

Dordt Senior



Maandblad voor de leden van de



Dordtse
Seniorenbond

Ruime collectie Relaxfauteuils

Maak kennis met onze nieuwe, exclusieve collectie relaxfauteuils en ervaar wat optimaal zitcomfort betekent.



ALLE MEUBELS WORDEN BIJ ONS GRATIS BEZORGD EN GEPLAATST



Ledikant Tosca

Prachtig comfort ledikant. Het ledikant is gemaakt van massief hout in combinatie met veredelde plaatmaterialen.

SKIPPY Meubel

Provincialeweg 8a › Dordrecht
(richting Kop van 't Land)
Tel. 078 - 616 50 91
www.skippymeubel.nl

Wie boort er een gat in die harde betonmuur?
Wie hangt de kapstok, spiegel of schilderij op?

Wie komt mijn gordijnen ophangen?
Wie gaat er samen met mij zware boodschappen doen?

Wie maakt dat slot nu eens een keer?
De tuindeur klemt. Wie lost dat op?

Wie maakt er een kastje precies op maat?
Wie vervangt dat lampje aan het plafond?

Wie zorgt er voor een veilige greep in de badkamer?
Wie maakt er een opritje voor de deur?

Wie verplaatst de kast voor de schoonmaak?
Wie maakt die tochtkieren dicht?

Wie spuit mijn straatje eens goed schoon?
Wie zaagt die struik een keer kort?

Wie kan ik bellen voor zo'n klusje?

Hans van Loon
Praktische Zorg
GROOT gemak voor kleine klusjes!

Verzorging van allerlei kleine klusjes in uw woonsituatie

Speciaal voor senioren en alleenstaanden
Ook voor PGB voor begeleiding via de WMO.

Tel.: 0646 727 623 / 078 622 4674
E-mail: hvl-pz@outlook.com



Samenstelling bestuur en werkgroepen

<p>Arnold G. Daane voorzitter en lid van de redactie DordtSenior</p> <p>Vijverplantsoen 72 3319 SX Dordrecht telefoon: 078-6166320 e-mail: arnolddaane@wxs.nl</p>		<p>Co Wapperom-Peterson secretaris en lid van de Reisclub</p> <p>Loudonstraat 327 3317 PG Dordrecht telefoon: 078-6170022 e-mail: info@dordtsenior.nl</p>	
<p>Gerard L. Ek penningmeester</p> <p>Leeuwstraat 26 3318 VD Dordrecht telefoon: 078-6179421 e-mail: ek.van,es@planet.nl IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond</p>		<p>Els Bel 2^e voorzitter en lid van de activiteitenwerkgroep</p> <p>telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com</p>	
<p>George Scheen 2^e secretaris</p> <p>telefoon: 078-6172946 e-mail: jgscheen@gmail.com</p>		<p>Fred Duinkerken 2^e penningmeester en lid van de klusgroep</p> <p>telefoon: 06-81889418 e-mail: reze50hc@tele2.nl</p>	
<p>Wilma Molendijk bestuurslid en lid van de Reisclub en van de werkgroep Lief en Leed</p> <p>telefoon: 078-6173566 e-mail: wilmamolendijk@gmail.com</p>		<p>Joke Herrewijn-de Vries bestuurslid en lid van de werkgroep Lief en Leed en van de redactie DordtSenior</p> <p>telefoon: 078-6170761 e-mail: jherrewijn@hetnet.nl</p>	
<p>De werkgroep Lief en Leed besteedt aandacht aan leden en families, die ons hebben bericht over huwelijk, ziekte, opname in een ziekenhuis, overlijden, enzovoort. Deze berichten moeten worden gestuurd naar de coördinator Wilma Molendijk, zie boven.</p>		<p>Corrie Dubbeld ledenadministrateur en coördinatie bezorging ledenblad</p> <p>e-mail: ledenadmin@dordtsenior.nl telefoon: 078-6472665 ledenadministratie</p>	
<p>Jan Geenen opmaak en advertenties DordtSenior en webmaster</p> <p>telefoon: 06 4821 9666 e-mail: jan@dordtsenior.nl</p>		<p>Ab Küchler eindredacteur DordtSenior</p> <p>telefoon: 078-6185567 e-mail: redactie@dordtsenior.nl</p>	

Kopij voor DordtSenior van december uiterlijk **15 november** inleveren bij de redactie, per adres Ab Küchler, Van Eesterenplein 269, 3315 KX Dordrecht of per e-mail: redactie@dordtsenior.nl



In dit nummer

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen
Einddatum inleveren kopij
2. In dit nummer
Colofon
3. Co Wapperom-Peterson: Van de bestuurstafel
Uitnodiging bijeenkomst gezamenlijke ouderenbonden
4. Senior Wijzer: Terug van weggeweest
Medicijnverpakkingen ouderen moeten beter
6. Jan Geenen: Hoge kortingen voor onze leden op premie VGZ
Diedel: Bertus
Elisabeth Blom-Aulman: Tip van de maand
8. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Tip tegen betaalfraude matig opgevolgd
10. Co Wapperom-Peterson: Van de Reisclub
Ab Küchler: Limerick
12. Arie van Zanten: De gemeenteraadsverkiezingen 2018
Liny van Konijnenburg: De gemeenteraadsverkiezingen 2018
13. Het klusteam: hulp bij klusjes
Arie van Zanten: De gemeenteraadsverkiezingen 2018
14. Activiteitenwerkgroep: Feestavond 14 december
Een seniorvriendelijke gemeente
Alexander Pola: Polaforismen
15. Energierekening volgend jaar met € 70,- omhoog
Vooral ouderen slachtoffer ongelukken met e-bike
Joke Herrewijn-de Vries: Wat veranderde er in vijftig jaar?
17. Hugo Claus: Als dan het koperen keteltje
Harry Aardoom: Het Gerecht van Dordrecht
Veel meldingen agressieve verkooppraktijken abonnementen
19. Slim besparen op je eigen risico, hoe doe je dat?
21. Wat te doen in november in Dordrecht?
Kwart van zware rokers leeft 13 jaar korter
Zogezegd
23. Ab Küchler: Poëzie & Etenswaaren
Bezorging DordtSenior in 2017
24. Nieuwe leden
Verjaardagskalender
SeniorService: belangrijke telefoonnummers



Colofon



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(met toestemming geplaatst)

DordtSenior is het maandblad van de leden van de Dordtse Seniorenbond. Het verschijnt 10 keer per jaar (niet in de maanden januari en augustus).

Redactieadres DordtSenior
p/a Ab Küchler
Van Eesterenplein 269
3315 KX Dordrecht
078-6185567
redactie@dordtsenior.nl

De redactie bestaat uit
Ab Küchler
(zie redactieadres boven)

Arnold G. Daane
arnolddaane@wxs.nl

Joke Herrewijn-de Vries
jherrewijn@hetnet.nl

Vormgeving en opmaak
Jan Geenen
jan@dordtsenior.nl

Coördinator bezorgers
Corrie Dubbeld
078-6472665
ledenadmin@dordtsenior.nl
(via de mail heeft de voorkeur)

LET OP: Klachten over de bezorging van dit blad uitsluitend bij Corrie Dubbeld (zie boven).

Website Dordtse Seniorenbond
www.dordtsenior.nl

Adverteren in dit blad?
Voor inlichtingen en/of tarieven kunt u contact opnemen met de redactie (zie redactieadres).



Op de algemene bestuursvergadering van 20 september ontbrak door een misverstand George Scheen, de beoogde 2e secretaris. Hij is inmiddels welkom geheten.

Besloten is dat de aanvulling van het Huishoudelijk Reglement klaar moet zijn voor de algemene ledenvergadering van april 2018.

Binnenkort verwachten wij het 500e lid te kunnen inschrijven. We zullen daar uitgebreid aandacht aan besteden.

Tot onze spijt heeft ons bestuurslid Ria Poots om persoonlijke redenen afscheid van ons genomen.

In een advertentie in De Plusser wordt uitgelegd wat de voordelen zijn van het lidmaatschap van de Dordts Seniorenbond. We hopen daarmee ons 500e lid binnen te halen. U kunt daar allemaal een steentje aan bijdragen. Heb het er over met allerlei bekenden!

Uitnodiging voor al onze leden!

Uitnodiging voor de bijeenkomst van de gezamenlijke ouderenbonden, die gehouden zal worden op

DONDERDAG 16 NOVEMBER 2017

in de Biesboschzaal van verzorgingshuis Dubbelmonde, Koningstraat 290 in de wijk Dubbeldam.

Deze bijeenkomst duurt van 14.00 uur tot 16.15 uur (zaal open vanaf 13.30 uur).



Het programma 'Zorg Verandert' is er voor mensen die zelf zorg en ondersteuning nodig hebben (nu of in de toekomst) en voor de naasten, mantelzorgers en vrijwilligers. Wij ondersteunen hen op hun weg naar betere, passende oplossingen voor hun leven, op het gebied van zorg en ondersteuning. Dat doen we door mensen met elkaar in gesprek te brengen en/of met mensen die een bijdrage kunnen leveren aan passende oplossingen, zoals zorgaanbieders, wijkteams en gemeenten.

A G E N D A

- ⇒ Opening door de voorzitter PCOB
- ⇒ Mededelingen
- ⇒ Thema: 'Zorg verandert' Interactieve presentatie
- ⇒ Korte pauze met een kopje koffie of thee
- ⇒ Vervolg Interactieve presentatie
- ⇒ Afronding en samenvatting
- ⇒ Sluiting

Alle leden, van alle ouderenbonden, zijn welkom. We hopen op een goede opkomst.



Met vriendelijke groeten, namens de ouderenbonden,
Cor den Dopper,
voorzitter PCOB





Terug van weggeweest

Als ik deze column begin te schrijven is het vrijdag 6 oktober en ben ik al weer 3 weken thuis na een opname in het ASz, waar geconstateerd werd dat ik gelukkig geen herseninfarct had maar een zware hernia (ook niet leuk want ik had een verlamd linker been; de zenuw zat in de knel).

Zorghotel Swinhove in Zwijndrecht

Hier heb ik een aantal weken gerevalideerd en kreeg ik fysiotherapie waardoor mijn been geweldig vooruit is gegaan. De behandeling en het verblijf in Swinhove was uitstekend en boven alle lof verheven. Drie maaltijden per dag: 's morgens brood, 's middags een warme maaltijd met keuze uit twee menu's en 's avonds brood. Ook de keuze voor de broodmaaltijden was erg gevarieerd. Hulp bij douchen en aankleden. Gelukkig was het in die tijd heel mooi en zonnig weer zodat ik met de beschikbaar gestelde rolstoel naar buiten kon en met andere 70-, 80-, 90-plussers kon roken. Het viel mij op dat er veel dames rookten. Een slechte gewoonte maar ja het was gezellig en ik zeg maar zo: een tevreden roker is geen onruststoker. Nu weer thuis geen sigaret meer aangeraakt.

Formatie een gebed zonder eind

Enige maanden terug schreef ik dat ik hoopte en vertrouwde dat ik nu echt in mijn volgende column u het verlossende woord kon brengen. Helaas is dat nogmaals niet mogelijk want onze volksvertegenwoordigers zijn nog steeds aan het formeren en onderhandelen. Laten we dus maar hopen dat wij als senioren er goed vanaf komen.

Laten wij nogmaals denken aan de gemeenteraadverkiezingen die er aankomen en dat wij als senioren hoogstwaarschijnlijk veel ideeën hebben van wat er allemaal moet gebeuren in onze stad, zoals bijvoorbeeld het openbaar vervoer voor 65-plussers, openbare toiletten en andere zaken die het leven van senioren aangenamer kunnen maken. De diverse fracties in de gemeenteraad beraden zich nu reeds over hun programma's en campagnes. Laat ons dus uw wensen weten en wij zullen die doorspelen aan de wethouder waar wij een aantal malen per jaar tezamen met de andere Dordtse bonden een gesprek mee hebben. Volgende week hopen we een nieuw kabinet te begroeten onder het motto 'vertrouwen in de toekomst'. Laten we er het beste van hopen...

Nog even over het Zorghotel Swinhove. Bijna dagelijks lees en las ik klachten over de zorg en ik had me goed voorbereid over een slechte behandeling. Niets is echter hier minder waar. Het is een goed zorghotel met zeer vriendelijk personeel en goede verzorging in alle opzichten. Uiteraard was ik liever thuis maar daar was het leven ook goed.

Tot de volgende Senior Wijzer

Medicijnverpakkingen ouderen moeten beter

Medicijnverpakkingen ouderen moeten beter

Een pil uit de blister drukken, een tablet doormidden breken of het openen van de verpakking: het levert oudere medicijngebruikers vaak problemen op. Verpakkingen van geneesmiddelen moeten voortaan gemakkelijker te openen zijn door oudere gebruikers. Dat bepleit het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) in een oproep aan de farmaceutische industrie, zo melden de NOS en De Telegraaf woensdag.



Problemen met aanbreken verpakking

Volgens het CBG, dat de veiligheid en werkzaamheid van medicijnen in Nederland bewaakt, hebben veel ouderen flinke problemen met het soms dagelijks aanbreken van de verpakking.

Promotieonderzoek

Onderzoeker Kim Notenboom van het CBG promoveerde op de Universiteit Utrecht op dit onderwerp. Volgens Notenboom blijken gebruiksproblemen bij 17 procent van de ouderen zelfs tot verslechtering van hun gezondheid te kunnen leiden.

hulpmiddelen

outlet .nl

**Welkoms
actie**



BOVENOP ONZE SCHERPE PRIJZEN

20% extra kassakorting



Vul uw gegevens in om de bon te verzilveren

Achternaam: _____ Voorletters _____ m/v

Straat: _____ Postcode _____ Huisnr: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Ja, ik wil graag de nieuwsbrief van Hulpmiddelenoutlet ontvangen met het laatste nieuws en aanbiedingen.

De kortingsvoucher is te verzilveren t/m 31 juli 2017 en is alleen geldig in onze winkels. Deze korting is niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen of aanbiedingen.

De koffie staat klaar!

Kijk voor alle acties op **hulpmiddelenoutlet.nl**

Ruime keuze nieuwe en gebruikte producten

- Altijd deskundig en persoonlijk advies
- Elders goedkoper? Wij betalen het verschil terug
- Historie occasions altijd bekend
- Fysieke winkels en webshop

Kamerlingh Onnesweg 15
3316 GK Dordrecht
Tel: 088 - 1020 170

Ma t/m vr: 09.00 - 17.30 uur
Za: 10.00 - 16.00 uur

Direct achter het terrein van Drechtwerk Dordrecht
industrieterrein Kil-2.
Volop gratis parkeerplaatsen voor de deur!





Op Prinsjesdag is bekend gemaakt dat de verplichte eigen risico gelijk blijft € 385,00. Zorgverzekeraars moeten dit jaar voor 12 november hun premies bekend hebben gemaakt. Dat betekent een week langer zorgverzekeringen voor 2018 kunnen vergelijken.

De Dordtse Seniorenbond heeft, via onze partner FASv (Federatie van Algemene Seniorenverenigingen), voor 2018 hoge kortingen bij VGZ afgesproken voor de vele leden die bij deze zorgverzekeraar verzekerd zijn.

Korting op uw basispremie

8% korting voor VGZ Ruime Keuze

8% korting voor VGZ Eigen Keuze



Korting op uw aanvullende premie

10% korting voor VGZ Aanvullend Goed

10% korting voor VGZ Aanvullend Best

10% korting voor VGZ Aanvullend Beter

5% korting voor VGZ Vitaal Uitgebreid

5% korting voor VGZ Vitaal Basis

5% korting voor VGZ Goede Keuze

Verder hebben we ook weer bij andere verzekeraars een contract kunnen afsluiten: CZ, De Friesland, Salland, Avero, Delta Lloyd, OHRA, Unive, VGZ, Zorg & Zekerheid, en Zilveren Kruis.

PMA-Menzis: Individuele verzekerden kunnen de korting rechtstreeks verkrijgen via PMA Nieuwerkerk a/d IJssel. Verzekerden dienen zich jaarlijks bij PMA in te schrijven. Telefoon 0800-2040. Website: PMA zorgverzekering.

Voor meer informatie: e-mail jan@dordtsenior.nl of telefoon 06 4821 9666.

Voetnoot: bovenstaande is een reden te meer of uw familie, vrienden of burens aan te bevelen om lid te worden van de Dordtse Seniorenbond.



Schrijf mee met de DordtSenior!

Diedel

Bertus

't Was in een van die oorlogsdagen, dat er bij ons thuis een man over de vloer kwam: Bertus. Hoe hij er kwam en door wie? Dat weet ik niet meer. Hij was er ineens.

Er werd in die dagen heel wat afgescharreld, om aan eten te komen, vandaar Bertus.

Zijn binnenkomer: "Bertus zal wel zurgan da gullie nie van d'honger omkomme" zal ik mijn leven lang niet meer vergeten.



En Bertus zorgde goed voor ons. Hij bakte brood, 'roggebrood', met alles erop en er aan: zand, steentjes en meer ondefinieerbaars.

Ik weet niet wat ik erger vond, honger (trek) of het brood van Bertus. Klagen bij je moeder had geen zin, ze had altijd haar antwoord bij de hand: " 't vult, en zand schuurt de maag" en daar kon je het als kind mee doen.

Tip van de maand

Elisabeth Blom-Aulman

Moet je staande in een bad douchen en wordt dit moeilijk of gevaarlijk, dan zijn er planken in de handel die je over het bad kunt leggen. Je kunt zo zittend douchen.

Op internet zijn er verschillende te vinden.

Je kunt ze zo afstellen dat ze niet glijden of kunnen kantelen.

Het bespaart een nieuwe douche aanleggen en heel veel geld en gebreek.



'T ZIT WEL



MIET

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

Koelewyn's Visspecialiteiten



Loop gerust eens onze moderne viswinkel binnen en ontdek wat de zee u allemaal te bieden heeft. Graag staan wij u persoonlijk te woord om in goed overleg uw bestelling te kunnen noteren en vervolgens klaar te maken.

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 121
3318 JW Dordrecht
Telefoon 078 - 618 16 84
www.koelewynsvis.nl



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur

Slijterij De Dijk

Wijnen, Gedistilleerd en Relatiegeschenken

Andrea van der Borg

Noordendijk 5
3311 RM DORDRECHT
info@slijterij-dedijk.nl
Telefoon 078-6210860



Op vertoon van deze advertentie krijgt u **10% korting** op ons uitgebreide assortiment wijnen/sherry/port en **5% korting** op gedistilleerde drank

Boekbespreking

Joke Herrewijn-de Vries



'Kom hier dat ik u kus' van Griet op den Beek

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel is de negenjarige Mona de hoofdpersoon. In het tweede deel is Mona ongeveer 24 en in het derde deel 35.

Goed invoelend wordt de jeugd van Mona beschreven. Ze heeft een vader die ze weinig ziet en een veeleisende moeder, liefdeloos ten opzichte van haar kind. De vader is tandarts, hij is meestal in de tandartsenpraktijk, Mona komt daar ook wel. De zorg voor de twee kinderen draagt de moeder Marie. Marie krijgt nog een eigen dochter Anne Sophie, waardoor de druk in het gezin



nog groter wordt. Uit de natuurkunde weten we dat bij te grote druk de zaak ontploft. Later heeft Mona de naweën van haar jeugd. Ze werkt als dramaturg. Ze stort zich in het artistieke wereldje en krijgt een relatie met een bekende schrijver Louis. Ze klemt zich aan hem vast en verliest haar eigen leven uit het oog. Ze heeft een moeizame relatie met haar vader en stiefmoeder. Ze zoekt vastheid. De andere kinderen zetten af tegen het milieu. De vader wordt ernstig ziek, de leden van het gezin zijn weer op elkaar aangewezen. Mona wil kost wat kost in de smaak vallen bij alle sterke overheersende, maar egocentrische mannen, tegen wie ze opkijkt.

Marcus Meereman, de theaterregisseur geeft haar de opdracht om een rammelend toneelstuk interessant te maken. Ze vindt het toch lief van hem dat hij nog vraagt naar haar doodzieke vader. Ze ziet erg op tegen Louis, hij ziet er niet uit en vrijt niet lekker, maar toch is hij een bekende schrijver. Ze blijft aan deze man hangen terwijl hij haar steeds teleur stelt.



Mona die door haar barse moeder in de kelder wordt opgesloten wanneer haar iets niet bevalt, ze was te streng. Dat heeft ernstige gevolgen, Mona groeit op als een meisje dat zich altijd wegcijfert in haar hang naar aandacht en erkenning. De man naar wiens aandacht ze het meest hunkert is haar vader Vincent. Hij laat zijn dochter over aan de grillen van haar moeder en haalt na diens dood een stiefmoeder in huis die nog eenzelviger is. Een kinderhand is gauw gevuld.

"We lopen verder door de regen en ik wou dat het altijd zo zou blijven. Dat we zouden doorstappen tot het einde van de wereld door alle landen zonder ooit moe te worden. Zonder ooit te moeten slapen of iets anders te eten dan frietjes of naar school gaan of werken of ooit nog opstellen over eten te moeten schrijven. Alleen maar doorgaan: Papa en ik."

Papa neemt haar als goedmakertje soms mee naar de frituur. Een goedmakertje als ultiem moment.

Tips tegen betaalfraude matig opgevolgd

Tips tegen betaalfraude matig opgevolgd

De meeste Nederlanders zijn bekend met de meest gangbare vormen van betaalfraude, en weten wat zij kunnen doen om te voorkomen dat zij daar zelf slachtoffer van worden. Maar lang niet iedereen volgt die aanwijzingen ook op, meldt de Betaalvereniging Nederland na onderzoek onder 1200 mensen.



Phishing

Zo zeiden vrijwel alle ondervraagden bekend te zijn met het fenomeen phishing, waarbij criminelen met behulp van nepmails bankgegevens proberen te stelen. Dat kan worden voorkomen door altijd het afzenderadres van een e-mail te controleren. Slechts twee op de drie blijken dat daadwerkelijk te doen.

Verder komt naar voren dat nog altijd meer dan een op de tien Nederlanders soms zijn betaalpas plus pincode uitleent. Meer dan een op de drie geeft aan programma's op de computer, zoals webbrowsers, niet regelmatig bij te werken.


ANP



DORDRECHT
Nieuwstraat 19-21

Sinds Pim's 1986

**POFFERTJES
 EN
 PANNEKOEKEN**



www.pimspofenpan.nl

Op vertoon van deze advertentie

**10%
 KORTING!**

*Meyer
 Casa Moda
 Alan Red
 Fellows
 Falke*

HERENMODE

PIET LAP

W.C. STERRENBURG

PETER PETERS KLOKKEN
 uurwerkreparatie in- en verkoop



Openingstijden: Dinsdag tot en met vrijdag van 9.30 tot 14.00 uur. Zaterdag op afspraak. *Prijsopgave vooraf.*

Noordendijk 173^a no. 12
 3311 RN DORDRECHT
 ☎ 06-18214912
 ✉ alppeter@live.nl
 www.peterpetersklokken.nl

Een goed gerepareerde en schoongemaakte klok kan vaak weer jaren mee en houdt u dagelijks bij de tijd!

BRIDGE
cursussen in Dordrecht

Leer bridgen!
Bridgecursussen voor:

voor beginners *gevorderden (2)* *gevorderden (3)*

OOK VOOR PRIVÉLESSSEN (4 TOT 8 PERSONEN) EN VERENIGINGEN

Informatie bij Ina Zoetemeijer
 Docente Nederlandse Bridge Bond



Gentiana 10, 3317 HH Dordrecht
 Telefoon 078-6177784
 E-mail: Inez51@upcmail.nl



Dagtocht 'In en om Haarzuilens' donderdag 9 november 2017

Voor leden van de Dordtse Seniorenbond en belangstellenden.
We vertrekken van de Hellingen om 8.30 uur en om 8.45 uur van het Dalmeyerplein.

We gaan eerst naar het Restaurant 't Wapen van Haarzuylen in Haarzuilens voor koffie en gebak.



Vervolgens stappen we weer in de bus en maken we een mooie tocht onder leiding van een gids door de Utrechtse nieuwbouwwijk Leidsche Rijn, de grootste nieuwbouwlocatie van Nederland. Daarna rijden we langs de mooie rivier de Vecht, door Maarsen, Breukelen, Nieuwer-sluis en Valkeveen.



Terug in het restaurant dineren we met soep, varkensfilet met champignonsaus en als nagerecht bavarois.

We blijven in het restaurant, want daar worden we tweemaal verrast door een optreden van het Shantykoor 'Windstilte'. Het koor is met hun wervelend optreden in de verre omgeving bekend.



Een mooi slot denken wij voor wat betreft de dagreizen van 2017.

De kosten voor deze reis zijn € 49,00 per persoon

U kunt zich opgeven bij Wilma Molendijk, telefoon 6173566 of bij Co Wapperom, telefoon 6170022.
Na de aanmelding kunt u de kosten overmaken naar het bankrekeningnummer NL66 INGB 0007 2441 50 ten name van Reisclub Dordtse Seniorenbond.

Advertentie



Heeft u pijnlijke voeten?
Of last van knieën, heup of rug als gevolg van een veranderde voetstand?

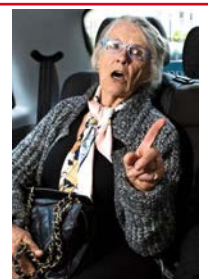
De Podotherapeut kan u helpen
met een schoenadvies met steunzolen met een behandeling van nagelproblemen.

Sint Jacobsplein 70 Dordrecht | Tel. 078-6148562 | laura6970@outlook.com
of bezoek de website: www.podotherapiebosch.nl

Limerick: Word lid!

De bewoonster van 'n huis aan 't Stek
Heeft gewoonlijk een vrij grote
Maar zo gauw als ze ziet
Wat de Seniorenbond haar biedt
Kan ze enkel nog zeggen: "Te gek!"

Ab Küchler





VOOR AL UW DRUKWERK

ONTWERP/DTP • DIGITAAL PRINTEN • DRUKKEN
KOPIËREN • AFWERKEN



Facebook.com/drukkerijrad

Reewegpad 22 • Dordrecht • T 078 - 621 38 82 • www.drukkerij-rad.nl

Goedegebuure notariaat & estate planning

Advies nodig?

*Maak vrijblijvend
een afspraak ter
oriëntatie.*

Goedegebuure Notariaat

Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht

T 078 - 612 64 66

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10 % korting.

Voldoende gratis parkeer-
gelegenheid.

Gemakkelijk bereikbaar.



Alles voor de aankleding van uw huis bij Colors at Home van Gemert

Verhuizen, verbouwen, opknappen?

Het kan een hoop stress opleveren, wij nemen u deze last uit handen. Met al meer dan 100 jaar ervaring op gebied van schilder- en behangwerk, in combinatie met onze woonwinkel, kunnen wij u met raad en daad bijstaan. Zo komt u zonder zorgen tot uw gewenste eindresultaat.”



U vindt de winkel van **Colors at home van Gemert** aan het van Oldenbarneveltplein 68, Winkelcentrum Crabbehof, neemt u ook eens een kijkje op onze website **WWW.WANDECO.COM**

COLORS @HOME VAN GEMERT |

GORDIJNEN | VERF | BEHANG | VINYL
RAAMDECORATIE | TAPIJT | LAMINAAT |
PVC VLOEREN | HOUTEN VLOEREN | SHUTTERS
HORREN | KLEUR- EN INTERIEURADVIES



Met belangstelling heb ik kennis genomen van het idee van Dick van Vliet om de belangen van de senioren met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen 2018 goed voor het voetlicht te brengen. Graag lever ik hier een bijdrage aan.

Over welke senioren hebben we het eigenlijk?

Ik merk dat 'senioren' vaak op een hoop gegooid worden met als gevolg dat niet scherp is wat hun positie is en op welke punten ze al dan niet steun nodig hebben van de gemeenteraad. Dit verklaart dat er veel over ons wordt geroepen en dat we er vooral niets mee opschieten.

Kan het wat scherper dan? Ja, door het volgende onderscheid te maken in drie groepen senioren:

Werkende senioren, die nog geen AOW hebben

Deze groep heeft het veelal lastig zich op de arbeidsmarkt te handhaven, wordt vaak werkloos rond de 60 jaar en komt vervolgens nauwelijks aan het werk.

En is dat een verhaal van eigen schuld, dikke bult? Neen, dus: we staan toe dat mensen kostenposten worden en klem komen.

Wat kunnen politieke partijen doen?

- het probleem erkennen;
- senioren voorrang geven;
- en de stichting '50+ power' geld geven om mensen weer aan werk te helpen.



Samenvattend

Als je aan de voorkant niet goed afbakt voor wie je er wilt zijn als Seniorenbond en wat je inzet is vanuit de positie en belangen van deze leeftijdsgroepen, ben je niet goed in staat om hun belangen goed voor het voetlicht te brengen. Het betekent tevens dat je praten 'over' moet vervangen door praten 'met'.

De 'vitale senioren', van 67 tot pakweg 75 jaar
Veelal gezond, maatschappelijk actief, zorgzaam voor de kleinkinderen, actief als vrijwilliger en behoorlijk reislustig.

Met het inkomen zit het gemiddeld wel goed - slechts 4% leeft in armoede - en de leefstijl is redelijk sportief en soms een tikje te veel alcohol.

Wat kunnen politieke partijen betekenen?

Zorgen

- dat de voorwaarden voor zelfredzaamheid over-eind blijven, dat vrijwilligerswerk serieus wordt genomen en dat de GRATIS-vervoerregeling tijdens de daluren overeind blijft;
- dat generaties worden verbonden in plaats van elkaar zien als concurrenten.

De kwetsbare senioren (75 jaar en ouder)

Deze groep krijgt te maken met een afname van de gezondheid en wordt in toenemende mate afhankelijk van de hulp en zorg van anderen.

De valkuilen zijn dat senioren zo lang mogelijk thuis moeten blijven wonen, vaker eenzaam zijn en vooral als een te dure kostenpost worden beschouwd in plaats van gewone mensen die recht hebben op menswaardige deelname aan de samenleving.

Wat kunnen politieke partijen doen?

Deugdelijke voorwaarden scheppen voor een zo volwaardige deelname van deze groep aan de samenleving en toegankelijke (Wmo- en Zorg-) voorzieningen met het accent op de mens in plaats van de centen.

Naar aanleiding van de brief van Dick van Vliet het volgende: ik vind het een heel goed idee van hem. Ik las in Dordt Centraal een stukje over de verkoop van Eneco aandelen en ben het er mee eens dat dit een slecht idee is. Als Dordt die aandelen verkoopt heeft de gemeente helemaal geen invloed meer op de energievoorziening. Misschien is de verleiding ook groot om het geld aan andere dingen te besteden. Ook vind ik het voor de ouderen belangrijk om onze goedkope buskaart te behouden. Dan: hoe komen we te weten wat de verschillende partijen willen? Ik denk dat we dan de regionale bladen tegen verkiezingstijd goed moeten lezen, misschien staan hun programma's ook op internet, of misschien kan de redactie van Dordt Senior eens een paar mensen daarover interviewen.

Het klusteam: hulp bij klusjes

Na onze oproep in het blad van mei kunnen wij u meedelen dat het project van start is gegaan. Ons lid Fred Duinkerken is de coördinator van dit project. Tevens is hij de eerste die zijn diensten aanbiedt, zie hieronder.

Kunt u hulp gebruiken van een klusjesman of vrouw, met boodschappen doen, uw administratie of heeft u gewoon behoefte aan een praatje of een wandeling? Misschien kunnen wij u helpen! Wij willen er voor u zijn. Laat ons weten wat we kunnen doen. Ook kleine reparaties.

Fred is inmiddels gestart met deze service. Hij zoekt in eerste instantie nog twee mensen die hem daarbij willen helpen. Heeft u af en toe zin en tijd om onze leden te helpen, meld u dan bij hem aan.



Heeft u een kleine klus? Bel dan het klusteam!
Coördinator en dienstverlener/klusser: Fred Duinkerken telefoon 06-81889418.

De gemeenteraadsverkiezingen 2018

Arie van Zanten

De thema-onderwerpen

Wonen

Graag ook betaalbare huren en waarom is het niet mogelijk te zorgen voor:

- meer seniorencomplexen (want we zijn uit de kinderen);
- dat senioren zo veel mogelijk gelijkvloers kunnen wonen en hun rijtjeshuis inruilen of verkopen;
- dat hun woningen zo nodig worden aangepast.

Welzijn

Zorg minimaal voor ontmoetingsplekken en ondersteun vrijwilligersprojecten zoals de PlusBus, Green Wheels, etcetera.

Mobiliteit

Handhaaf de gratis bus tijdens de daluren en stimuleer allerlei vormen van vervoer middels vrijwilligers. Onderzoek of de service van de Hopper nog beter kan.

Zorg

Zorg dat de voorzieningen toegankelijk en betaalbaar zijn en afgestemd zijn op de vraag van de senioren.

Dus concreet:

- Wmo is een recht en niet afhankelijk van het beschikbare budget van de gemeente;
- mantelzorg wordt NIET opgelegd;
- het budget langdurige (verpleeg)zorg is toereikend.

Verbonden generaties

De leden van de gemeenteraad organiseren elk kwartaal een stadssessie over dit onderwerp voor senioren en diegenen die deze prachtige leeftijd hopen te bereiken.

Verkeer, veiligheid en leefbaarheid

Best simpel: zorg als gemeente dat jouw senioren heel en veilig zijn en blijven in de openbare ruimte en stem de inrichting van onze stad af op het toenemende aantal senioren.

En op welke partij moet je dan stemmen?

Simpel: op die partij die de belangen van alle groepen senioren in zijn verkiezingsprogramma heeft opgenomen en - dat is nog belangrijker - een inspanningsconvenant afsluit met de gezamenlijke seniorenbonden in Dordrecht.

Onze jaarlijkse feestavond vindt dit keer plaats op donderdag 14 december, in het Polderwiel.

U wordt tussen kwart voor acht en acht uur ontvangen met een kopje koffie of thee. Daarna zult u kunnen genieten van De Dordtse Lijsters. We hopen dat u in ieder geval zult genieten van het contact met andere Dordtse senioren.

Zoals gewoonlijk zal ook de verloting niet ontbreken.

Het dameskoor De Dordtse Lijsters is zeer veelzijdig. Hun optreden is oog- en oorstrelend. Niet alleen zijn deze dames een lust voor het oog, maar zij zingen ook liedjes die ons verleiden om mee te doen. Zij wisselen dit af met leuke sketches. Zij zeggen over zichzelf: "We zijn vrolijk en niet oubollig".



Als u deze avond ook wilt meemaken, dan kunt u zich nu al opgeven bij Els Bel (telefoon 078-6161880 of e-mail ejbelroos@gmail.com) en bij Co Wapperom-Peterson (telefoon 078-6170022).

Toegang gratis!

voor leden en introducés

Een seniorvriendelijke gemeente

Een seniorvriendelijke gemeente:

- ⇒ zorgt dat ouderen de vrijwilligers- en welzijnsorganisaties weten te vinden en andersom; ouderenorganisaties kunnen daartoe een goede gesprekspartner zijn.
- ⇒ maakt deelname van senioren aan het verenigingsleven en activiteiten mogelijk, ook voor ouderen met een kleine portemonnee.
- ⇒ zorgt voor toegankelijke en veilige wegen en voetpaden.
- ⇒ faciliteert een variëteit aan ontmoetingen in de wijk.
- ⇒ let bij (her)inrichting van buurten en kruispunten op langzame voetgangers (rollators/scootmobielen).
- ⇒ zorgt voor voldoende bankjes.
- ⇒ zorgt voor vervoer van deur tot deur.
- ⇒ maakt bussen en bushaltes toegankelijk en op loopafstand.

Bron: MANIFEST VOOR EEN SENIORVRIENDELIJKE GEMEENTE KBO-PCOB
AANBEVELINGEN AAN POLITIEKE PARTIJEN VOOR DE GEMEENTERAADSVERKIEZINGEN VAN 2018.

Polaforismen

Alexander Pola

Een compromis is de eerlijkste manier om iedereen ontevreden te stellen

Energier rekening volgend jaar € 70,- omhoog

Energier rekening volgend jaar € 70,- omhoog

De energierekening van een gemiddeld huishouden gaat volgend jaar met € 70,- omhoog. Dat komt doordat de zogenoemde 'Opslag Duurzame Energie (ODE)' harder stijgt dan verwacht en het kabinet de energiebelasting verhoogt. Dat heeft vergelijkingssite Pricewise berekend.

€ 70,-

"De verwachte stijging in de zorgpremies is al weken een gevoelig discussiepunt in alle media. Maar dat we volgend jaar € 70,- extra moeten neertellen op onze energierekening, wordt bijna niet belicht", zegt Hans de Kok, directeur van Pricewise.

Extra verhoging energiebelasting

Daarnaast staat er een extra verhoging van de energiebelasting op de rol. Die leidt tot nog eens € 20,- extra kosten per jaar. De toename is nodig om de doelstellingen van het Energieakkoord te behalen. Het gaat volgens EZ om € 200 miljoen extra die nodig is voor energiebesparing bij woningcorporaties. De verhoging is tijdelijk. Op 1 januari 2020 vervalt deze weer, zo laat EZ weten.

Belasting

Bij elkaar opgeteld betaalt een gemiddeld huishouden in 2018 volgens Pricewise € 1014,91 aan belastingen over het energieverbruik, exclusief de verbruiks- en netwerkkosten voor de elektriciteit en het gas zelf.

Voor al ouderen slachtoffer ongelukken met e-bike

Voor al ouderen slachtoffer

Het aantal verkeersongelukken met e-bikes neemt toe, voornamelijk onder ouderen. Uit nieuwe politiecijfers blijkt dat sinds 2014 liefst 79 e-bikers in Nederland zijn komen te overlijden bij een verkeersongeval, meldt het AD.

Merendeel slachtoffers ouder dan 60

Senioren lopen het meeste gevaar met een e-bike. 87 procent van de verkeersdoden op een e-bike is 60 jaar of ouder. De politie adviseert e-bikers dan ook om een helm te dragen. Bij de oorzaak naar de toename van het aantal ongelukken wordt gewezen naar de vergrijzing.

Wat veranderde er in vijftig jaar?

Joke Herrewijn-de Vries

Wij hadden het over spoorwegtunnels en viaducten. Er waren overwegen. Spoorwegoverwegen. Het bewaken daarvan was een arbeidsintensieve bezigheid. De overwegwachters woonden vaak met het gezin in huizen vlakbij de spoorweg. Het was aanvankelijk niet zo zwaar dat werk, Eerst kwamen er weinig treinen langs, maar op den duur steeds meer. Men kreeg een seintje van de vorige spoorwegwachter: de bomen moesten gesloten worden en de trein op veilig gezet. Je moest altijd op de klok kijken. De eerste trein kwam soms langs om vijf uur in de morgen. De laatste trein kwam om twaalf uur in de avond. Man en vrouw verdeelden de diensten. Het leven werd geregeerd door de treintijden. Er reed wel eens een auto tegen de bomen. Eenmaal een veewagen met paarden. Die kon niet op tijd remmen en die ging tegen de bomen aan. De wagen over de kop, paarden op de weg.

Daarna kwamen de mechanisch bediende overwegen. Het bewegen van de bomen ging op handkracht met trekdraden vanuit de bedieningspost of op de overweg zelf. .

Daarna kwamen losse blok postjes. De overwegwachter had een lijst met de treintijden en deed op die tijden de overweg dicht. Daarna kon hij het sein op veilig voor de trein zetten. Dit werd eveneens veranderd in een systeem waarbij de wissels en de seinen vanuit Utrecht werden bestuurd. Alle overwegen werden automatisch. Alle overwegwachters werden werkloos. Zoals de stoker al eerder was verdwenen toen de stoomlocomotief werd vervangen door diesel of elektrische treinen, zo maakten automatisering en telecommunicatie het zware werk van de overwegwachters overbodig. Dat was toch pijnlijk voor de betrokkenen, het verdwijnen van banen en oude beroepen loopt als een rode draad door de geschiedenis van landen die almaar rijker worden.



UW VLOERSPECIALIST

RENOVATIE PARKETVLOEREN

Wij schuren
stofvrij!
€ 17,- per m²



RENOVATIE NATUURSTEEN

Uw bestaande
natuursteenvloer
weer als nieuw!



TRAPRENOVATIE

Uw trap gerenoveerd
in 1 dag met een
massief houten of
laminaat systeem
geplaatst en wel door
onze eigen vakmensen
Al vanaf € 1495,-



VERKOOP LAMINAAT, HOUTEN VLOEREN EN PVC

Dealer van o.a.:
Quickstep
Douwes Dekker
Beaufloor
Hafa
Trenovo
Raftwood



FLOORTEC

Bamendaweg 46

3319 GS Dordrecht (achter Tuinwereld wijk Dubbeldam)

Tel. 078 622 72 14

www.vloerspecialist.nl / www.floortec.nl

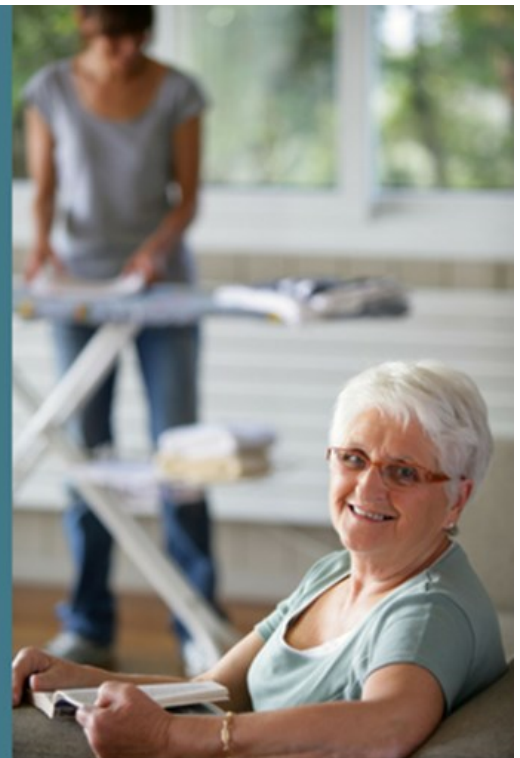
Huishoudelijke hulp nodig?

U kunt bij ons terecht met een
WMO-indicatie, dienstencheques
en als particulier.

Meer weten?

Bel ons op 078-6185571

Vlijtig Liesje Thuishulp
info@vlijtigliesjethuishulp.nl
www.vlijtigliesjethuishulp.nl





Als dan het koperen keteltje

Hugo Claus

Als dan het koperen keteltje vol as
van wat ik was wordt leeggeschud
over het geduldig gras
mijn lief, sta daar niet voor schut

en veeg de rimmel van je wangen.
Denk aan de vingers die deze regels schreven
in onze tijd van verlangen
en die je streelden tijdens hun leven.

En lach om wat ik was, onder meer
het gesnurk in de bioscoop,
de onderbroek die steeds afzakte,

de debiele grap en de logge loop
naar jou keer op keer
toen ik je nu warme weelde pakte.

Het Gerecht van Dordrecht

Harry Aardoom

Bron: Regionaal Archief Dordrecht

Een erfenis onder curatele

Jan van Diest en zijn vrouw Johanna Vogelzang, inwoners van Dordrecht, hadden in 1790 een uitkering van de diaconie. Ze waren notoire zuiplappen. Zij hadden "zig dermate in den drank hadden verlopen dat (Johanna) bereids was geconfineert was geweest". Dus Johanna was op een dag vanwege haar gedrag of een



delirium opgenomen geweest in het 'Stads Krankzinnig en Beterhuis'.

Op een dag kwam er bij het Gerecht van Dordrecht bericht binnen dat de vader van Johanna, Bastiaan Vogelzang in Stolwijk, was overleden en de gehele erfenis had nagelaten aan Johanna.

Maar het Gerecht besloot dat het echtpaar de erfenis niet in handen zou krijgen. Immers, dan zou de erfenis zó opgezopen zijn. Nee, nú zou de diaconie het echtpaar van hun eigen erfenis hun leven lang riant kunnen onderhouden. "... en alzo buiten armoede tot 't einde hunner dagen gebracht werden zouden kunnen ..."

Notaris Pieter Leendertsz. Roos kreeg volmacht om te onderhandelen met schout en schepenen van Stolwijk. Het Gerecht vroeg aan Stolwijk om het geld in hun secretarie te consigneren totdat de schepenen van het Gerecht een overeenkomst hadden gesloten met Jan van Diest en zijn vrouw Johanna Vogelzang.

Veel meldingen agressieve verkooppraktijken abonnementen

Ergernis nummer 1

Telefonisch ongevraagd een abonnement aangeboden krijgen is weer ergernis nummer 1 bij klagers op ConsuWijzer. Het consumentenloket van de Autoriteit Consument & Markt (ACM) ontvangt de laatste tijd opvallend veel meldingen over agressieve verkooppraktijken voor abonnementen waar je maar moeilijk vanaf komt.

Schriftelijk instemmen

Het blijkt dat veel mensen niet weten wat hun rechten zijn, aldus de toezichthouder. Zij laten zich onder druk zetten om te betalen voor zo'n ongevraagd abonnement, terwijl ze er nooit schriftelijk mee hebben ingestemd.

ConsuWijzer

Een aantal jaren geleden werd er ook al veel geklaagd over ongevraagde abonnementen. Daarna verdween deze ergernis wat naar de achtergrond en gingen de meeste meldingen op ConsuWijzer over garanties en het Bel-me-niet Register.

Laf

"Het is laf dat dit soort telemarketeers zich richten op kwetsbare consumenten, zoals ouderen", vindt Bernadette van Buchem, directeur bij de ACM. De organisatie gaat komende tijd scherp toezien op de naleving van de regels op dit punt. Waar nodig zal er ook opgetreden worden, bijvoorbeeld door het opleggen van boetes.





Gratis
parkeren

Voor u **dé perfecte hobby-bril**

Geen vermoeide ogen meer bij uw hobby's zoals
computer, lezen, handwerken etc.
Prettig zicht voor dichtbij en tussenafstanden.

Aanbieding voor u
Montuur met ontspiegelde glazen:

Nu voor € **299,-**

Kijkgroep Krispijn

Brillen & Contactlenzen

Krispijnseweg 31 - Dordrecht
Tel. (078) 614 36 17.

www.kijkgroepkrispijn.nl

Adverteren hier of op een andere plek in dit blad?

Voor informatie kunt u contact
opnemen met de redactie van
dit blad.

078-6185567
redactie@dordtsenior.nl
www.dordtsenior.nl

 **Dordtse**
Seniorenbond



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.



Slim besparen op je eigen risico, hoe doe je dat?

Het eigen risico is bevroren. Hoera! Of nou ja, zoveel schiet je er natuurlijk ook weer niet mee op. Het oorspronkelijke plan was om het eigen risico te verhogen naar 400 euro. De 15 euro die je uitspaart doordat het eigen risico nu dus toch 385 euro blijft is ook maar minimaal. 385 euro is voor veel mensen nog steeds een groot bedrag als je het in één keer moet ophoesten. Je hebt er meer aan om slim te besparen op het eigen risico. Maar hoe pak je dat aan?

Ga wél naar je huisarts

Uit onderzoek van NIVEL blijkt dat 9 procent van de Nederlanders niet naar de huisarts gaat, omdat ze het eigen risico niet kunnen betalen. Maar de huisarts is vrijgesteld van het eigen risico. Je betaalt hiervoor geen eigen risico en kunt dus met een gerust hart naar de huisarts als dit nodig is.

Kleine ingrepen, zoals het verwijderen van een moedervlek, kan een huisarts vaak ook uitvoeren. Als je hiervoor wordt doorverwezen naar het ziekenhuis, moet je je eigen risico betalen. Maar soms kan de huisarts een behandeling niet zelf uitvoeren. Vraag dan of hij je doorverwijst naar een andere huisarts.

Toch naar het ziekenhuis?

Als je toch naar het ziekenhuis moet, is het verstandig eerst te informeren wat de behandeling kost. De prijs voor dezelfde behandeling verschilt soms flink per ziekenhuis. Wanneer de behandeling ten koste gaat van je eigen risico en minder kost dan 385 euro, loont het dus om naar een ziekenhuis te gaan waar het goedkoper kan.

Zorg in het weekend: Huisartsenpost of EHBO?

Heb je in het weekend een dokter nodig en heeft je eigen huisarts geen dienst? Ga dan niet zomaar naar de eerste hulp van het ziekenhuis. De eerste hulp valt namelijk onder je eigen risico. De meeste ziekenhuizen hebben ook een huisartsenpost. Hier kun je terecht zonder dat je een eigen risico betaalt.



Wat is er ook vrijgesteld van het eigen risico?

Behalve de huisarts is ook de volgende zorg altijd vrijgesteld van het eigen risico:

- Kraamzorg.
- Zorg voor kinderen tot 18 jaar.
- Ketenzorg. Dit is zorg verricht door verschillende behandelaars bij een chronische aandoening.
- Nacontroles voor donoren.
- Nationale bevolkingsonderzoeken, zoals een borstkankeronderzoek.
- De griepvaccinatie voor risicogroepen.
- Zorg die vergoed wordt vanuit aanvullende (tand)verzekeringen.

Ook van deze zorg kun je dus gebruik maken zonder dat je te maken krijgt met je eigen risico.

Maak slim gebruik van bijzondere vrijstellingen

Zorgverzekeraars kunnen zelf extra zorg vrijstellen van het eigen risico. Zo zijn bepaalde medicijnen bij VGZ en Univé vrijgesteld van het eigen risico. Als je gebruik maakt van medicijnen op de voorkeurslijst van de verzekeraar hoef je geen eigen risico te betalen. Het kan dus lonen om als je medicijnen nodig hebt samen met je huisarts te kijken welk merk op de voorkeurslijst staat, zodat je die voorgeschreven kunt krijgen. Houd er wel rekening mee dat wat je aan de apotheek betaalt voor het controleren, maken en beschikbaar stellen van de medicijnen wel onder het eigen risico valt.

Eigen risico gespreid betalen?

Als je 385 euro een te hoog bedrag vindt, kun je bij veel zorgverzekeraars het eigen risico ook gespreid vooruit betalen. Je betaalt dan bijvoorbeeld elke maand een 10e of een 12e deel van het eigen risico. Heb je aan het eind van het jaar niet je volledige eigen risico gebruikt, dan krijg je de rest terug. Dit drukt de kosten enigszins. Toch is er een betere manier...

Zelf geld opzij zetten!

Door elke maand zelf een 10e of een 12e deel van het eigen risico opzij te zetten, kun je ook sparen voor het eigen risico.

Amanda Bulthuis - Dossier Verzekeren



Henk Dorst

Tuinaanleg en -Onderhoud

**Wordt het tuinonderhoud u te zwaar?
Denk dan eens aan een tuinman!**

Wij bieden aan:

- ⇒ Twee tuinmannen voor twee uur
- ⇒ Compleet met voorrijkosten, gereedschap e.d.
- ⇒ In Dordrecht en omgeving
- ⇒ Verrichten allerlei soorten werkzaamheden
- ⇒ Dit is zonder mest, planten en afvoer

Normale prijs **€ 200,00**

**Voor de lezers
van DordtSenior
maar € 100,00
exclusief btw**

Ook voor een tuinonderhoudsabonnement,
voor tuinrenovaties en aanleg van een
nieuwe tuin.

Offertes zijn altijd vrijblijvend.



Voor meer informatie: Henk Dorst Tuinaanleg en -onderhoud 06 51 20 69 76

Kijk ook eens op onze website www.henkdorsttuinaanleg.nl



Wat te doen in november in Dordrecht?



**AMUSETOUR
DORDRECHT**

12 NOVEMBER 12-17 UUR

WWW.AMUSETOUR.NL

Amusetour Dordrecht

zondag 12 november, 12.00 uur - 17.00 uur

Verschillende locaties binnenstad

Op zondag 12 november 2017 van 12 tot 17 uur vindt wederom de Amusetour Dordrecht plaats. De Amusetour in Dordrecht is een van de jongste Amusetours, dankzij het fantastische culinaire aanbod is dit een rijzende ster.

Culinair genot in oud-Holland!

Deelnemers:

Bellevue Groothoofd

Strada Delvino Wijnstraat 170

Bistro twee33 Wijnstraat 233

The Movies Nieuwstraat 60-62

Art & Dining Museumstraat 38

Crimpert Salm Visstraat 7

't Bevertje Joh. de Wittstraat 49

De Lachende Gans Singel 389

Dordt op je bord gaat wild!

donderdag 16 november, 18.00 - 23.00

Locatie: Art & Dining Museumstraat 38

Vier restaurants verzorgen een 4-gangen Wild menu aan lange tafels in restaurant Art & Dining. Elk restaurant serveert één gang.

Intocht Sinterklaas

zaterdag 18 november, 11.30 - 14.00

Kuipershaven, route door binnenstad, eindpunt Scheffersplein.

Na aankomst gaat Sinterklaas met zijn paard en alle Pieten onderweg naar het Scheffersplein. Met een mooie route door de historische binnenstad komt hij rond 13.15 uur op het Scheffersplein.

Sinterklaashuis

dinsdag 21 november t/m maandag 4 december
Gratis

Na de intocht krijgt Sinterklaas natuurlijk weer de sleutel overhandigd van zijn tijdelijke onderkomen in het centrum van de stad, het Sinterklaashuis! Waar zijn huis dit jaar precies staat is nog geheim. Vanaf 21 november is Sinterklaas geseteld om alle lieve kinderen, mama's, papa's, oma's en opa's te ontvangen. Ook dit jaar is er weer van alles te doen; dansen met de Pieten, taaitaai poppen versieren en nog veel meer!



Kwart van zware rokers leeft 13 jaar korter

Kwart van zware rokers leeft 13 jaar korter

Een op de vier zware rokers overlijdt voor de 65ste verjaardag. Dat blijkt uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek. De levensverwachting van rokers, die meer dan twintig sigaretten per dag roken, ligt gemiddeld 13 jaar lager dan van nooit-rokers.

Gezondheidsenquête

Het onderzoek is gebaseerd op de enquête- en overlijdensgegevens van bijna 40 duizend 20- tot 80-jarige respondenten uit de gezondheidsenquête van 2001 tot en met 2006. Onderzocht is of en wanneer rokers en niet-rokers die in die periode meededen aan de gezondheidsenquête, zijn overleden.

Uit het onderzoek blijkt dat 23 procent van de zware rokers de leeftijd van 65 jaar niet haalt. Daar staat tegenover dat van de niet-rokers 11 procent dat niet haalt.

Rokers die minder dan twintig sigaretten per dag roken leven gemiddeld 9 jaar korter.

Zogezegd

Wees aardig voor rokers, iedere sigaret kan de laatste zijn

Maison Patrick:

Wanneer ben ik mantelzorger?

Mantelzorger. Dat ben je als je korte of langere tijd niet professioneel hulp biedt aan zieke familieleden, vrienden of kennissen. Mantelzorgen kan voldoening geven, maar kan ook veel van je vragen. Zeker als de zorg intensief is en je er alleen voor staat. Dan zou je wel eens willen dat het even niet hoeft. Dat iemand het van je over neemt, zodat je weer toe komt aan je eigen dingen.



Er zijn verschillende manieren om vervangende mantelzorg in te schakelen. Logeerhuis Maison Patrick is er zo één. We bieden een vorm van respijt aan. Maison Patrick ondersteunt mantelzorgers door degene waarvoor wordt gezorgd bij ons te laten logeren. De zorg die wordt gegeven komt dan een tijdje in handen van het team van maison Patrick. De mantelzorger kan even op adem komen, een vakantie nemen of door gebruik te maken van dagopvang toekomen aan bijvoorbeeld een hobby waar geen tijd meer voor was.



Om meer te weten te komen van vervangende mantelzorg is het mogelijk een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek. Bel gerust en kom langs voor een kopje koffie. Ook als er vragen zijn rondom de kosten van een verblijf. Vergoedingen lopen via de WMO van de gemeente, dus een verblijf is voor iedereen haalbaar. U bent van harte welkom!

Voor meer informatie over ons respijthuis: Patrick Konings.

Telefoon: 06-57414845 of kijk op de website: www.maison-patrick.nl



Boeken, kranten, tijdschriften: voor ons is het allemaal leesvoer. Dat geldt - met de nadruk op voer - ook voor boekenwormen. Kees Stip bekijkt dat vanuit hun hoek in 'Op een boekenwurm':

*Een boekenwurm te Oudeschans,
bewonderaar van streekromans,
schreef aan een romancier te Schagen:
"Geachte heer, reeds vele dagen
verkwik ik als aan zoete koek
mij aan uw veelgegeten boek."*

Voor schrijvers en dichters is het wat zuur om te weten dat hun werk zo aan zijn eind kan komen. Hun werk kan ook anders aan zijn eind komen. Dat dit tot hergebruik kan leiden is een schrale troost. Daarover gaat 'Pulp' van Jan Boerstoel:

*De houtpulp, die zo'n kleine honderd jaar
als drager dient voor al wat wordt geschreven,
begint het met de jaren te begeven,
dus vallen alle boeken uit elkaar.
De pulproman maar ook het meesterwerk,
want als de zure tand des tijds gaat zieken
stoort hij zich niet aan oordeel of kritieken,
die knaagt aan ieder genre even sterk.*

*En zonder wetenschappelijke hulp
zal ook dit rijm straks eindigen als pulp.*

Boekenwurm of houtworm, voor die beesten blijft het genieten. Dat weet ook Jantje van Leye:

*Een Haarlemmer Houtwormpje riep,
als het zijn voedsel binnenliep,
met stralend oog en blijde zin:
'De palen op, de laden in!'*

Wij gebruiken al dat leesvoer om onze kennis uit te breiden. Coenraedt van Meerenburgh schreef in 'Bij Kennis' waarmee dat begon:

*Als Eva niet verleid was door die slang,
Als Adam niet dat hapje had genomen,
Dan was ons onze onschuld niet ontnomen,
Dan waren we gelukkig en nooit bang.
Maar liever dat ik hier op aarde lijd,
Dan veilig leven in onwetendheid.*

Dichters spelen graag met onze taal. Zelfs voedsel kan een bron van inspiratie zijn. Kees Stip betreft daar - net als in het eerste gedicht - heel vaak dieren bij, zoals in 'Op een kruisspin':

*Een kruisspin in Zwartewegsend,
een muggenzifter van een vent,
raakt heel wat lekkere hapjes kwijt.
Het domme dier: hij maakt altijd
(geen web is daartegen bestand)
van elke mug een olifant.*

Een andere taalkunstenaar is Toon Hermans. Ook in 'Slaatje' weet hij daar een slaatje uit te slaan:

*Hij was zo dol op slaatjes,
òf met, òf zonder fruit.
Zodra hij er de kans voor kreeg
sloeg hij er eentje uit.*

Het gedicht van Theo van Baaren heeft een heel serieuze ondertoon. Het lijkt te gaan over een appel, maar in wezen gaat het over dementie. Daarbij is het besef van tijd langzaam verdwenen, alsof de klok in het klokhuis is weggevreten:

*Hij sneed een appel middendoor
om op de klok te kunnen kijken,
maar hij vond het klokhuis leeg
de magere maden van de tijd
hadden de uren opgevreten*

Frank van Pamelan gebruikt een woordspeling om er in 'Lof dicht' iets heel anders van te bakken:

*Kastanjes in een steelpan
Of piepers op de pof
Daar bak ik niet zo veel van
Ik slaag alleen met lof*

Voor senioren komt tenslotte van Lou Bandy een heel bekend soldatenliedje over voedsel:

*Rats, kuch en bonen, is 't soldatendiner
Rats, kuch en bonen,
doe daar je maaltje maar mee
Steeds is ons streven,
vrijheid van grenzen tot strand
Hollandse soldatenleven, voor 't vaderland*

Bezorging DordtSenior in 2017

DordtSenior wordt door vrijwilligers bij u thuis bezorgd. Deze mensen doen dit geheel belangeloos en in de tijd die hen schikt, maar wel in de week dat het blad uitkomt. Dat kan dus op maandag zijn, maar ook op dinsdag of zelfs op zaterdag.

Het volgende blad is het decembernummer.

U kunt het verwachten in week 49, dat is van 4 december t/m 9 december.

DordtSenior



Vereniging voor de leden van de DordtSenior



Nieuwe leden

we zijn blij dat jullie meedoen

Mevrouw J. Moerdjiman-de Haan
De heer P.G. Moerdjiman
Mevrouw T.P. Hessels-Bruiniks
De heer H.L. Hessels

Mevrouw M.S. Engels-de Boef
Mevrouw G.W.L. van Broekhoven-Geelen
De heer M.F.M. van Broekhoven



Verjaardagskalender

**Alle leden die in november jarig zijn (hoe oud je ook wordt):
van harte gefeliciteerd!**

Op deze plek besteden we speciale aandacht aan onze leden die de respectabele leeftijd van **85 jaar of ouder** bereiken.



Mevrouw G. Storchart-Rosendal, 3 november 92 jaar
Mevrouw H. de Waard-Willemsen, 9 november 85 jaar
Mevrouw A.L. Loijen-van Hekken, 16 november 90 jaar
Mevrouw C. Stoop-Besters, 17 november 86 jaar
Mevrouw L.G. Smid-Paul, 30 november 97 jaar

Wij werken met een lage contributie. Daardoor zijn onze financiële middelen beperkt. Onze penningmeester heeft een steunfonds in het leven geroepen: de 'Vrienden van de Dordtse Seniorenbond'. Gelukkig blijken verschillende leden bereid daaraan een vrijwillige bijdrage te leveren. Wij blijven dankbaar voor elke bijdrage op NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Vrienden Dordtse Seniorenbond.



SeniorService: belangrijke telefoonnummers

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-6542600.

Op maandag t/m vrijdag van 17.00 uur 's avonds tot de volgende dag 8.00 uur.

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

Alarmnummer	112 (gratis)	Stadswinkel	14078
Snelle politiehulp, maar zonder zwaailicht	0900-8844	Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910
		Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982
PlusBus informatie en reserveringen: telefoon: 06-337836189 e-mail: bus@wielborgh.nl		Parkinson-vereniging	078-6541024
		Alzheimer Nederland	0800-5088
		Sensor, telefonische hulpdienst, 24 uur per dag bereikbaar	0900-0767
Stichting Wielborgh	078-6492111	Het Juridisch Loket	0900-8020
Het Spectrum Wonen en Zorg	078-6172333	Bureau Sociale Raadsliden	088-1237011
Aafje Zorglijn	088-8233233	Regelzorg	088-2323300
Internos Zorglijn	078-6483838	Maison Patrick (respijt zorg)	06-57415845
Wijzelf Drechtstreken	06-41362309		



Geen bloemen
maar een gift voor
een goed doel,
hoe regel ik dat?

Ons team heeft alle antwoorden

De dienstverlening is altijd persoonlijk, de kracht van het DenO team geeft ons alle mogelijkheden en u alle antwoorden. Samen zorgen we voor een persoonlijk afscheid.

Bij overlijden: **0800 – 099 55 15** (gratis) 24/7 bereikbaar.

DenO Uitvaartcentrum | Nassauweg 190, 3314 JR Dordrecht
www.uitvaartdordrecht.nl



IEDEREEN VERDIENT GOEDE ZORG

Het Spectrum biedt persoonlijk gerichte zorg en welzijn. Wij doen dat op een hartelijke en persoonlijke manier, vol aandacht. We luisteren naar uw wensen en helpen u met de best passende ondersteuning. Met elkaar en voor elkaar.

ALGEMEEN 078 617 23 33
THUIZORG 078 649 21 11
info@hetspectrum.nl
www.hetspectrum.nl

WONEN

Appartementen en persoonsalarmering op diverse locaties

THUIZORG DE WIELBORGH

Voor huishoudelijke ondersteuning en thuiszorg

ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Diverse locaties, Sta-Pal, Het Theehuis en de PlusBus

REVALIDATIEZORG DE STERRENLANDEN

Specialismen COPD, hartfalen, oncologie en orthopedie

BEHANDELAARS

Fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en diëtisten

BEGELEIDING BIJ DEMENTIE

Thuis, in ontmoetingscentra of in de locaties van Het Spectrum

KINDERDAGVERBLIJF DE STERRETJES

Flexibele, kleinschalige kinderopvang (0 tot 4 jaar)

ZORG MET VERBLIJF

Voor mensen met een lichamelijke aandoening of dementie in De Sterrenlanden en Vreedonk

BEGELEIDING TIJDENS DE LAATSTE LEVENSFASE

Thuis, in De Rozenhof of in hospice De Patio