Betekenis van RAD:

Reprografisch Adviesbureau Dordrecht.

In verband met het feit dat moeder Els niet over diploma's beschikte en ze geen drukkerij zonder deze papieren mocht starten, was het starten van een bedrijf onder de noemer Adviesbureau op Reprografisch gebied wel toegestaan.

Dat Johan wel over de vereiste papieren beschikt is naar mijn mening evident.

Drukkerij RAD doet veel aan ondersteuning voor kerkelijk werk.

Bekendheid binnen Dordrecht veelal door mond tot mond reclame.

Zoals ieder bedrijf heeft ook drukkerij RAD te maken met kostenstijgingen hierbij te denken aan o.a. grondstoffen, energie, huisvesting, personele kosten. Er zijn vele uitdagingen op papiergebied en papierindustrie.

Papier werd op een gegeven moment schaars o.a. veroorzaakt door een verminderd aantal Eucalyptusbomen (in principe de grootste papierleverancier). Inmiddels is daar alles aan gedaan d.m.v. nieuwe aanplant van deze bomen. Ook ICT, denk hierbij aan Software pakketten op abonnementsbasis waren en zijn kostenvreter.

Als laatste, en dat heb ik zelf enige tijd geleden mogen aanschouwen, beschikt drukkerij RAD over een soort museum. Werkelijk ongelooflijk leuk en interessant. Er is een mogelijkheid om met een kleine groep, na overleg, dit museum en het bedrijf te bezoeken. Het is meer dan de moeite waard.

Johan, wij als bestuur van de Dordtse SeniorenBond wensen jou en het bedrijf alle goed toe voor de toekomst. Uiteraard hopen we op een verdere fijne en tevens duurzame samenwerking met jullie verder te kunnen gaan.

Hartelijk dank voor de moeite die je nam om even met mij van gedachten te wisselen.



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



UW AANGIFTE, HOE WAT EN WAAROM



Door: Martin Kösters
Belastingservice

Extra kosten voor kleding en beddengoed

Deze keer behandel ik een post die vaak ten onrechte wordt opgevoerd. Men denkt vaak dat deze aftrekpost verband houdt met de leeftijd waardoor het opgevallen is, ook bij de belastingdienst, dat wel heel veel ouderen in Nederland last hebben van "een ongelukje" zal ik het maar noemen.

Zeker is dat dit vaak voor komt maar als dit in de aangifte opgevoerd gaat worden zal er een medische oorzaak aan ten grondslag moeten liggen. Het eten van bedorven voedsel of in je broek plassen van het lachen zijn geen medische oorzaken. De huisarts zal dat niet bevestigen als een medische oorzaak. Om de discussie kort te sluiten over medische oorzaak en een buikloop: Dat duurt drie dagen en dan zou hooguit gelden: $\frac{3}{365}$ deel van 350. € 3 aftrekpost!

Bij een controle zal er naar gevraagd kunnen worden en zal het aangetoond moeten mogelijk met een doktersverklaring. Dat geldt dan voor de lage aftrek van € 350 en voor de hoge aftrek van € 875 zal men daarnaast met facturen, bonnen en dergelijke aan moeten tonen dat er meer dan € 700 is uitgegeven. Dit zijn de bedragen voor 2024. Voor 2025 is het weer anders en in ieder geval niet hoger.

Deze regeling geldt voor verstandelijk gehandicapten, lichamelijk gehandicapten, incontinentie personen en hele kleine of grote mensen, chronisch zieken ook bij huidziekten en/of bij dragen reumakleding en psychisch gehandicapten. Voor de toepassing van het lage bedrag is geen bewijs nodig als de aard van de ziekte bekend is en dat desbetreffende ziekte deze kostenpost met zich meebrengt. Het is niet zo dat de aftrekpost zomaar opgevoerd kan worden. Er moet een relatie zijn tussen de extra kosten van kleding en beddengoed en de ziekte of invaliditeit. Wil men het hoge bedrag opvoeren dan moeten gespecificeerde nota's dit kunnen aantonen.

Zoals hierboven al aangegeven geldt er een tijds evenredigheid voor de aftrek. Ook moet de ziekte naar verwachting langer dan een jaar gaan duren

Kosten van wassen in een welzijnsinstelling tellen niet mee. Het beddengoed wordt gewassen op kosten van de instelling; eigen kleding wordt gewassen tegen een marktconform tarief. Er zijn geen extra kosten aan verbonden waarvoor aftrek mogelijk zou kunnen zijn.

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

De Raadt Fysiotherapie

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

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

Onze disciplines:

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



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



De Raadt
FYSIOTHERAPIE

Meer weten?

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



**'T ZIT
WEL**

MET

KADOR
TAPIJTEN

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

Sinds **Pim's** 1986

**POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN**

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

Wat kunnen vrijwilligers voor u doen?

Het afgelopen jaar heb ik geprobeerd de lezers van Dordt Senior warm te krijgen om vrijwilligerswerk te gaan doen. Dit keer wilde ik het eens hebben over wat vrijwilligers voor u kunnen betekenen.

Kent u bijvoorbeeld de Stichting Vier het Leven? Vrijwilligers halen ouderen thuis met hun eigen auto op voor een cultureel dagje uit. Meestal naar een theatervoorstelling of een museum. Tijdens zo'n uitje gaan er meerdere ouderen mee. U heeft dus niet alleen een gezellig uitje, maar leert ook nog eens gelijkgestemde senioren kennen. Voor meer informatie belt u het landelijke nummer 035-5245156 (ook voor informatie over Dordrecht)

Iets soortgelijks is het initiatief dat onder de naam 'Plusbus' al vele leuke uitjes voor senioren heeft georganiseerd in Dordrecht en omgeving. De bus haalt u op en samen met een klein groepje ouderen bezoekt u een leuke bestemming in de omgeving zoals de molens bij Kinderdijk, of een pittoresk dorpje of stadje in de buurt. Reserveren kan via e-mail: plusbus@salios.nl of telefonisch op maandag en donderdag van 10 tot 12 uur via: 06-33 73 61 89.

Of wat dacht u van Dubbeldammers voor Dubbeldammers? Vrijwilligers verzorgen maar liefst twee keer per week een gezellige ochtend voor senioren in Dubbeldam. Tijdens deze ochtenden worden er bordspelletjes gespeeld, is er gelegenheid om creatieve activiteiten te doen of om gewoon gezellig met elkaar te praten. Meer weten? Bel 06 58 87 44 77

Eenzelfde soort initiatief is er in de wijk Crabbehof onder de naam 'Wij Dordrecht'. Ook hier worden op vaste tijden in de wijk leuke activiteiten aangeboden voor senioren. Er is ook een wandelclub bij en een beweeggroepje onder leiding van een gediplomeerde fysiotherapeut. 'Wij Dordrecht' is het beste bereikbaar via de mail: wijdordrecht@gmail.com.

In de wijken Stadspolders en Dubbeldam kunt u prachti-

ge tuinen bezoeken. U wordt door de bewoners ontvangen met een kopje koffie of thee en wat lekkers. U krijgt een rondleiding door de tuin en er is tijd om even lekker te ontspannen in het groen. Dit initiatief richt zich ook op senioren, alle tuinen zijn dan ook toegankelijk met een rollator, sommigen ook met een rolstoel. Sommige tuinen hebben thema, zoals de voorleestuin, de beeldtuin of de tuin met de kas. U belt voor een afspraak met Carla, tel. 06-22732394 en zij vertelt u welke tuinen het beste passen bij uw wensen.

Heeft u hulp nodig bij een klusje in uw huis of tuin, bent u ziek en zoekt u iemand die een boodschapje kan doen of u naar huisarts of ziekenhuis kan brengen of heeft u een andere hulpvraag? Ook dan staan er vrijwilligers voor u klaar. U belt simpelweg naar Hulplijn Dordrecht en legt uw probleem voor. Negen van de tien keer is er een oplossing. Wel is de voorwaarde dat u zelf geen middelen of mogelijkheden heeft om dit door een betaalde kracht te laten doen en dat er ook niemand in uw omgeving is die u hierbij kan helpen. U kunt de hulplijn bellen op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 09:00 tot 12:00 tel. 078-2001079

Zo kan ik nog wel even doorgaan. In de meeste wijken is er bijvoorbeeld ook wel een buurthuis of inloopgelegenheid waar u terecht kunt voor een wijkontbijt, soepmiddag, handwerkgroepje, biljartclubje, een klaverjas- of bridgeclub of wandelgroep of beweegactiviteit. Het voert te ver om dit hier allemaal op te sommen. Wilt u meer weten over de mogelijkheden in Dordrecht? Wilt u zelf meedoen of meehelpen? Belt of mailt u mij gerust voor een persoonlijk advies.

Ik kijk graag met u mee.

Caroline van der Mijle
Adviseur bij het kennis- en adviescentrum voor vrijwilligerswerk INZET078!
tel. 06-12960332 (maandag t/m donderdag 09.00-17.00) of
caroline.vandermijle@inzet078.nl

INZET078!

Jouw inzet telt dubbel

Beroerte

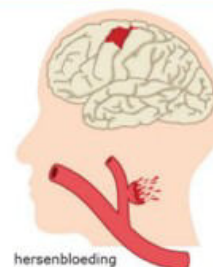
De Raadt Fysiotherapie

Een beroerte is een verzamelnaam voor een TIA (Transient Ischemic Attack), een herseninfarct en een hersenbloeding. Er treedt schade op in de hersenen als gevolg van het afsluiten van een bloedvat in de hersenen (herseninfarct) of door het knappen van een bloedvat (hersenbloeding). Bij kortdurende klachten spreekt men van een TIA. De eerste symptomen zijn vaak een scheve mond, een verwarde spraak en een lamme arm. Bel bij deze symptomen direct 112.

De uiteindelijke klachten en de ernst daarvan zijn afhankelijk van het gebied waar de schade is opgetreden. Vaak komen verlamming van één lichaamszijde en problemen met de spraak voor. Sommige klachten zullen mogelijk nooit meer helemaal verdwijnen. Vaak volgt er na het ontstaan van de klachten een revalidatietraject waar met meerdere disciplines wordt samengewerkt om de klachten te verminderen.

Na dit traject, zeker bij restverschijnselen, is het zinvol om te blijven bewegen, om de huidige conditie te behouden en waar mogelijk nog wat te verbeteren. Hier kan de fysiotherapeut goed bij helpen. Denk hierbij aan conditie-, kracht- en balanstreining.

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



hersenbloeding



herseninfarct



Scheve mond?



Verwarde spraak?



Lamme arm?

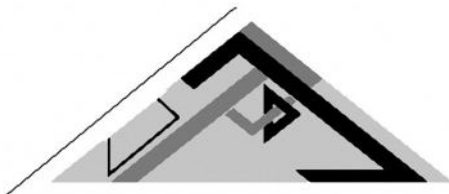
Als de laatste zorg de beste moet zijn

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

AANMELDINGSFORMULIER 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 dient de motie vreemd aan de orde van dag mede in om voorlopig niet te starten met Powerfull Ageing. De invoering van een 12 weken durend traject voor ouderen om in aanmerking te komen voor een WMO-indicatie voor huishoudelijke hulp vormt een aanzienlijke drempel.

Voor veel ouderen is het al een grote stap om hulp te vragen, en het toevoegen van een verplichting voor deelname aan een sportprogramma zal deze drempel nog verder verhogen. De verplichting om 12 weken deel te moeten nemen aan Powerfull Ageing gaat de VSP veel te ver. Mensen op leeftijd die toe zijn aan huishoudelijke hulp moeten op de gebruikelijke wijze worden geïndiceerd en waar twijfel is kan op vrijwillige basis een dergelijk Traject worden aangeboden.

Ook pleit de VSP ervoor om bij een leeftijdsgrens van rond de 75 jaar mensen met dit soort voorstellen niet meer lastig te vallen. Daarnaast is het onduidelijk hoe de indicatie huishoudelijke hulp tot stand komt wanneer er eerst 12 weken deelname aan Powerfull Ageing vereist is. Wordt er een advies uitgebracht aan de SDD? Zonder dit advies kan de indicatiesteller niet goed inschatten of huishoudelijke hulp daadwerkelijk nodig is? Ook rijst de vraag over aansprakelijkheid in geval van incidenten tijdens de trainingen. Want wie draagt die verantwoordelijkheid?

De VSP is niet tegen vrijwillig deelnemen aan spierkracht- en valtrainingen, zodat mensen zichzelf zelfredzaam kunnen maken en zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. De valtrainingen zijn door de VSP in het leven geroepen. De aangekondigde positieve prognose van 277.000 euro voor de begroting van 2025 ten gevolge van deze maatregel wordt door de VSP als een platte bezuiniging gezien. Het is maar net hoe je het uitlegt namelijk. Ondanks de toezegging van het college om met de raad een intensief traject over de ombuigingen gaat hier ons inziens niet op.

De VSP sluit niet uit dat deze maatregel eerder is ingegeven om ouderen af te schrikken huishoudelijke hulp aan te vragen en dus een verkapte bezuiniging is van SDD. Mocht dat zo zijn dan ziet de VSP dit als een zeer onwenselijke- en mensonterende maatregel de Dordtse gemeenteraad onwaardig. Het Algemeen Bestuur van de Gemeenschappelijke regeling, waar ook onze wethouder deel van uitmaakt, heeft deze beslissing genomen zonder voorafgaand overleg met de gemeenteraad van Dordrecht. Dit roept vragen op over de legitimiteit van deze aanpak, vooral gezien het feit dat deze beslissing pas na 2,5 maand gepresenteerd is aan de raad.

De wachtlijsten voor een indicatie voor huishoudelijke hulp is inmiddels opgelopen tot 5 maanden. Dit roept de vraag op of daarom deze samenwerking gezocht is met dit bureau? Veel andere gemeentes hebben al besloten te stoppen met dit traject zie ook Zwijndrecht en Sliedrecht. Waarom kiest Dordrecht ervoor om toch te starten met de pilot? De commotie in de media, zowel landelijk als lokaal waarin ouderen zich vernederd voelden, onderstreept de noodzaak voor een zorgvuldige benadering. De VSP is van mening dat we op een betere manier met onze kwetsbare inwoners moeten omgaan.



De VSP is er voor *jong en oud*

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





SENIOR SERVICE: BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078 20 20 020

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

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

Alarmnummer	112 (gratis)	Internos Zorglijn	078 64 83 838
Snelle politiehulp, Geen spoed	0900 8844	Buurtzorg	06 57 514 200
Stadswinkel Drechtsteden	14078	Saar aan Huis	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

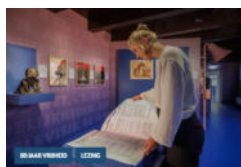
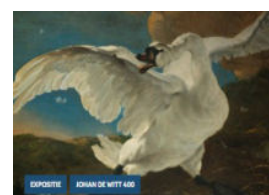
De Admiraal, Admiraalsplein 168

EVENEMENTENOVERZICHT 2025 ZET ALVAST IN JE AGENDA

16 februari - 10 juni
Schilderachtig Dordrecht
Dordrechts Museum



27 april t/m 26 oktober
De wereld van Johan de Wit
Dordrechts Museum



9 april 20:00 uur
Vrijheidscollege
met Raoul Heertje
Energiehuis, Machine 3



4 mei 10:00 uur
Antiekmarkt
Nieuwkerksplein, Dordrecht

19 april en 3 mei 11:00 uur
Themawandeling - Sporen van de Tweede Wereldoorlog
www.ontdekdordrecht.com



5 mei 10:00 uur
Bevrijdingsfestival
Statenvleugel, Dordrecht



19 april 10:00 uur
Dordt Pakt Uit!
Centrum Dordrecht



25 mei 11:30 uur
Huis van Gijn op gevoel
Huis van Gijn, Dordrecht



GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: www.gebitspraktijkdordrecht

Wij zijn Salios

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

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

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

Vertrouwd, persoonsgericht en toekomstbestendig.

Welkom bij Salios.

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

