

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

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





Samenstelling bestuur en werkgroepen

<p>Joke Herrewijn-de Vries voorzitter en redactielid DordtSenior en van de werkgroep Lief en Leed</p> <p>Groen van Prinstererweg 107 3317 SK Dordrecht telefoon: 078-6170761 e-mail: jherrewijn@hetnet.nl</p>		<p>Corrie Kieboom secretaris</p> <p>Loudonstraat 47 3317 PA Dordrecht telefoon: 06-36105856 e-mail: c.kieboom23@upcmail.nl</p>	
<p>Lianne van Laak penningmeester</p> <p>Hooikade 10 3311 CD Dordrecht telefoon: 06-46428542 e-mail: liannevanlaak@hotmail.com IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond</p>		<p>George Scheen adjunct-secretaris</p> <p>telefoon: 078-6172946 e-mail: jgscheen@gmail.com</p>	
<p>Els Bel bestuurslid en lid van de activiteitenwerkgroep</p> <p>telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com</p>		<p>Wilma Molendijk bestuurslid en lid van de Reisclub en van de werkgroep Lief en Leed</p> <p>telefoon: 078-6173566</p>	
<p>Co Wapperom-Peterson coördinator van de Reisclub</p> <p>telefoon: 078-6170022 e-mail: jpwapperompeterson@kpnmail.nl</p>		<p>Martin Liefrink webmaster</p> <p>telefoon: 078-6187879 e-mail: martin@dordtsenior.nl</p>	
<p>Jan Geenen redactie en advertenties DordtSenior en ledenadministrateur</p> <p>telefoon: 06-4821 9666 e-mail: ledenadmin@dordtsenior.nl</p>		<p>Ab Küchler eindredacteur DordtSenior</p> <p>telefoon: 078-6185567 e-mail: redactie@dordtsenior.nl</p>	

Wilt u verhuisberichten en berichten van overlijden sturen naar de ledenadministratie, Jan Geenen (zie hier boven)



volg ons op:
facebook



Kopij voor DordtSenior van **november 2019** uiterlijk **16 oktober** 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. Uitnodiging Themabijeenkomst drie Ouderenbonden
5. Joke Herrewijn-de Vries: Bericht van de voorzitter
PLUSonline: Uit de Troonrede 2019 (seniorenbelang)
7. Toni van Dam: Zonneschade
Harry Aardoom: Het Gerecht van Dordrecht
9. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Seniorencomplexen onveilig bij brand
11. Co Wapperom-Peterson: Van de Reisclub
UVV: Najaarskledingbeurs
13. Arie van Zanten: Hoe kun je de lucht bezitten?
Zogezegd
15. Marjolein Kool en Drs. P.: Gehandicapt
Vergeetachtige mensen zijn slimme mensen
17. Orpheus Ensemble zingt 'ATTILA'
18. Ab Küchler: Limerick
19. Jan Geenen: Wat te doen in oktober in Dordrecht?
20. Wat is de beste slaaphouding?
21. Aanmeldformulier 2019/2020
23. Ab Küchler: Poëzie & Lust
Bezorging DordtSenior in 2019
24. Verjaardagskalender
Nieuwe leden
SeniorService: belangrijke telefoonnummers

Met korting naar de opera: zie pagina 17.

Bezoek de bijzondere themabijeenkomst van de
drie ouderenbonden op 10 oktober.
Geef u nu op: zie pagina 3

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)
Joke Herrewijn-de Vries
jherrewijn@hetnet.nl
Liny van Konijnenburg
linykonijn@kpnmail.nl
Henk Kroon
henkkroon38@gmail.com
Martin Liefrink
ml.liefrink@telfort.nl
Kees van Wingerden
c.wingerden@upcmail.nl

Vormgeving en opmaak
Jan Geenen
jan@dordtsenior.nl

Coördinator bezorgers
Jan Geenen
06 4821 9666
ledenadmin@dordtsenior.nl
(via de mail heeft de voorkeur)

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

Website Dordtse Seniorenbond
www.dordtsenior.nl

Adverteren in dit blad?
Voor inlichtingen en/of tarieven kunt u contact opnemen met Jan Geenen (zie boven).



Alles weten om uw leven makkelijker en aangenamer te maken?

Kom dan op donderdagmiddag 10 oktober a.s. naar De Merwelanden

Een hulp in de huishouding, een aanpassing in huis, andere mensen ontmoeten, hulp bij schulden, een wandelmaatje, er is veel mogelijk! In Dordrecht zijn veel initiatieven, voorzieningen en regelingen waar u kosteloos of tegen een kleine vergoeding gebruik van kunt maken. Weet u dat elke wijk in Dordrecht een Sociaal Team heeft en wat dit Team voor u kan doen?

Donderdagmiddag 10 oktober a.s. bent u van harte welkom op de themabijeenkomst over voorzieningen en regelingen die uw leven makkelijker maken. Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door de drie Ouderenbonden in Dordrecht en de Adviesraad Wmo & Jeugd.

U krijgt veel informatie, maar we horen ook graag uw mening. Wat vindt u van de informatie die u krijgt en weet u waar u moet zijn als hulp nodig heeft? Ook als u geen internet heeft?

En in de pauze kunt u genieten van een paar lekkernijen bij thee of koffie!

Datum en tijd: 10 oktober 2019 van 14.00 – 16.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur

Locatie: De Merwelanden, Theaterzaal, Haringvlietstraat 515 Dordrecht

Aanmelden voor 5 oktober voor leden Dordtse Seniorenbond: **e-mail:** info@dordtsenior.nl

of **telefoon:** 06-46428542

Programma

13.30 uur	Inloop met koffie/thee
14.00 uur	Welkom door Hans de Goeij, voorzitter KBO en Jan Slappendel, voorzitter Adviesraad Wmo & Jeugd Dordrecht
14.05 uur	Voorzieningen voor Dordtenaren voor een makkelijker en aangenamer leven, www.geldenzodordt.nl door Patricia Savenije, strategisch beleidsadviseur bij de gemeente Dordrecht.
14.25 uur	Meest gestelde vragen aan de Sociale Wijkteams en wat kunnen de wijkteams voor ouderen doen door medewerkers van een Sociaal Wijkteam
14.45 uur	Pauze met een kleine high tea
15.15 uur	In discussie: Is de website www.geldenzodordt.nl inzichtelijk en hoe je aan deze informatie als je geen internet hebt? Ervaat u genoeg steun van de gemeente als u zorg/ondersteuning nodig heeft? Hoe kan het beter? Hoe komen mensen zonder internet aan informatie als ze zorg/ondersteuning nodig hebben?
15.45 uur	Welke aandachtspunten bespreken we met de gemeente Dordrecht door Hans de Goeij en Jan Slappendel
16.00 uur	Afsluiting

Hartelijke groet en tot 10 oktober!

Hans de Goeij, voorzitter KBO
Namens de drie Ouderenbonden

Jan Slappendel
voorzitter Adviesraad Wmo & Jeugd Dordrecht





Scootmobiel Rijnmond.nl



**Vier ons 10-jarig
bestaan met ons mee!
Kom voor aantrekkelijke
Jubileum-aanbiedingen
naar onze showroom:**

- 2 + 1 jaar garantie op jubileum Scootmobielen.
- 1 jaar gratis scootmobiel Hulpdienst bij afsluiten verzekering.
- Gratis comfort pakket t.w.v. €108,- (set van 2 spiegels + stokhouder) bij alle Galaxy scooters in oktober.
- Gratis zichtpakket.
- Gratis accessoire op diverse rollators in oktober.
- Goody-bag bij aankoop scootmobiel

OPENINGSTIJDEN:

Dinsdag - Vrijdag

10.00 - 16.00 uur

Zaterdag

10.00 - 13.00 uur

's avonds op afspraak

**Uw zorgspecialist in de
regio voor Scootmobielen,
Rollators, Rolstoelen en
Zorghulpmiddelen.**

**Kom proefrijden, wij hebben volop keuze in
nieuwe en gebruikte scootmobielen!**

Noordeinde 118, 3341 LW Hendrik-Ido-Ambacht | Tel. 078 68 22 307 | scootmobielrijnmond.nl



Bericht van de voorzitter

11 september, een besmette datum: altijd komen de vliegtuigen in Amerika in mijn gedachten. Maar wij hadden op die datum een vredige bestuursvergadering. Wij ontvingen de nieuwsbrieven van de NVOG over pensioenen. Wij konden de vergadering van de NVOG in Culemborg niet bezoeken omdat onze bestuursvergadering op dezelfde datum was gepland. Nieuwsbrieven van de FASv meldden ons o.a. dat ze een deskundigheidsbank op poten gaan zetten, waar we aan mee kunnen doen.

We spraken opnieuw over de vrijwilligersspas. Dit jaar zullen we die weer aanvragen.

We hadden eerder een gesprek met Co Wapperom, waarbij we de uitbreiding van de reiscommissie bespraken. Wilma stapt met de jaarvergadering uit het bestuur en Els Bel vult de reiscommissie aan.

We zijn blij dat Aad Brinckmann zich beschikbaar heeft gesteld om de ledenadministratie te gaan doen. Hoe meer zielen...

Ab Küchler heeft contact gehad met het Da Vinci College over onze ledenwerfactie. De groep marketing en welzijn zal wellicht activiteiten ontplooiën voor onze bond.

We bespraken welke lezingen we zullen organiseren voor onze leden. We hebben er verschillende op ons verlanglijstje staan.

De volgende vergadering is op 9 oktober in het Polderwiel.

Uit de Troonrede 2019 (voor senioren)

PLUSonline

Pensioenen: kortingen dreigen

Er ligt een pensioenakkoord op hoofdlijnen, maar dat moet nog verder worden uitgewerkt. Daarover is weinig bekend. Tegelijkertijd blijft de rente dalen en dat heeft gevolgen voor de pensioenfondsen, zo waarschuwt ook premier Rutte direct na de presentatie van de Miljoenennota. De pensioenfondsen staan er belabberd voor en daardoor dreigen in 2020 kortingen op pensioen. Prinsjesdag brengt in die dreiging weinig veranderingen.

Vrijwilligers: meer belastingvoordeel

De maximale belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers stijgt in 2020 mee met de inflatie. Over de vrijwilligersvergoeding hoeven vrijwilligers en organisaties geen belasting of sociale premies te betalen. Met ingang van 2019 steeg de belastingvrije vrijwilligersvergoeding al van € 150 naar € 170 per maand. Daarbij geldt een maximum van € 1.700 per jaar.

Belasting: iets omlaag

Vanaf volgend jaar gelden er iets lagere belastingtarieven voor AOW-ers.

Zorg: duurder

Het kabinet gaat voor 2020 uit van een jaarlijkse basispremie van € 1421. Dat is € 37 meer dan we dit jaar betalen: een stijging van zo'n drie euro per maand. Let op: Dit is een schatting van de overheid. Uiteindelijk bepalen de zorgverzekeraars dit najaar zelf hun tarieven. Vorig jaar schatte de overheid de stijging te hoog in.

Dat zou dit jaar wel eens anders uit kunnen pakken omdat de overheid de collectieve kortingen door de basis zorgverzekeringen aan banden legt. Die gaat van tien naar maximaal vijf procent korting. Dat scheelt waarschijnlijk 60 tot 80 euro per jaar.

Het eigen risico blijft tot 2022 gelijk: € 385. De zorgtoeslag zal naar verwachting iets stijgen, maar hierover is nog niets concreets bekend.





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.**



Na door een lieve vriendin attent gemaakt te zijn op een raar vlekje op mijn schouder, belandde ik via de huisarts in de behandelkamer van de dermatoloog. Deze bekeek de 'schade' eens zorgvuldig en ontdekte nog een vlekje. Terwijl hij verder speurde moest ik denken aan 'Vader gat op stap', een liedje van Toon Hermans, die met een vrouw danste die ook een vlekje had, maar dan in haar nek. "'t Is net of 't vlekje groter wordt", zong hij. Tegelijkertijd vroeg de arts of ik dacht dat het plekje de laatste tijd groter was geworden en of ik heel veel in de zon had gezeten. "Nou nee," was mijn antwoord "ik fiets wel vaak maar zeker niet bloot". Ik zag het al voor me ... en ik zit zeker de laatste jaren niet onbeschermd in de zon. Nou kon je in deze zomer best wat zonneschade oplen, maar nee, de meeste schade loopt men op in de jonge jaren.



Nou, dat kan kloppen, want ik ben ooit eens heel erg verbrand tijdens zwemmen in het Wantijbad, waar wij met 'de hele straat' regelmatig heen gingen. Lopen (wel te verstaan) van Krispijn naar de Staart; 20 cent om te zwemmen en 10 cent voor een ijsje! Ik was toen heel erg verbrand zodat ik er niet van kon slapen. "Dan slaap je maar op je buik," sprak mijn moeder, maar ze wreef mijn pijnlijk brandende huid toch in met wonderolie. Dat je dat nou juist niet moet doen, dat vette gedoe, wisten we toen niet want van factor 30 of 40 hadden we nog nooit gehoord. Nadat de arts de ongeregelde heden, ik dacht met stikstof had aangestipt moesten er ook nog twee ernstiger gevallen weggesneden worden. En met de afspraak om over zes weken voor controle terug te komen, kon ik die nacht WEER niet op mijn rug slapen. Bij het maken van de vervolgspraak aan de balie kreeg ik nog een paar foldertjes over huidkanker mee. Hoewel het allemaal achteraf wel meeviel, want ik hoefde na de tweede keer niet meer terug te komen, al waren die foldertjes een beetje te laat voor

Toni van Dam

Het Gerecht van Dordrecht

Harry Aardoom

Bron: Regionaal Archief Dordrecht

De zeeman die mocht kiezen

De Dordtse zeeman Johannes Ras kwam na een reis van twee jaar in 1797 met een VOC-schip thuis en ontdekte dat zijn vrouw, Dirkje van Lienden, anderhalf jaar tevoren legaal was hertrouwd met ene Willem Ros, omdat ze tijdens van de VOC had gekregen dat ze weduwe was, omdat 'hy op 't schip was overleeden, en overboord (was) gezet ...' De wet bepaalde destijds dat Johannes in deze bijzondere situatie mocht kiezen. Hij mocht zijn vrouw weer opeisen ('reclameeren en tot zig neemen'), of van zijn recht afzien.



Het Gerecht van Dordrecht gaf hem de raad om te kiezen voor de tweede optie, dus af te zien van zijn recht. Dat hij "...ingevolgen de wetten dezer lande geregtigd zou weezen, om als eerste man, de gemelde zyne huijsvrouw, te reclameeren, en tot zig te neemen ..., dan te raden geworden zynde, van dit zyn regt geen gebruik te maken, maar zyne huijsvrouw in 't bezit van, en aan haren tegenswoordigen man ... af te staan ..."

Johannes koos er voor af te zien van zijn recht. Zijn beslissing werd op 6 januari 1798 goedgekeurd en genotuleerd, waarna Johannes, zijn voormalige echtgenote Dirkje en haar tweede echtgenoot Willem van die verklaring een afschrift kregen.

Kennelijk kwam het in die tijd wel méér voor dat de VOC zich vergiste. Mogelijk onder meer doordat zeelui bij het aanmelden bij de VOC wel eens wisselden van naam.

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

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

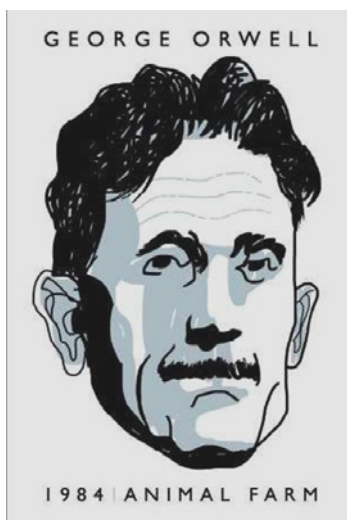
Openingstijden: Za 12-17 uur, op afspraak en op de 1e zondag van de maand van 12 tot 17 u.



'1984' van George Orwell

Het grootste succes had Orwell met zijn boeken '1984' en 'Boerderij der dieren' ('Animal Farm').

Zijn eerdere boek 'Houd de sanseferia hoog', dat gaat over een boekverkoper die zich tevergeefs verzet tegen het door de sanseferia gesymboliseerde burgerbestaan. Deze tragikomedies getuigen van de haat tegen het Britse klassensysteem



die Orwell (zijn echte naam was Eric Arthur Blair) vanuit een koloniaal gezin had opgedaan in zijn jaren als kostschooljongen op Eton en politieambtenaar in Brits-Indië. Hij was in de dertiger jaren een opvallende, socialistische journalist en ook schrijver in Engeland. Hij schreef over zijn leven tussen de zwer-

vers en over de armoede van industrieel Noord-Engeland. Hij had traumatische ervaringen omdat hij door stalinisten verraden was in de Spaanse burgeroorlog. Hij verwerkte zijn kritiek op het communisme in de dierenfabel 'Animal Farm'. De ondernemende varkens verraden de revolutie onder het motto: 'Alle dieren zijn gelijk, maar sommigen zijn gelijk-er dan anderen'. Daarna schreef hij in 1949 de toekomstroman '1984'.

Het is een boek om nu iedereen nog aan te raden. Je raakt onder de indruk van de martel- en hersenspoelsessies waaraan de hoofdrolspeler Winston Smith in de kelders van het Ministerie van Liefde onderworpen wordt (kamer 101, de ratten!). Non-fictieliefhebbers worden gegrepen door Orwells uiteenzet-

tingen over de manipulatie van het verleden en de taal van een dictatuur. Literaire fijnproevers waarderen de stilering van Orwells anti-Utopia vanaf de beginzin. En we kunnen allemaal genieten van een roman over de liefde. De beste boeken vertellen je wat je al weet, denkt Winston wanneer hij het verboden boek van de Partijvijand leest. Maar zo is het niet: de beste boeken vertellen je dingen die je eigenlijk niet wil weten.

Partijslogans uit '1984': Oorlog is vrede (War is Peace), Vrijheid is slavernij Freedom is Slavery), Onwetendheid is kracht (Ignorance is Strength). Het Ministerie van Vrede houdt zich bezig met oorlog. Alle gdrag wordt volledig voorgeprogrammeerd. Aan het eind van het boek denkt Winston: Ik heb de overwinning behaald op mezelf: ik heb Grote Broer lief". De troosteloze en kleurloze levensomstandigheden in het boek zijn niet alleen geïnspireerd door die van de Sovjet-Unie, maar ook door het uiterst sobere naoorlogse leven in Engeland waar tot 1953 levensmiddelen en kleding waren gerantsoeneerd.



Seniorencomplexen onveilig bij brand

Aanscherping regelgeving noodzakelijk

Bewoners van seniorencomplexen worden onvoldoende beschermd tegen risico's van een brand door huidige wet- en regelgeving.

De brandweer pleit al jaren tevergeefs voor aanscherping van de voorschriften, zegt lector Brandpreventie René Hagen namens het Instituut Fysieke Veiligheid (IFV) in EenVandaag. Ondanks dat diverse onderzoeken hebben aangetoond dat het aanscherpen van de regels noodzakelijk is, wacht de overheid nog steeds te lang.

Rookvorming

Hagen stelt dat enorme rookvorming een groot probleem is. Rook verspreidt zich namelijk snel over een heel gebouw, waardoor het voor bewoners moeilijk wordt om te vluchten. Voor de brandweer wordt het juist erg moeilijk om iedereen eruit te halen, zegt Hagen. De brandweer moet met regelmaat complete seniorencomplexen ontruimen.

Bron: EenVandaag/ANP



'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

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



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



We bestaan volgend
jaar 20 jaar en dan...?

Een dagje Brabantse gezelligheid

Donderdag 14 november

Zoals u van ons gewend bent zijn leden en belangstellenden van harte welkom.
We vertrekken om 8.30 uur van de Hellingen en om 8.45 uur van het Dalmeyerplein.

Nadat u bent opgestapt vertrekken we naar de omgeving van Breda, naar het plaatsje Wagenberg.

In het restaurant De Ruif wordt ons koffie en bakkersvlaai gepresenteerd.

Vervolgens gaan we een rondtoer maken door het Brabantse land.



Terug in het restaurant wordt ons een Jachtschotel vol verrassingen geserveerd. Na de maaltijd volgt er een gezellige middag met dans en muziek, verzorgd door John op het orgel. Tevens wordt er een bingo met leuke prijzen geboden. Voordat we weer naar huis gaan krijgen we koffie met een portie poffertjes.

Onze laatste dagreis van 2019 wordt hiermee afgesloten. Een gezellig en vol programma.

De kosten voor deze tocht zijn 51 euro per persoon.

U kunt zich opgeven bij Wilma Molendijk, telefoon 078-6173566 of bij Co Wapperom, telefoon 078-6170022. Wij verzoeken u daarna de reiskosten over te maken naar onze bankrekening NL66 INGB 0007 2441 50 ten name van Reisclub Dordtse Seniorenbond.

Najaarskledingbeurs UVV

Van 7 tot 11 oktober 2019 vindt in het zalencentrum van de Pauluskerk, Albertine Agnesstraat 2, weer de Najaarskledingbeurs van de UVV plaats voor dames- en kinderkleding (vanaf maat 86). Bij uitstek de gelegenheid voor de modebewuste vrouw om haar garderobe voor een schappelijke prijs uit te breiden.



Inleveren van maximaal 15 stuks najaars- en winterkleding kan op vrijdag 4 oktober van 9.00 uur tot 16.00 uur. Vanaf 8.00 uur worden volgnummers uitgegeven. Alleen kleding die heel, schoon en modieus is wordt ingenomen.

Van de verkochte artikelen krijgt u 50% uitbetaald. Overgebleven kleding kan worden teruggegeven of worden gedoneerd voor diverse goede doelen, waaronder de Kledingbank.

De **verkoop** is van maandag 7 oktober van 9.30 uur tot 21.00 uur en op dinsdag 8 oktober van 9.30 uur tot 17.00 uur. Op woensdag 9 oktober is er **algehele uitverkoop**. Afrekenen op vrijdag 11 oktober van 9.30 uur tot 11.30 uur.

Een deel van de opbrengst gaat naar een goed doel. Tevens zal er bij de kassa een busje staan waarin u hiervoor kunt doneren. Voor meer informatie belt u met 078-6172802.



Volg ons op Internet
www.dordtsenior.nl

Internetgebruiker:

Kijk eens naar onze vernieuwde website!

Waardevolle informatie en interessante doorklikmogelijkheden!



TRAPRENOVATIE AANBIEDING

**NU 12 TREDEN
EN STOOTBORDEN
BEKLEDEN**

IN DIVERSE HOUT- EN BETONDECOREN

**UW TRAP NU BEKLEED
MET LAMINAAT TRENOVO**

NU VOOR € **1695,-**



**NU 12 TREDEN
EN STOOTBORDEN
BEKLEDEN**

FEDI LAMISTAIRS*

NU VOOR € **1895,-**

Niet in combinatie met andere aanbiedingen.

***20 NIEUWE KLEUREN
VOOR DE LAMINAAT
TRAPPEN**



FLOORTEC

VLOEREN

(ACHTER TUINWERELD
WIJK DUBBELDAM)

BAMENDAWEG 46 - 3319 GS DORDRECHT
TEL. 078 6227214 - WWW.VLOERSPECIALIST.NL

*Bekend
van tv!*



Goedegebouure notariaat & estate planning

Advies nodig?

*Maak vrijblijvend
een afspraak ter
oriëntatie.*

Goedegebouure Notariaat

Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht

T 078 - 612 64 66

info@goedegebouurennotariaat.nl
www.goedegebouurennotariaat.nl

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10 % korting.

*Voldoende gratis parkeer-
gelegenheid.*

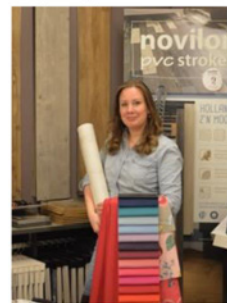
Gemakkelijk bereikbaar.



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



Als er op dit moment een onderwerp vrijwel dagelijks actueel is, dan is dat wel ons klimaat. Het varieert van smeltende en verdwijnende poolkappen door de opwarming van de aarde en recent de branden in het Amazonegebied. Dit gebied van de indianen vormt een van de belangrijkste longen van moeder aarde. Daarom is het van belang stil te staan bij de vragen wat er aan de hand is en of we iets anders kunnen dan toe of vooral wegkijken.

Laten we beginnen bij onze indianen

Al veel eerder poogden blanken in de VS de Indianen te verdrijven. Daarover gaat de toespraak van de chieft (van de Indianen) van Seattle, zo'n 150



jaar geleden toen de blanken in Washington besloten land 'te kopen'. "Elk stuk van dit land is heilig voor mijn volk. Iedere spar, die glanst in de zon, elk zandstrand, elke nevel in de donkere bossen, elke

open plaats, elke zoemende bij is heilig in de gedachten en herinnering van mijn volk. Het sap, dat in de boom opstijgt, draagt de herinnering van de rode man. Wij weten dat de blanke man onze manier van leven niet begrijpt. Voor hem is het ene stuk grond gelijk aan het andere. Hij is een vreemde, die in de nacht komt en van het land neemt wat hij nodig heeft. De aarde is niet zijn broeder, maar zijn vijand. En als hij die veroverd heeft trekt hij verder. Hij trekt zich er niets van aan."

Als je kijkt wat er gebeurt in het Amazonegebied en elders op onze wereld dan blijkt dat we er in de afgelopen 150 jaar vreselijk weinig bij hebben geleerd. Wereldwijd is de ontbossing in letterlijk moordend tempo door gegaan met als gevolg dat allerlei soorten zijn verdwenen en onze aarde in hoog tempo opwarmt. En kan dit dan zo maar?

Mag je elkaar wereldwijd tot de orde roepen?

Het antwoord is dus 'ja'. De uit de hand gelopen branden in het Amazonegebied zijn aanleiding geweest voor wereldleiders, waaronder Macron, om de president van Brazilië tot de orde te roepen en aan te spreken op zijn verantwoordelijkheid maatregelen te nemen. Dit is echt wel even wennen. Om te beginnen overstijgt dit het belang van een natiestaat en het andere is dat het ook aantoont dat de VS zijn rol als wereldleider heeft verspeeld in merkwaaardige twitterboodschappen.

Het is winst voor onze aarde dat politieke leiders op onze aarde op dit moment het lef hebben wel een boodschap te hebben aan het klimaat en daar concreet wat aan te doen. Of het nu gaat om het Amazonegebied, het oerwoud van Congo of het oerbos in Polen. Het zijn stuk voor stuk 'onze bossen en longen' en we hebben het volste recht ons daar luid en duidelijk mee te bemoeien. Waarom pakken we stinkende dieselmotoren wel aan en komen we niet op voor het beschermen van de longen van onze moeder aarde?

En wat kunnen we zelf doen?

We kunnen zelf heel veel doen. Om te beginnen in gesprek gaan met onze kinderen en kleinkinderen over de toekomst van onze aarde. Daarvan zijn onder meer Anuna de Wever en Kyra Gantois sprekende voorbeelden. In hun brief aan iedereen roepen ze op boven zichzelf uit te stijgen en deel uit te maken van een beweging die veel groter is dan de som van individuele belangen. De strijd tegen de gevolgen van de klimaatopwarming is een strijd tegen onverschilligheid, eigenbelang en een hoop emoties die ons niks vooruit helpen.



We kunnen nog meer

We kunnen heel concreet de handen uit de mouwen steken door actief mee te werken aan een beter milieu. Gewoon door mee te werken aan afvalscheiding, door minder gebruik te maken van het vliegtuig, door anders te eten bijvoorbeeld - dus geen of minder vlees - en in ieder geval absoluut geen tropisch hardhout te gebruiken, waar mogelijk zelf een bijdrage te leveren aan het behoud van de natuur.

Samen kunnen we nog zoveel meer, sterker nog: samen moeten we vanuit welbegrepen eigen belang echt aan de slag voor moeder aarde.

Zogezegd

Onwetendheid kan gecorrigeerd worden, domheid niet

Houd uw geheugen fit!

Er zijn
GEEN KOSTEN
aan verbonden!

Kom dan naar de inloop!!
U komt en gaat wanneer u wilt

Iedereen is van harte welkom en de koffie en thee is **GRATIS**. Dit geldt ook voor mantelzorgers.

inloop

BEWEGEN staat centraal



Iedere **maandag**
van 10.30 tot 12.30 uur

Sporting Delta
Gravensingel 118
in Dordrecht

Contact:
Ria de Vrind
riadevrind@gmail.com
T 06 51 80 23 39



Iedere **dinsdag**
van 11.00 tot 12.30 uur

Gymnastiekvereniging Sparta
Eddingtonweg 1
in Dordrecht

Contact:
Marjan Holster
m.holster@spartadordrecht.nl
T 06 45 21 11 68



Iedere **donderdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

De Prinsemarij
Nassauweg 2
in Dordrecht

Contact:
Monique van den Berghe
m.vd.berghe@hetspectrum.nl
T 06 30 38 56 49



KUNST & CULTUUR staat centraal

Iedere **dinsdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

Energiehuis
Ingang Energieplein
Noordendijk 148
in Dordrecht

Contact:
Roxanne van der Slot
projectbureau@tobe.nl
T 088 888 53 81

Heeft u persoonlijke
vragen over uw
geheugen?

Dan is er gelegenheid
deze voor te leggen
aan een
deskundige.

Bij inloop A, B en C zijn er
beweegactiviteiten zoals bijvoorbeeld:

- Badminton
- Zwemmen
- Koersballen
- Wandelen

Bij inloop D zijn er culturele
activiteiten.

Denk aan:

- Muziek & Zang
- Dans & Beweging
- Kunst & Design

Kijk op www.tobe.nl/
agenda voor het
actuele programma.



Marjolein Kool en Drs. P.: Gehandicapt



Met het stijgen van de jaren
krijgt een mens wat ongemakken.
Alles gaat wat hangen, zakken.
Er verdwijnen steeds meer haren.

Lettertjes op straatnaamborden
baren je ook steeds meer zorgen.
Willem dacht laatst op een morgen:
Help, ik ben half-doof geworden.

Maar zijn arts begon te sussen:
"Nee, dat kan ik niet geloven.
Je hebt horenden en doven,
daar zit heus niet half-doof tussen.

Zeg mij na, ik test het even."
"Veertien" liet hij zachtjes horen.
Willem spitste beide oren
en zei vastberaden: "Zeven!"

Vergeetachtige mensen zijn slimme mensen

Vergeet jij weleens dingen? Ja? Mooi, daar word je slimmer van. Want door alleen de belangrijke informatie te onthouden, maakt je geheugen het gemakkelijker voor je om beslissingen te nemen.

Dat blijkt uit onderzoek dat twee Canadese wetenschappers hebben gepubliceerd in het blad Neuron. Volgens deze twee is het niet de bedoeling dat je geheugen fungeert als een soort videorecorder en je alles onthoudt dat je ziet of meemaakt, maar dat je juist dingen vergeet.

Want alleen dan kun je goed functioneren.

Nutteloze informatie

Hersenvetenschapper Dick Swaab legt uit: "Je brein wordt de hele dag door gebombardeerd met allerlei nutteloze informatie. Als je iedere dag zou onthouden wat je hebt ontbeten, dan is dat zonde van de opslagruimte in je hoofd." Volgens Swaab onthoud je dingen dankzij de ongeveer 100 miljard hersencellen in je hoofd. Iedere cel maakt contact met zo'n 1.000 tot 100.000 andere cellen, en de sterkte van dat contact bepaalt wat er wordt opgeslagen.

Geen limiet aan geheugen

"Er is eigenlijk geen limiet aan wat je kunt onthouden", zegt Swaab. "Maar als je erg veel informatie onthoudt, wordt het moeilijker voor je brein om belangrijke informatie terug te vinden." Daarom filtert je brein de informatie: je onthoudt alleen de hele emotionele dingen, momenten waarop je bijvoorbeeld heel angstig of juist heel gelukkig was. En omdat je in een spannende omgeving meer van dat soort nieuwe herinneringen maakt, vergeet je in een spannende omgeving ook het meest, zegt hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. "Als je de hele dag allemaal nieuwe dingen leert, maak je veel meer nieuwe zenuwcellen aan dan wanneer je in een saaie, lege kamer zit. En die nieuwe cellen leggen nieuwe contacten, en dat zorgt ervoor dat de oude informatie in je hersenen wordt overschreven, als een soort videoband."

Irrelevante informatie

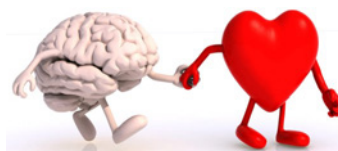
Daardoor vergeet je de irrelevante informatie. Scherder: "Denk maar eens aan een weg die in de afgelopen maanden verbouwd is en waar je iedere dag langs komt. Waarschijnlijk ken je de nieuwe situatie uit je hoofd, maar kun je je de oude al niet meer voor de geest halen.



Dat komt doordat je brein de onbelangrijke informatie heeft gewist."

Als je brein z'n werk goed doet en belangrijke herinneringen van de onbelangrijke kan onderscheiden, onthoud je uiteindelijk alleen de informatie die relevant is. "En als er veel relevante informatie paraat is, is je probleemoplossend vermogen heel groot", zegt Scherder. "Dat bepaalt deels je intelligentie." Veel vergeten is daarom goed voor je intelligentie.

RTL Nieuws



Leef vanuit je hart

NIEUW IN
DORDRECHT

WARMER MAALTIJD AAN HUIS

ELKE DAG
EEN GEZONDE
MAALTIJD

INFO & AANMELDEN
www.hoogerbrugcuisine.nl
of bel 0180-234024



**Podotherapie
Bosch**

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



De Jong Tours

Persoonlijk op weg

VERZORGING VAN DAGTOCHTEN
EN MEERDAAGSE REIZEN

Voor boekingen en informatie
tel: 0180-422800 of e-mail: info@dejongtours.nl

ORPHEUS ENSEMBLE ZINGT 'ATTILA'

OPERA VAN GIUSEPPE VERDI



Datum: 6 oktober 2019
Aanvang: 14.30 uur
Locatie: Wilhelminakerk, Blekersdijk 41, Dordrecht

Uitvoerenden: Koor: Orpheus Ensemble

Solisten:

Nanco de Vries (Attila)
Bauwien van den Meer (Odabella)
Edwin van Gelder (Foresto)
Erik Stevens (Ezio)

Muzikale begeleiding:

Blaaskwintet Hi-Five
Jeroen Liedorp, piano

Algehele leiding: Caecilia Boschman

Kaarten: € 20,00 per persoon (inclusief consumptie) verkrijgbaar bij het Secretariaat Orpheus Ensemble (078-6212758) en voorafgaand aan het concert in de Wilhelminakerk.

Leden van Dordtse Seniorenbond ontvangen tegen inlevering van onderstaande kortingsbon een korting van € 5,00 per persoon.



Kortingsbon lid Dordtse Seniorenbond

€ 5,00 korting

op het concert 'ATTILA' 6 oktober 2019

Organisator Orpheus Ensemble

Locatie: Wilhelminakerk, Blekersdijk 41 Dordrecht

Kaarten bestellen via secretaris Orpheus

Telefoon: 078-6212758

Voor ons plan om vervoer te regelen voor leden die een activiteit willen bijwonen maar geen eigen vervoer hebben, zoeken wij een coördinator.
Slechts enkele keren per jaar!

Drukkerij RAD

voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982



Jubileumkaarten

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

Verhuiskaarten

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen

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



Orpheus Ensemble Dordrecht

Een koor voor leuke mensen die van gezellig zingen houden. Heeft u ook zo'n zin om met ons mee te zingen?

Wij repeteren elke dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur in Woon- en zorgcentrum De Merwelanden

Informatie: secretariaat 078 - 621 27 58
www.orpheusensemble.nl

ORPHEUS
ensemble dordrecht

Wij vinden dat het hoog tijd wordt om wat meer activiteiten aan te bieden.
Het bekende probleem is: wie wil zich daarvoor inspannen?
Wij hebben plannen zat, maar zolang de activiteitencommissie uit slechts één persoon bestaat kan daar niet veel uitkomen...

Limerick: Actief

Mijn buurman genoot van zijn pensioen
Door heel de dag lekker niks te doen
Maar binnen een jaar
Was hij daar wel mee klaar
En sloot zich aan bij het Seniorenlegioen

Ab Küchler



Wat te doen in oktober in Dordrecht?

Keramiemarkt Dordrecht

zondag 6 oktober 2019, 10:00 - 17:00



De Keramiemarkt Dordrecht is een jaarlijks terugkerend evenement op het prachtige Statenplein van Dordrecht. Altijd op de eerste zondag van de maand oktober.

Ruim 60 deelnemers uit binnen- en buitenland presenteren keramiek, uiteenlopend van gebruiksvoorwerpen tot kunst.

Tevens worden er diverse materialen en gereedschappen aangeboden en de bezoekers verwend met demonstraties en informatie over keramiek.

Kunst- & Antiekmarkt

zondag 6 oktober 2019, 10:00 - 17:00

In het voorjaar en de zomer is er rondom de Nieuwkerk bij de Voorstraat Noord, in het monumentale historische centrum van Dordrecht, een antiek- en curiosamarkt.

Het kloppende hart van de markt is het prachtige Nieuwkerksplein met de Middeleeuwse Nieuwkerk. Daar staan ongeveer 40 kramen.

Vanaf 14.00 uur zijn er optredens van een muzikant, singer-songwriter of band bij het gezellige terras waar een hapje en een drankje verkrijgbaar zijn.

Bockbier & Hier

zaterdag 12 oktober 2019, 14:00

Zaterdag 12 oktober wordt bij Café Restaurant Merz vanaf 14.00 uur de herfst gevierd met overheerlijke bockbieren bij 'Bockbier & Hier' onder het genot van heerlijke beats. Er zijn diverse brouwerijen van de partij. Reken op het proeven van een heleboel bockbier van fles én van de tap! Kom je ook proeven?



Dordtse Cultuurnacht

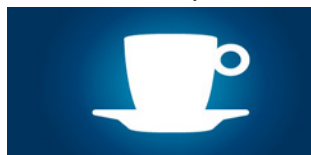
zaterdag 12 oktober 2019

Tijdens de derde editie van de Dordtse Cultuurnacht op zaterdag 12 oktober trakteren verschillende Dordtse podia en instellingen voor kunst en cultuur je op een avond en nacht vol gratis cultureel vermaak.

Locaties: vanaf 21.00 uur in Bibelot: Brandstof, De Bibliotheek, ToBe, Popcentrale, Schouwborg Kunstmin.

In oktober kunt u ook naar CinePlus

Kinepolis Cine+ is een heerlijke filmmiddag voor iedereen die de 50 jaar nadert of ouder is en graag naar de film gaat. Tijdens de speciale voorstellingen van Cine+ presenteren wij u een gevarieerd aanbod van mooie, ontroerende, spannende en humoristische films.



Kom langs en geniet voor slechts € 7,- p.p. van een fijne filmmiddag. Bovendien trakteren we u voor aanvang van de voorstellingen op een kopje koffie mét wat lekkers. Cine+ is een terugkerend evenement; data en tijden verschillen per maand. Bekijk in de filmagenda hieronder wanneer de Cine+ films bij uw bioscoop te zien zijn.



Poms (donderdag 10 oktober)

film. 91 min. Komedie

Sun Springs is meer dan een bejaardengemeenschap, het is een luxe resort waar de straten vol staan met palmbomen, de lucht altijd blauw is en een privé-ambulance minimaal één keer per dag langskomt. Bewoonster Martha (Diane Keaton) verveelt zich stierlijk in het prachtige seniorenparadijs en besluit om daar verandering in te brengen door een cheerleading club op te richten voor vrouwen boven de 60...



Ballon (donderdag 31 oktober)

film. 126 min. Historisch drama

1979. In het midden van de Koude Oorlog dromen twee Oost-Duitse families ervan naar het Westen te vluchten. Hun plan: een luchtballon bouwen en ermee de grens overvliegen. Een onvoorstelbaar verhaal. Een waargebeurd verhaal.

Kinepolis inloop vanaf 13.30 uur; start film 14.00 uur. Programma, tickets en informatie: kinepolis.nl. Kinepolis is te bereiken met de buslijn 10, vanaf Centraal Station, halte Energiehuis.



Wat is de beste slaaphouding?

Feiten en fabels op een rij

Slapen wakker

Op je rug, buik of toch op je zij: wat is eigenlijk de beste slaappositie? En heb je daar wel invloed op? Online zijn er veel fabeltjes over te vinden. Wat is waar? Slaapspecialisten Thom Timmerhuis en Hans Hamburger geven antwoord.

De goede slaappositie vinden is iets wat veel mensen wakker houdt. Maar het korte antwoord op de vraag wat nu de beste is? Dat ligt eraan. Er zijn verschillende adviezen en tips die online de ronde doen. Zo zou buikliggen zorgen voor nekklachten en rugliggen leiden tot slaapapneu. Tijd om na te gaan wat hiervan klopt.

Alcohol en snurken

Volgens de somnoloog Thom Timmerhuis, (slaapspecialist) bij het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch, is het niet bekend wat voor effect slaapposities hebben op de kwaliteit van de nachtrust. Ook is er weinig onderzoek gedaan naar de invloed op de gezondheid. Er zijn echter wel problemen die kunnen ontstaan bij bepaalde slaapposities als de gezondheid al wat minder is. In de relatie tussen gezondheid en slaapposities speelt drank een belangrijke rol. "Mensen die alcohol hebben gedronken, zwaarlijvig of oud zijn, hebben een verminderde spierfunctie. De tong van mensen die dan op de rug liggen kan gaan zakken, wat zorgt voor snurken," zegt Timmerhuis. Behalve irritatie bij de bedpartner kan dat tot meer problemen leiden. "De kwaliteit van de nachtrust is dan slecht. Op de lange termijn kan dit ook leiden tot slaapapneu." Deze aandoening kan uiteindelijk onder meer resulteren in een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

De symptomen van slaapapneu zijn op korte termijn slaperigheid, prikkelbaar zijn en verminderde concentratie. Met deze symptomen is het aan te raden om medisch advies te vragen bij je huisarts.

Fabeltjes: rimpels door zijliggen

Over de buikligging valt het nodige te lezen op 'medische websites.' In deze positie zou er druk kunnen ontstaan op de nekwevels. Somnoloog Timmerhuis ontkracht deze hardnekkige fabeltjes. "Als je op je buik gaat liggen neem je automatisch een positie in die niet schadelijk is. Je nek kan ertegen en de ademhaling is sterk genoeg om zonder problemen door te gaan." Wel raadt hij de buikligging bij baby's af.

Dan de zijligging. Die zou belastend zijn voor je schouders en arm. "Je kunt door de zijligging inderdaad afknelling van de zenuwen en/of bloedvaten hebben van met name de arm waarop je ligt. Als je een goede matras hebt, moet dat voor de schouder geen gevaar zijn." Ook zou de zijligging zorgen voor rimpels in het gezicht en druk op de maag en longen. Het eerste is Timmerhuis niet bekend. Over de druk zegt de arts dat het geen invloed heeft op de slaapkwaliteit.

Bestaat 'de beste' slaappositie?

Vele online en tijdschriftartikelen zijn gewijd aan wat de beste positie zou zijn. Volgens Timmerhuis bestaat die niet. En als die al zou bestaan, is het niet makkelijk om er eentje aan te leren. "Daar heb je weinig invloed op." Ook is het lastig om zeker te weten in welke positie je 's nachts ligt. "Mensen hebben een perceptie van wat hun houding is, maar het is niet per se zo dat je die positie de hele nacht aanhoudt."



Zoiets als de slechtste slaaphouding bestaat wél, volgens neuroloog en somnoloog Hans Hamburger. Hij is hoofd van het Amsterdam Slaap Centrum in het Boerhaave Medisch Centrum. "Je dient rugligging te voorkomen. Veel mensen weten niet dat het slecht voor de gezondheid is," zegt Hamburger. "Het zuurstofniveau daalt doordat de tong naar achteren zakt en de keel afsluit. Daardoor kunnen mensen stikkend wakker worden. Dat noemen we OSA of obstructieve slaapapneu en kan leiden tot slaperigheid overdag, geheugenklachten en overgewicht, waardoor de apneu weer verder toeneemt."

Voldoende slaaptijd

Hamburger heeft een advies voor hardnekkige rugslapers: "Ik raad aan om een stevige bal op de rug te binden. Voorkomen is beter dan genezen." Bij aanhoudende problemen raadt hij aan om onderzoek te laten doen, beginnend bij de huisarts. Tot slot geeft Hamburger nog een ander, aloude advies. "Zorg voor voldoende slaaptijd. Volwassenen hebben tussen de 7 en 8 uur nodig. Te weinig slaap geeft klachten en verschijnselen die elkaar verergeren." Op tijd naar bed dus!

Aanmeldformulier 2019/2020

Aktie: Als u nu lid wordt, is het 4^e kwartaal 2019 gratis en bent u lid tot en met december 2020. U ontvangt ons ledenblad de 'DordtSenior' de rest van 2019 gratis.



U kunt het formulier invullen, ondertekenen en opsturen naar de ledenadministratie:
p/a Jan Geenen, Van Ravesteyn-erf 515, 3315 DW Dordrecht.

U mag het ingevulde en ondertekende formulier ook scannen en e-mailen naar ledenadmin@dordtsenior.nl.

U bent al een heel jaar lid voor € 17,50. Een tweede lid wonend op hetzelfde adres betaalt € 12,50.

Velden met een (*) zijn verplicht in te vullen:

Geboortedatum*	_____	Aanhef*	Mevrouw <input type="checkbox"/>	Meneer <input type="checkbox"/>
Voorletters*	_____	Voornaam	_____	
Tussenvoegsel(s)	_____	Achternaam*	_____	
Straatnaam*	_____	Huisnummer*	_____	Toevoeging _____
Postcode*	_____	Woonplaats*	_____	
Telefoonnummer*	_____	E-mailadres	_____	

Indien van toepassing, gegevens van partner/gezinslid

Geboortedatum*	_____	Aanhef*	Mevrouw <input type="checkbox"/>	Meneer <input type="checkbox"/>
Voorletters*	_____	Voornaam	_____	
Tussenvoegsel(s)	_____	Achternaam*	_____	

De contributie voor 2019 bedraagt € 17,50. Een tweede lid wonend op hetzelfde adres betaalt € 12,50; samen dus € 30,00 (tot eind 2019). Wij verzoeken u de verschuldigde contributie 2019 over te maken naar IBAN NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond.

Uw lidmaatschap loopt vanaf aanmelding tot 31 december 2019. Opzeggen van het lidmaatschap bij het bestuur kan vóór het einde van het kalenderjaar met een opzegtermijn van één maand, met andere woorden voor 1 december. Bij niet tijdige opzegging loopt uw lidmaatschap automatisch door.

Bij overlijden van een lid eindigt het lidmaatschap. Restitutie van de contributie vindt niet plaats. Leden die niet aan hun financiële verplichtingen voldoen kunnen worden uitgeschreven als lid.

Invuldatum* _____ Uw handtekening* _____

Indien van toepassing handtekening partner: _____

Disclaimer:

Met het invullen en opsturen van dit formulier geeft u de Dordtse Seniorenbond toestemming om uw gegevens te beheren. Uw gegevens worden binnen de vereniging gebruikt voor het doel waarvoor ze zijn verzameld en worden niet doorgestuurd naar externe partijen. Alleen de personen binnen de vereniging die de gegevens vanuit hun functie in moeten zien hebben toegang (volledige privacyverklaring is te downloaden op onze website). U kunt zelf altijd uw gegevens opvragen en/of inzien bij onze ledenadministratie.

In te vullen door de ledenadministratie:

Lidnummer	Lidnummer partner	Wijknummer
-----------	-------------------	------------

Wij zijn aangesloten bij de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen



Wij zijn ook lid van Nederlandse Vereniging van Organisaties Van Gepensioneerden



Kijk op onze site www.dordtsenior.nl voor meer info



Respijtzorg



Mantelzorgers helpen met vervangende mantelzorg

Meer weten over oplossingen voor
de mantelzorger? Kijk op onze website

 Maison Patrick
Respijtzorg

www.maison-patrick.nl



Lust is lichamelijke aantrekkingskracht, simpel gezegd: seks. Maar als er "Die lust 'm" gezegd wordt denken we vooral aan alcohol. Dat lijkt het geval met het 'Fotomodel' van Jan J. Pieterse:

*"Nog steeds die hoofdpijntjes
dokter, ziet u op de foto's iets?"
"Wellicht iets te veel wijntjes
verder zit er in uw hoofd echt niets."*

Te veel behoefte aan alcohol kan ernstige schade aan het lichaam toebrengen. Onderschat daarbij echter niet het gevaar van heel veel seks.

N. Wamelink schreef daarover in 'Zelfopoffering':
*Een nymfomane uit Rheden
was steeds pas na tien keer tevreden.*

*Een knaap, genaamd Wout,
is met haar getrouwd
en al kort daarna overleden.*

De manier waarop mensen van seks genieten is bijzonder gevarieerd. Zo lijkt de groenteboer van N. Kool vooral te genieten van de dubbelzinnigheid, al noemt hij het gewoon 'Voor de hutspot':

*Een groenteboer die wat obsceen is,
zei: "Dame, wanneer u alleen is,
dan wilt u misschien
dat ik even laat zien
wat een wortel is en wat een peen is?"*

Jan J. Pieterse signaleert in 'Nudist' weer een heel andere manier van genieten:

*"Hoor, er ruist wat in het struikgewas,"
sprak Toon tot zijn broer Bas.*

*"Dat is een exhibitionist,
Hetgeen hetzelfde is als een nudist,
Maar dan één in een regenjas."*

Bertus Aafjes schreef 'Een voetreis naar Rome', waar hij in 1946 landelijk bekend mee werd.

Minder bekend is dat hij ook 'Mijn Penis' schreef:

*Zij weegt mijn penis op haar kleine hand
en voelt zich door de grootheid overmand:
soms wipt hij smachtend in een boog omhoog,
dan rolt een traan van wellust uit zijn oog.
Ik sla mijn handen om haar gave billen:
o roede, wees nu haar en mij ter wille.*

In 'Het klappen van de zweep' voert Tom Lanoye een vrouw ten tonele die op haar manier geniet:
*Zij was het type dat alleen door een gesprek
zover te krijgen was; een ernstige babbler,
iets diepgaands, over de vergankelijkheid
van het levende, de noodzaak van relativeren,
Wittgenstein, de anarchie, structurele crises,
neurosevorming, de dreiging van het neofascisme
of kernenergie. Als het maar eindigde in bed.*

En zo kom ik weer terug op de kunst van het genieten. Soms blijkt dat een probleem te zijn.

Dat overkomt Jan J. Pieterse in 'Met hem!!!':

*Omdat wij het nooit meer deden,
raadpleegden wij een seksuoloog.*

*Die hield een vlammend betoog
over mijn blokkades uit het verleden
en mijn relatie tot de vrouw als sterke,
als moeder, als hoer en als heks.*

Ik moest alle tijd nemen om dat te verwerken.

De therapie was gedeeltelijk een succes,

Mijn vrouw had al snel weer regelmatig seks.

Dat ging dus allemaal nogal moeizaam. Maar soms ook gaat het allemaal wel eens een beetje te vlot, zoals in 'Rhapsody' van N. Wamelink:

*Een nog ongerept meisje in Tanger
vrijde in de kerk met een zanger,
en doordat hij haar niet
vóór het zingen verliet,
is zij nu gerept en ook zwanger.*

Heel anders is een heel ondeugend verhaal van Ivo de Wijs over 'De cyclus van de Willemien':

*Hield Hendrik doorgaans voor gezien
haar nageslacht ontlenen wij
aan een gediensstige lakei*

*die in de nachten na de eisprong
bij elke bijslaap even bijsprong*

Met 'Rijk Verleden' van Lévi Weemoedt zijn we weer terug bij de alcohol:

Ik was dronken toen ik je ontmoette

Ik was dronken toen ik je verloor

Wat kan er nog een hoop gebeuren

Tussen twee dronkenschappen door.

Bezorging DordtSenior in 2019

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 **november**nummer.

U kunt het verwachten in week 45, dat is van 4 november t/m 9 november.

DordtSenior



Maandblad voor de inwoners van de Dordt
Dordt Senior
Dordt Senior



Verjaardagskalender

Alle leden die in oktober jarig zijn (hoe oud u 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 D. van de Wetering, 14 oktober 88 jaar
Mevrouw M. Schelven, 22 oktober 87 jaar
Mevrouw M. van der Laan, 22 oktober 86 jaar
De heer J.J.M. Bekkers, 31 oktober 89 jaar

Nieuwe leden

Mevrouw M. van der Horst-Schouten
Mevrouw C. Pennings-van der Vlies
De heer A. Brinckmann



Als onderdeel van onze ledenwerfactie is er dringend behoefte aan een vrouw of man die alle aandacht kan schenken aan onze promotie.

We hebben al een aantrekkelijke folder, maar deze moet ook op allerlei plekken worden verspreid!
Wie meldt zich aan om deze activiteiten te coördineren?

De werkgroep Lief en Leed besteedt aandacht aan leden en families, die bericht hebben gestuurd van huwelijk, verjaardagen, opnamen in ziekenhuis, ziektes, overlijden, et cetera. Deze berichten moeten worden gestuurd naar de coördinator Wilma Molendijk, zie pagina 1.



SeniorService: belangrijke telefoonnummers

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-2020020.
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, zonder zwaailicht	0900-8844	Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910
		Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982
PlusBus informatie en reserveringen:		Sensor, telefonische hulpdienst,	
telefoon: 06-33736189		24 uur per dag bereikbaar	0900-0767
e-mail: plusbus@hetspectrum.nl		Parkinson-vereniging	078-6541024
		Alzheimer Nederland	0800-5088
Het Spectrum		Het Juridisch Loket	0900-8020
(welzijn, wonen en zorg)	078-6172333	Bureau Sociale Raadsliden	088-1237011
Thuiszorg De Wielborgh	078-6492111	Regelzorg	088-2323300
Aafje Zorglijn	088-8233233	Maison Patrick (respijt zorg)	06-57414845
Internos Zorglijn	078-6483838		
Wijzelf Drechtstreken	06-41362309		



GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist

Gratis
voor de deur
parkeren



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: www.gebitspraktijkdordrecht

DIRECT PROFESSIONELE EN PERSOONLIJKE ZORG IN DORDRECHT



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.

MEER INFORMATIE EN VRAGEN
078 617 23 33
info@hetspectrum.nl
www.hetspectrum.nl