

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> </p> <p>zie pagina 9</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 **december 2019** uiterlijk **13 november** inleveren bij de redactie, per adres Ab Küchler, Van Eesterenplein 269, 3315 KX Dordrecht of per e-mail: redactie@dordtsenior.nl

Feestavond 12 december!

In dit nummer

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen
Einddatum inleveren kopij
2. In dit nummer
Colofon
3. Uitnodiging lezing notaris Goedegebuure
5. Feestavond op donderdag 12 december
Joke Herrewijn-de Vries: Bericht van de voorzitter
7. Lianne van Laak: Themabijeenkomst drie ouderenbonden
Ab Küchler: Nieuwe actie van ANBO
9. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Jan Geenen: Webmaster
11. Henk Kroon: Focus op onze vrijwilliger
Liny van Konijnenburg: Alleen op vakantie
13. Co Wapperom-Peterson: Van de Reisclub
15. Arie van Zanten: Neem de regie in eigen handen
17. Dit zijn de fabels en feiten over de grieprik
19. Jan Geenen: Wat te doen in november in Dordrecht?
20. Jan Eijkelboom: Hij had geen talent
Ab Küchler: Limerick
21. Aanmeldformulier 2019/2020
23. Ab Küchler: Poëzie & Weggaan
Bezorging DordtSenior in 2019
24. Verjaardagskalender
Nieuwe leden
SeniorService: belangrijke telefoonnummers

Het pensioenoverleg is nog steeds niet afgerond.

°Onze° NVOG is gesprekspartner, met als belangrijkste doelstelling: geen kortingen, maar zonder oud tegen jong uit te spelen!

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
George Scheen
jgscheen@gmail.com
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).



Lezing over het levenstestament door notaris Goedegebuure

uitnodiging

Op uitnodiging van de Dordtse Seniorenbond houdt notaris Goedegebuure een lezing over het levenstestament.

In een levenstestament legt u vast wie uw financiële, medische en persoonlijke zaken zal regelen als u dit zelf niet meer kunt. En op welke manier die persoon dat zal doen. Zo houdt u zelf de regie.

U komt toch ook?

Locatie: in de Gravin in gebouw de Gravenhorst
Adres: Vijverlaan 1002, 3319 PK Dordrecht
Datum: donderdag 28 november
Hoelaat: vanaf 14.00 uur tot 16.00 uur
zaal is open vanaf 13.30 uur.

De locatie is te bereiken met buslijn 2, vanaf Centraal Station richting Dubbeldam, uitstappen halte Gravenhorst.

**Graag aanmelden bij de Dordtse Seniorenbond via
onderstaande gegevens!**



Dordtse
Seniorenbond

Voor verdere informatie: www.dordtse.nl
E-mail: info@dordtse.nl
Telefoon: 06-83369032

Goedegebuure
notariaat
& estate planning



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 november.
- Gratis zichtpakket.
- Gratis accessoire op diverse rollators in november.
- 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!**



Feestavond op donderdag 12 december

Zoals u van ons gewend bent organiseren wij ook dit jaar weer een feestavond.

Deze wordt gehouden op donderdag 12 december 2019, wederom in het Polderwiel in de wijk Stadspolders. Het Polderwiel is bereikbaar met lijn 5 (halte Bakema-erf) of lijn 3 (halte station Stadspolders; iets verder lopen).

Het feest begint om 20.00 uur en de zaal gaat open om half acht.

U wordt op deze avond vermaakt met muziek, verzorgd door de groep Fifty Fifty. Zij hebben een breed repertoire en slagen er altijd in om er een gezellige avond van te maken.

Ook is er dit jaar weer een loterij waar u diverse leuke prijzen mee kan winnen.

En laten we niet vergeten dat de koffie met iets lekkers voor u en uw eventuele introduc e klaar staat.

Heeft u tijd en zin om deze gezellige avond met ons mee te vieren kunt u zich telefonisch aanmelden bij Els Bel 078-6161880. Neem gerust een introduc e mee!



Bericht van de voorzitter

Op 19 september had ik een gesprek met de wethouder Heijkoop, gezamenlijk met Cor den Dopper (PCOB) en Hans de Goeij (KBO). We spraken over de bestrijding van eenzaamheid. Omdat ouderen langer thuis blijven wonen zal daar zeker aandacht aan geschonken moeten worden. De vraag van de ouderenbonden was: wat is het huidige beleid daarin. Er moeten activiteiten georganiseerd worden, de gemeente zal dat moeten steunen. Men is met de Wielen in gesprek, met hulp van de huisarts. Signalering is belangrijk.

Het programma voor armoedebestrijding is uitgebreid. Er zijn vijf plaatsen in Dordrecht voor mensen met geheugenproblemen. Na onze klacht over buslijn 4 blijkt nu dat die wel verbeterd is. Dan zegt de wethouder dat in de Drechtraad een reeks van bezuinigingen naar voren is gebracht. Wij maken bezwaar tegen deze bezuinigingen. De volgende dag stonden ze in de krant, hopelijk gaan die alle niet door. Toch een goed gesprek met een luisterend oor.

Op 1 oktober zat ik bij de vergadering over de Spoedeisende hulp en Valpreventie, in de afdeling poli Geriatrie van het Ziekenhuis. Fysiotherapeut Marcel van Houten had mij gevraagd deze bij te wonen. Een heel interessante discussie over de opvang van de mensen die vallen en daardoor in het ziekenhuis komen. Een achttal aanwezigen (een geriatrisch arts, therapeuten en begeleiders) bespraken de problemen op dat gebied. Een speerpunt is de wachtlijstproblematiek: wanneer pati nten te vroeg naar huis gaan, komen ze vaak weer terug omdat het thuis nog niet gaat. Vanuit de fitheidstest is in 2014 in samenwerking met de gemeente Dordrecht DrechtMax ontstaan: vitaliteits- en valpreventietrainingen. Er gebeurt veel in de regio, echter ieder moet weet hebben van elkaars initiatieven. Het zou zinvol zijn wanneer op de volgende vergadering een chirurg aanwezig zou zijn.

Op 9 oktober was de bestuursvergadering van onze Dordtse Seniorenbond. Jan Geenen maakt weer een planning voor 2020, dat is hem wel toevertrouwd. Hij heeft ook een advertentie in de Plusser gemaakt, prima vinden we: het wordt tijd dat we met z'n allen (dus ook alle leden!) zorgen voor nieuwe leden. Op 28 november houdt mevrouw Goedegebuure een lezing over het levenstestament. Tenslotte spreken we af hoe we naar de middag zullen gaan op 10 oktober in de Merwelanden, de middag die namens alle ouderenbonden georganiseerd is door de KBO.

De volgende bestuursvergadering is op 13 november in De Gravin.



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.**

Themabijeenkomst drie ouderenbonden

Lianne van Laak

Donderdag 10 oktober 2019 organiseerde de Wmo in samenwerking met de drie Dordtse ouderenbonden in de Merwelanden een informatiebijeenkomst voor de ouderen van Dordrecht.

In de Merwelanden wachtte ons een warme ontvangst, heerlijke koffie en veel lekkernijen. De zaal vulde zich met circa 90 personen.

Het was de bedoeling dat de mensen van de Adviesraad Wmo aan de ouderen zouden uitleggen hoe zij de weg konden vinden op het internet als ergens hulp voor nodig zou zijn.

Het openingswoord was van Hans de Goeij, voorzitter van de KBO en Jan Slappendel, voorzitter van de Adviesraad Wmo & Jeugd Dordrecht.



De website www.geldenzodordt.nl is sinds juni 2019 in de lucht en daar zou door diverse mensen uitleg over gegeven worden. Helaas werkte de apparatuur niet zoals men wilde en daardoor kwam dit niet goed uit de verf. Er werd informatie gegeven over de werkzaamheden die men verricht heeft om de website tot stand te laten komen. Helaas werd niet echt duidelijk gemaakt hoe de burgers er iets aan hebben.

De sociale wijkteams legden uit waar zij te vinden zijn en vooral wat ze niet kunnen doen, wel wat ze allemaal zouden willen doen. Als mensen hulp nodig hebben, kan contact worden opgenomen met het sociaal wijkteam, zij kijken dan wat ze kunnen doen. Als de locatie te ver is om naar toe te gaan, willen zij ook langs komen bij de mensen thuis om te kijken waarmee hulp geboden kan worden.

Later thuis heb ik de website www.geldenzodordt.nl geprobeerd en met de nodige muisklikken is er inderdaad wel informatie te vinden, een nuttige website dus.

Nieuwe actie van ANBO

Ab Küchler

Tot mijn grote verwondering ontving ik vorige week deze brief:

Welkom bij ANBO!

Geachte heer Küchler

Wat fijn dat u lid geworden bent van ANBO. Wij heten u van harte welkom.

U ontvangt de eerstvolgende werkdag per e-mail uw lidmaatschapsnummer. Daarmee kunt u direct gebruikmaken van onze diensten. In die mail vindt u ook meer informatie over ANBO, ledenportal Mijn ANBO, ons magazine, de Raad & Daad Advieslijn en ons ledenvoordeel.

Wilt u al eerder gebruikmaken van onze diensten? Neemt u dan even telefonisch contact op met onze ledenservice via [0348 - 46 66 90](tel:0348-466690) (geopend op werkdagen tussen 10:00 en 15:00 uur).

Ik wens u veel profijt en plezier van uw lidmaatschap.

Hartelijke groet,

Liane den Haan

Directeur-bestuurder

Later kreeg ik dit bericht. Dat verwonderde mij niet: dit soort trucjes van ANBO ken ik nog van onze begintijd. Toen waarschuwde ANBO ons geen gebruik te maken van oude ledenlijsten.

Komen zij nu eerlijk aan het e-mailadres van Henk Kroon en van mij...?

Onze excuses!

Geachte heer/mevrouw Küchler,

Onze e-mail is in een nieuw jasje gestoken. Per abuis heeft u door een fout bij het testen van deze nieuwe stijl, een welkomstboodschap ontvangen voor het lidmaatschap bij ANBO. Onze excuses voor het ongemak, u kunt deze e-mail als niet verzonden beschouwen.


Hartelijke groet,

ANBO

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.





'Het beloofde land' van Sebastiaan Barry

De kleinzoon van Lilly Dunne overleed. Ze is dan 89 jaar. In het boek beschrijft ze tot zeventien dagen na zijn dood haar leven. Ze overdenkt wat ze heeft meegemaakt. Het is een aangrijpende



familiegeschiedenis. Iedere dag heeft ze weer een bijzonder verhaal over de alledaagsheid van het leven. De dood van de jongen vergelijkt ze met het verdriet dat ze als kind had toen ze haar porseleinen pop in gruzelementen zag vallen. "Tranen zijn beter wanneer je in je eentje huilt," schrijft ze. Het is het verzamelde verdriet van haar leven. Toch put ze haar

geluk uit dat wat ze heeft ervaren. Ze heeft eigenlijk een hekel aan schrijven, maar toch schrijft ze haar verhaal van het leven op. Ze wil haar eigen hart weer vinden. Vooral de dagelijkse tevredenheid die ze had!

Ze bespreekt de namen in haar leven. Ten eerste haar vader James Patrick Dunne, later commissaris van politie te Dublin, haar broer Willie, die overleed in de loopgraven van de eerste van de vier oorlogen, die Lilly meemaakte.

Dan herinnert ze zich Tadg Bere, hij was eveneens bij de politie. Hij streed tegen de Ierse nationalisten. Maar de IRA plaatste hem op hun dodenlijst. Ze vluchtten daardoor naar het voor hen beloofde land, Amerika. Maar in Chicago gaat het mis met Tadg en bleek het beloofde land niet zo erg beloofd te zijn. In Cleveland leert ze Joe Kinderman kennen. Met deze tweede liefde trouwt ze. Tijdens haar zwangerschap verlaat het geluk haar weer: Joe is onvindbaar en weer is ze alleen. Gelukkig vindt ze een baan als kokkin bij de welgestelde familie Wolohan. Haar leven komt in rustiger vaarwater. Echt geluk is haar niet beschooren: haar zoon Ed gaat naar Vietnam, de derde oorlog in haar leven. Hij overleeft de oorlog en deze diensttijd, maar zijn leven is achtergebleven in dat land. Na de begrafenis van de kleinzoon treedt ze haar huisje binnen, alles is volkomen vreemd voor haar, de ruimte lijkt groter.

Het boek besluit aldus: 'De duisternis balde zich samen als in een gekrompen mist, ze draaide en kwam naar voren en omlijstte plotseling met een grote helderheid en kostelijke eenvoud een wezen dat danste, langzaam danste met een donkere glinstering van strass-steentjes op zijn halsband, de lange lenige gestalte van een beer.' Eigenlijk is het een boek over Ierland, de historie daarvan.

Webmaster

Jan Geenen

Wij zoeken een webmaster voor 1 à 2 uur per maand. Het betreft een Joomla website (met laatste updates) waar maandelijks gemiddeld 2 à 3 artikelen worden geplaatst (tekst wordt aangereikt). De artikelen moeten (soms met foto) in een consistente zakelijke stijl worden geplaatst.

Ook technisch beheer van de gehele site, reguliere updates van Joomla en modules.

We zoeken iemand die dit (op vrijwillige basis) voor een langere periode betrouwbaar kan uitvoeren.

Aanvulling:

Het grootste deel van de werkzaamheden bestaat uit het plaatsen van artikelen.

De nadruk ligt dus op contentmanagement en zakelijke styling.

Het betreft circa 25 à 30 artikelen per jaar van gemiddeld 1 A4, circa de helft met een foto, die meestal ook aangepast dient te worden.

Graag ontvangen we een reactie op jan@dordtsenior.nl.



'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

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

 **Gratis**
parkeren



Interview met Lianne van Laak

Henk Kroon

Pakweg 40 jaar is de schrijver dezes bewoner op het Eiland van Dordrecht, maar telkens fascineert Dordt hem weer. De historische binnenstad ademt met z'n havens en oude pakhuizen nog de sfeer van de Late Middeleeuwen, verworven door het stapelrecht.

Als pedaalridder verplaats ik mij door deze binnenstad. Aan de voet van de Grote Kerk kom ik langs het Maartensgat, waar het evenement De Passion heeft plaatsgevonden met zo'n 20.000 toeschouwers. Dit evenement werd uitgezonden op TV, heel Nederland keek mee...! Een stuk verder kom ik uit op een kade langs de Oude Maas met een terminal van de Waterbus. In deze ambiance is het domicilie van Lianne, onze nieuwe penningmeester.

De ochtend begint al goed, ik word door Lianne vriendelijk ontvangen, de koffie staat klaar. Als vertegenwoordiger van de bond mag ik doorgeven dat iedereen zeer content is met haar belangeloze inzet en deskundige aanpak.

Sinds november 2017 is Lianne lid van onze bond. Zij zag toen dat onze bond een penningmeester zocht waarop ze heeft gereageerd. Dit heeft ertoe geleid dat zij werd aangenomen en gaandeweg het stokje van Gerard Ek heeft overgenomen.

Lianne heeft in professionele zin altijd in de boekhouding gewerkt, echter een organisatie als de onze is even wennen, dus om haar taak gestalte te geven heeft Gerard haar ingewerkt. Het is leuk werk om te doen beaamt zij, inmiddels gaat alles naar wens, vervelende dingen: nee die heeft ze nog niet ondervonden. De contributie is laag, maar om te kunnen functioneren hebben wij natuurlijk onze inkomsten nodig.... Als ontvanger en beheerder van gelden zal Lianne onze leden hierop attent maken, zoals zij dat heeft aangegeven in de vorige uitgave van DordtSenior...

Lianne is geen stilzitter, zo kijkend naar bestuur en werkgroepen waar zij deel van uitmaakt gaat zij zich inzetten voor het belang van onze senioren, dat moet...!

Reisjes? Ja: die zijn heel interessant, leuke reisjes heb ik gemerkt, wellicht iets voor de nabije toekomst; dat geldt zoals gezegd ook voor de feestavonden. Of ik aan sport doe? Ja: ik doe aan Nordic Walking, ben lid van een vereniging 'De Dubbellopers'. Door deze vereniging worden regelmatig (Nordic)wandelingen georganiseerd over het Eiland. Hobby's? Ja: buiten Nordic Walking ben ik actief in het 'Binnenvaartmuseum'.

De roots van Lianne liggen in Rotterdam. °Ik herken die stad bijna niet meer, er is daar heel veel veranderd... °.



Alleen op vakantie

Liny van Konijnenburg

Dit jaar ben ik voor het eerst van mijn leven alleen op vakantie gegaan. Ik zag er best wel tegenop, maar werd bij aankomst in de Paddestoel in Oisterwijk meteen hartelijk ontvangen, mijn koffer werd voor me uit de achterbak gehaald. Ik kreeg meteen een kopje thee, alles heel gezellig. Bij het diner, dat heerlijk smaakte, had de gastvrouw de alleenstaanden aan een tafel gezet, dat waren er zes. Onder het eten kom je vanzelf met elkaar in gesprek en 's avonds na de koffie zaten we al te rummocuppen. Als je wilde kon je elke dag mee met een busuitstapje en 's avonds was er een bingo of spelletjesavond of een optreden van een zangeres. Kortom, ik heb het prima naar mijn zin gehad en kan iedereen die er ook tegenop ziet alleen op vakantie te gaan, dit soort hotel aanraden. Behalve in Oisterwijk zijn er ook seniorenhotels in Oldenzaal en Luicksgestel.



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





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 rijden we naar de omgeving van Breda, naar het plaatsje Wagenberg. In het restaurant De Ruif wordt ons koffie en bakkervlaai aangeboden.

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. Ondertussen spelen we een bingo met leuke prijzen.

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.



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

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.



BEWEGEN staat centraal

A

B

C

Iedere **maandag**
van 10.30 tot 12.30 uur

Iedere **dinsdag**
van 11.00 tot 12.30 uur

Iedere **donderdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

Sporting Delta
Gravensingel 118
in Dordrecht

Gymnastiekvereniging Sparta
Eddingtonweg 1
in Dordrecht

De Prinsemarij
Nassauweg 2
in Dordrecht

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

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

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

D

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.

Neem de regie in eigen handen

Arie van Zanten



Dit is een verhaal uit het leven gegrepen. Over Jannie, 67 lentes jong.

Twee jaar geleden kreeg ze borstkanker. Ze leeft nu nog steeds en ziet haar leven als een nieuwe kans. Onlangs kwamen we elkaar weer tegen. We raakten uitgebreid in gesprek over de vraag hoe ze haar verdere leven heeft ingericht vanaf het moment dat ze wist dat ze kanker had.

Haar boodschap: laat je niet gijzelen door het risico dat leven heet, maar neem de regie in eigen handen. Ze wil haar verhaal bewust delen. Aan dit verzoek geef ik gehoor. Onderstaand haar verhaal.

Als de dag van gisteren herinnerde ze zich nog die woensdagmorgen. Ze stond in de badkamer voor de spiegel. Ze voelde een knobbeltje in haar rechterborst. Zal wel loos alarm zijn, dacht ze. Voor alle zekerheid ging ze toch maar even langs bij de huisarts.

Ze werd doorverwezen naar het ziekenhuis voor onderzoek en foto's. Na weken stijf van de zenuwen kreeg ze de uitslag. Die viel bitter tegen. De mededeling: °U hebt borstkanker° trof haar als een mokerslag. Op dat moment stortte haar wereld even totaal in.

Ze trok zich thuis terug in haar slaapkamer, deed het licht uit en dook onder de vertrouwde veilige dekens. Ze had het op dat moment echt wel even helemaal gehad.

Waarom moest juist haar, die twee jaar geleden haar man had verloren en nu eindelijk van haar pensioen kon gaan genieten, dit overkomen? Ze voelde zich reddeloos, radeloos, zeg maar, gewoon hopeloos en vooral eenzaam. Wat had het nou voor zin op te komen tegen de kanker en vooral: voor wie dan? Drie dagen later ging haar mobiel. Ze nam op en hoorde aan de andere kant °Dag, ik ben Lies. Ik heb gehoord dat je kanker hebt. Ik maak deel uit van de organisatie 'Kom op tegen kanker'. Zelf heb ik ook te maken gehad met borstkanker. Ben je bereid een afspraak met me te maken als je dat uitkomt?° Ze was en verbaasd en ook nieuwsgierig. Baat het niet, het schaadt ook niet, dacht ze. Dus maakte ze een afspraak.

Een week later troffen ze elkaar in een café nabij het Groothoofd. Lies bleek een pittige tante te zijn met donker krullend haar en diepbruine, stralende ogen. Ze stelden zich aan elkaar voor en raakten vrijwel meteen in gesprek. Het werd een gesprek van mens tot mens onder het motto 'Kom op tegen kanker'. Ze werden vriendinnen voor het verdere leven.

De behandeling van Jannie tegen de borstkanker had succes: de chemokuren waar ze toch behoorlijk beroerd van werd sloegen vrijwel meteen aan. Na een borstbesparende operatie werd ze tot opluchting van haar vrienden en vriendinnen gezond verklaard.

Ze beleefde dit goede nieuws als thuiskomen in de zevende hemel. Ze organiseerde een spetterend feest voor iedereen waarmee ze een betekenisvolle relatie had. En natuurlijk hoorde Lies tot een van de genodigden. Een week later had ze weer een lunchafpraak met Lies in hun inmiddels vertrouwde eetcafé. Lies wilde weten hoe ze zich voelde nu ze borstkanker had overleefd. Goeie vraag, zei Jannie. Moet ik even over na denken. Na een minuut of wat zei ze het volgende.

Weet je Lies, het klinkt misschien vreemd, maar ik heb hier heel veel geleerd als mens. Om te beginnen van jou. Juist toen ik in de put zat, belde je me. Je bent een maatje van me geworden, een lot- en bondgenote en een levend bewijs van 'Kom op tegen de kanker'. Daar ben ik je zeer erkentelijk voor. Mede dankzij jou ben ik veel bewuster dan voorheen van de noodzaak de regie van mijn leven in eigen hand te nemen waar dat kan. Voor mij betekent dit concreet:

- oog hebben voor anderen, vooral lot- en bondgenoten die te maken hebben met kanker;
- leren los te laten in vertrouwen; heel lastig, want mijn generatie is grootgebracht bij moeten en niet bij mogen, laat staan ergens van genieten;
- investeren in een netwerk van mensen die echt wat voor me betekenen;
- echt durven genieten (vakanties en activiteiten);
- het geloof in het goede en de kracht van mensen vasthouden en bewust durven delen met anderen.

En natuurlijk weet ik dat het leven ook voor mij een keer zal ophouden. Ik kies er voor om tot dat moment bewust te genieten van het leven, op mijn manier een actieve bijdrage te leveren aan de wonder, schonere wereld van nu en nog betere toekomst voor de kleinkinderen. Opkomen tegen kanker en vooral het overwinnen van je angst voor de dood maakt je, zeker samen met andere lot- en bondgenoten, sterk en strijdbaar. Mijn verhaal is dat de kracht van mensen juist schuilt in afwachten, de regie (weer) in eigen hand nemen en er voor kiezen bewust voluit te genieten van het leven. O ja tenslotte nog dit: mij wil de tekst van het liedje 'Mens durf te leven' nooit meer uit mijn hoofd.

Kom op
tegen Kanker

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



ORPHEUS
ensemble dordrecht

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 Merwe-landen

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

Dit zijn de fabels en feiten over de griepprik



Zes miljoen mensen krijgen deze maand een uitnodiging van de huisarts om de griepprik te halen. Over dit vaccin gaan veel verhalen de ronde, waardoor de helft van de mensen deze prik niet haalt.

Wij vragen aan griepexpert dokter Ted van Essen wat fake news is en wat juist wel klopt.

Dokter Ted: "De griepprik is het veiligste vaccin dat we hebben."

Voor wie is de griepprik bedoeld?

Onder andere 60-plussers, mensen met diabetes, chronisch zieken en mensen met longaandoeningen krijgen het advies van het RIVM om de griepprik te halen. Het RIVM is het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Voor deze groep mensen is de prik gratis. Zij kunnen de prik halen bij de huisarts.

Werkt de griepprik?

Er is veel verwarring over het effect van de griepprik, werkt de prik nu wel of niet en zijn er vervelende bijwerkingen? Huisarts Ted van Essen zet de fabels en feiten op een rijtje.

Fabel 1: "Ik heb een griepje"

Veel mensen die een beetje koorts hebben en verkouden zijn, zeggen dat ze griep hebben of griepig zijn. Dit klopt niet, echte griep wordt veroorzaakt door het griepvirus (influenzavirus). Het is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen, waarbij het slijmvlies van de luchtwegen ontstoken is. Echte griep kunt u herkennen aan deze symptomen: hoge koorts, binnen 12 uur oplopend tot 39 graden, koude rillingen, hoofdpijn, heftige spierpijn en vermoeidheid, keelpijn en droge hoest.

Fabel 2: "Ik word ziek van de griepprik"

U kunt niet ziek worden van de griepprik, het is een dood vaccin. Sommige mensen voelen zich na de griepprik een aantal dagen minder lekker. Lusteloosheid, hoofdpijn of zelfs een lichte verhoging zijn mogelijk op de dag van de griepprik. De bijwerkingen van de griepprik ontstaan doordat het lichaam denkt dat er sprake is van een echte infectie. Dat is juist goed, het betekent dat het vaccin werkt en het lichaam afweerstoffen vormt.

Fabel 3: "Ik heb toch griep gekregen"

Het vaccin werkt wel, maar niet altijd. Gemiddeld genomen helpt de griepprik in 50 procent van de gevallen. Ieder jaar wordt al in februari een inschatting gemaakt welke virussen in het najaar zullen opduiken. Er zijn heel veel verschillende griepvirussen, die niet allemaal in het vaccin zitten. Het kan dus zijn dat u toch griep krijgt, ondanks dat u de griepprik heeft gehad.

Als dat zo is, krijgt u de griep minder heftig dan wanneer u geen prik zou hebben gehaald. Hierdoor vermijdt u ziekenhuisopname. Het griepvirus verandert ieder jaar, daarom moet u ook ieder jaar de griepprik halen.

Fabel 4: "Ik ken iemand die is dood gegaan door de griepprik"

Er kunnen lichte bijwerkingen zijn als u de griepprik hebt genomen. Maar er zijn ook mensen die allerlei andere klachten aan de griepprik wijten. Er gaan het hele jaar door mensen dood. Als 3,5 miljoen mensen de griepprik krijgen dan is het logisch dat een aantal van hen overlijden, dat zou sowieso gebeuren. Maar je gaat niet dood door de griepprik, dat verband is nog nooit aangetoond.

Fabel 5: "Ik krijg nooit griep, dus ik hoef geen griepprik"

Slechts 5 tot 10 procent van de mensen krijgt griep, dus het kan goed zijn dat je 10 jaar lang geen griep krijgt. 'Ik ben zo gezond', hoor je mensen dan zeggen. Dat is niet waar, je hebt gewoon geluk.

Fabel 6: "Griep krijgen maakt je sterker"

Dat is onzin, daar is geen enkel wetenschappelijk bewijs voor.

Fabel 7: "Niemand mag mij gif inspuiten"

Het griepvaccin is geen gif. U krijgt een afgezwakte vorm van het griepvirus toegediend, maar het is geen levend virus waardoor u er niet ziek van kunt worden. Door het krijgen van de griepprik ontwikkelt u afweerstoffen en bent u niet of minder vatbaar voor griep. Het griepvaccin is het veiligste vaccin dat we kennen, vergeleken bij bijvoorbeeld kindervaccinaties.

Wanneer moet ik aan de bel trekken?

Als u hele hoge koorts heeft, verward, kortademig en heel erg ziek bent, bel dan meteen de dokter. Het kan griep zijn maar ook een longontsteking. Hiertegen moet u antibiotica krijgen.

Hoe voorkom ik griep?

Iemand die griep heeft vermijden, maar dat is lastig. Handen vaak wassen. En geen hand geven als u denkt dat iemand griep heeft.

Senioren Salsa bij De Salsa dansschool 'SalsaSamen'



SalsaSamen geeft salsalessen voor Senioren!. Al bijna twee jaar geeft zij iedere donderdagmiddag met plezier salsales aan Senioren. Met een starters niveau worden de pasjes op een rustig tempo uitgelegd. Je bent nooit te oud om te dansen. Ook uw heupen kunnen nog swingen. Tijdens een gezellige middag uit werk je aan je conditie, blijf je soepel en in beweging, ontmoet je nieuwe mensen van uw leeftijd en ontdek u wellicht hoe goed u in salsa dansen bent. Er wordt gedanst op swingende Latin muziek.

Wilt u een keer een gratis proefles meedoen?

U kunt altijd binnenlopen voor een gratis proefles of om te komen kijken. SalsaSamen organiseert vanaf januari 2020 weer gratis salsa Senioren proefflessen voor beginners. Hou onze website en Facebook in de gaten voor meer informatie hierover. De lessen en de proefles worden gegeven in Clubhuis Spel- en Sportvereniging de Sportbond, Zuidendijk 363A (achter huis 363B), tegenover de John F Kennedy school), 3317 NR Dordrecht.

"Salsadansen doe je samen" Dit maakt de lessen geschikt voor iedereen en voor iedere leeftijdscategorie. Heb je al eens eerder salsa gedanst en wil je de draad weer oppakken? SalsaSamen heeft ook Salsa cursussen voor senioren instromers.



Kijk voor meer informatie over de gratis proefflessen, een keertje komen kijken, en cursussen op www.salsasamen.nl of [Facebook.com/SalsaSamen](https://www.facebook.com/SalsaSamen). Bellen: 06-55711739, mailen kan ook: salsasamen@gmail.com. Contactpersoon Wendy van der Zee.

Persoonlijke dienstverlening op maat



- Huishoudelijke hulp
- Tuin- en klushulp
- Gezelschapsmaatje
- Mantelzorgondersteuning
- Of andere wensen?

Viola & Patricia van der Beek

T: 06 - 30 54 18 07

E: zuidhollandsewaarden@uwassistent.nl

W: www.uwassistent.nl/zuid-hollandse-waarden

UW **assistent**



Wat te doen in november in Dordrecht?

Jan Geenen

DrechtStadLoop

zondag 3 november 2019, 13:00 - 17:15

Op zondag 3 november staat de 13e DrechtStad-Loop weer op de agenda. Een wedstrijd/prestatieloop die niet meer weg te denken is uit de oudste stad van Holland. Een nog steeds groeiend aantal lopers weet de weg naar Dordrecht te vinden. De organisatie valt onder de paraplu van de Dordtse Omni Vereniging Fortius, in samenwerking met de gemeente Dordrecht. Na het succes van voorgaande jaren zijn er een paar wijzigingen doorgevoerd. Zo heeft het Da Vinci college zijn naam verbonden aan de 5 km prestateloop. Agro Delta, COKD, Dental Clinics, Zoomer Makelaar en het Albert Schweitzer ziekenhuis blijven trouw sponsoren.

Meer informatie: www.drechtstedenloop.nl.



Amusetour

zondag 10 november 2019, 12:00 - 17:00



Op een dag zeven unieke restaurants bezoeken? Tijdens de Amusetour Dordrecht kan het! Op zondag 10 november van 12.00 tot 17.00 uur vindt wederom de Amusetour Dordrecht plaats.

De Amusetour in Dordrecht is een van de jongste Amusetours, dankzij het fantastisch culinaire aanbod is dit een rijzende ster. Dordrecht breng historie en culinair genieten samen.

Dordrecht, culinair genot in oud Holland! Bekijk de site voor alle deelnemende restaurants.

Intocht Sinterklaas

zaterdag 16 november 2019, 11:30 - 14:00



Op zaterdag 16 november varen de boten 'Spanje' & de Pepernoot' weer de haven van Dordrecht binnen Sinterklaas en zijn Pieten worden hier hartelijk ontvangen door de burgemeester van Dordrecht en marching band Prins Willem van Oranje. De Sint maakt hierna samen met zijn Pieten een ronde door het centrum, met als hoogtepunt een spectaculair feest op het Scheffersplein. Op het Scheffersplein wordt Sinterklaas muzikaal ontvangen door een gezellig Pietenorkest.

Sinterklaashuis Steegversloot 38-40

maandag 18 november t/m woensdag 4 december

Na de intocht krijgt Sinterklaas natuurlijk weer de sleutel overhandigd van zijn tijdelijke onderkomen in het centrum van de stad, het Sinterklaashuis! Waar Sinterklaas dit jaar overnacht is nog even een geheim. Maar, vanaf 18 november is Sinterklaas in ieder geval gesetteld om alle lieve kinderen, mama's, papa's, oma's en opa's te ontvangen. Natuurlijk is er weer van alles te doen; dansen met de Pieten, taaitaai poppen versieren en nog veel meer!

Website: www.sinterklaashuis.nl.

In november kunt u ook naar CinePlus

Kinopolis 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 Cine+ films bij uw bioscoop te zien zijn.



Yesterday (donderdag 14 november)

film. 116 min. Komedie - Drama

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? Dit overkomt Jack (Himesh Patel) in de nieuwe film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire, Trainspotting, Steve Jobs) en scenarioschrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran.



Mary Queen of Scots (donderdag 28 november)

film. 124 min. Historisch drama

Mary Queen of Scots gaat in op het turbulente leven van de charismatische Mary Stuart (Saoirse Ronan). Op haar zestiende werd ze koningin van Frankrijk, op haar achttiende was ze al weduwe.

Kinopolisloop vanaf 13.30 uur start film 14.00. Programma, tickets en informatie kinopolis.nl. Kinopolis is te bereiken met de buslijn 10, vanaf Centraal Station, halte Energiehuis

Hij had geen talent

Jan Eijkelboom



Hij had geen talent voor tragiek,
verdonkeremaande ramspoed
bij het leven, meanderde
door een landschap tot aan
een toevallige stad
waar hij plotseling zag:
hier kom ik vandaan.



Af en toe viel hem in
dat hij misschien wel bestond.
Ook zag hij een vrouw
van wie het bestaan
met geen pen
te ontkennen.

Ze paarden en hadden geluk.
Toen hij later tot zijn verbazing
het leven moest laten
liet hij één boodschap na:
als jullie mij gaan verstrooien
ga dan met je rug naar de wind toe staan.

Drukkerij RAD
voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982

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

Jubileumkaarten

Verhuiskaarten

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen
Reewegpad 22 – 3319 CJ Dordrecht – Telefoon: 078-6213882

Limerick: Bezorgers

Ab Küchler

**JULIE
ZIJN
SUPER**

DordtSenior is het blad van onze bond
Wij sturen het elk jaar tien keer rond
Gelukkig zijn er leden
Die onder alle omstandigheden
Zorgden dat het uw brievenbus vond



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





Ab Küchler

Poëzie & Weggaan

Weggaan kan op veel manieren. Natuurlijk is de dood wel het ultieme weggaan. Ivo de Wijs wil in 'Gelovig en oud' graag zelf bepalen op welke dag dat gaat gebeuren:

Er komt een dag dat ik verdwijn

Naar 's hemels paradijzen

Dat zal niet op een vrijdag zijn

Dan mag ik niet vrij reizen

Lévi Weemoedt heeft in 'Haute Couture' een heel ander probleem:

Je zal maar naar de Hemel gaan

en de eerste Engel heeft een broekrok aan!

Over al dat soort problemen kan Jan J. Pieterse zich niet opwinden. Dat blijkt wel uit:

Al boks je als de beste,

sta je voor op punten,

er valt ten langen leste

niet mee te stunten.

Niks dat hem weerhoudt:

de Dood slaat je knock-out!

Jan J. Pieterse houdt zich wel bezig met (wat hij noemt) 'Filosofie op de m²':

Al de grote filosofen

die zo goed wisten

hoe je leven moet,

al die grote filosofen

die zijn dood.

Ik vind het wel opvallend dat Jan J. Pieterse veel gedichtjes heeft geschreven over de dood.

Het grappige van 'Graftschrift?' is dat hij zelfs kan twifelen aan zijn twijfels:

Hier ligt hij dan die alle zekerheid uitsloot,
altijd maar twijfelend aan het leven.

Doch nu is hij toch zeker dood,

of zag ik daar de aarde beven?

Zelfs een enkele straatdeun was ooit gewijd aan het ultieme weggaan:

Tararaboemdiejee,

'k Ga met geen diender mee

Wel met een heilsoldaat

Die naar de hemel gaat.

Natuurlijk is het veel leuker om bij dit onderwerp te denken aan reizen. In 'Het land van vroeger' kan Jan Boerstoel al genieten van de voorpret:

Ik zit alweer op m'n kamer

met de atlas in m'n hand.

En buiten gaan er kinderen te keer.

Mijn vrienden, maar ik hoor ze al niet meer.

Want ik ben ik gedachten weer vertrokken

naar dat land.

Het land van vroeger waar ik ben geboren.

Voor René M. Broeders zit er een ernstig motief achter 'Lekker weg uit eigen land':

Door het zo sterk veranderde klimaat,

zeg ik: "De zondvloed komt, maar wel na mij!

Ik vlucht voor zwaar weer weg", waarna ik blij

en met een goede bui het land verlaat.

Wie nu asiel zoekt en hoopt op een wonder,

die weet: dat geeft straks nooit meer gedonder.

Wat deze made beweegt om op reis te gaan

noemen we tegenwoordig een economisch

motief. Dat beschreef Kees Stip in 'Op een made':

Een jonge made uit Charlois,

al vele maanden werkeloos,

vertrok per schip als emigrant

op zoek naar 'n beter vaderland.

Hij toonde zich een self-made man

en is nu 'Made in Japan'.

Bij het onvermijdelijk komende uit huis weggaan van zijn kinderen haakt Frank van Pamelan in het volgende gedichtje in op de actualiteit:

Als mijn kids het huis uit gaan

Weet ik waar hun flat zal staan

Nu ik naar de buis kijk:

Aan de Max Verstappenlaan

In de Steven Kruijswijk

Ivo de Wijs treurt in 'Ai' over het weggaan van

een geliefde naar een bekende stad:

Mijn laatste geliefde

Gevlucht naar La France

Moet mij weer gebeuren:

Een Ex-en-Provence!

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 **december**nummer.

U kunt het verwachten in week 49, dat is van 2 december t/m 7 december.

DordtSenior



MAANDGIDS 1988 DE LIEDE VAN DE DordtSenior Seniorenbond

Verjaardagskalender

Alle leden die in november 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 H. de Waard-Willemsen, 9 november 87 jaar

De heer J. Ibelings, 19 november 85 jaar

Nieuwe leden

Mevrouw K. Teunissen
Mevrouw W.A. van Drongelen
De heer J. Hubers
De heer A.R. Bras



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?



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	078-6172333	Het Juridisch Loket	0900-8020
(welzijn, wonen en zorg)	078-6492111	Bureau Sociale Raadsliden	088-1237011
Thuiszorg De Wielborgh	088-8233233	Regelzorg	088-2323300
Aafje Zorglijn	078-6483838	Maison Patrick (respijt zorg)	06-57414845
Internos Zorglijn	06-41362309		
Wijzelf Drechtstreken			





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