

Dordt Senior



Maandblad voor de leden van de



Dordtse
Seniorenbond

DE GROOTSTE COLLECTIE
STA-OP STOELN &
RELAXFAUTEUILS VAN DE REGIO



RUIME COLLECTIE **COMFORT LEDIKANTEN**



SKIPPY Meubel

Provincialeweg 8a • 3329 KP Dordrecht • Tel. 078 - 616 50 91 • www.skippymeubel.nl

Huishoudelijke ondersteuning?

U kunt bij ons terecht voor
huishoudelijke ondersteuning via
de WMO of als particulier

Vlijtig Liesje Thuishulp
078-6185571
klant@vlijtigliesjethuishulp.nl



VLIJTIG LIESJE
THUISHULP

SAMENSTELLING BESTUUR EN WERKGROEPEN

Nico Babbeko Voorzitter Telefoon: 06-27240559		Hans Ardon Secretaris, 2 ^e penningmeester Adres secretariaat: Van Ravesteyn-erf 515, 3315 DW Dordrecht telefoon: 06-20242510 E-mail: hansardon.dsb@gmail.com	
Aad Brinckmann Penningmeester (ad interim), acquisitie en pr Telefoon: 06-51838053 E-mail: a.brinckmann@upcmail.nl IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Algemene Dordtse Senioren Vereniging		Martin Kösters Ledenadministratie (ad interim), Belastingservice Oude Veerweg 3, 3329KM Dordrecht. 078-6162580 en 06-21260714 E-mail martin.kosters@gmail.com	
Wilma Molendijk bestuurslid algemene zaken commissie 'Lief en Leed' telefoon: 078-6173566 E-mail: wilmamolendijk@gmail.com		Lies Romijn Commissie: Activiteiten en Reizen Telefoon: 06-10588672 E-mail: r.romijn2@kpnmail.nl	
Anne de Lange Beleid van gemeente en politiek telefoon: 06-83179776 E-mail: a_de_lange@hetnet.nl		Rob Nabarro Beleid van gemeente en politiek coördinatie bezorgers ledenblad Telefoon: 06-44404880 E-mail: rob@dordtsenior.nl (via de mail heeft de voorkeur)	
Els Bel commissie 'Lief en Leed' telefoon: 06-42180425 E-mail: ejbelroos@gmail.com		Jan Geenen redactie DordtSenior Van Ravesteyn-erf 515, 3315 DW Dordrecht telefoon: 06-48219666 E-mail: jan@dordtsenior.nl	

Wij zijn aangesloten bij FASv - Federatie van Algemene Seniorenbonden en Koepel gepensioneerden



Bezorging DordtSenior in 2023

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 de uitgave van oktober 2023.
U kunt het verwachten in week 40 dat is vanaf maandag 2 t/m 8 oktober 2023.

DordtSenior



IN DIT NUMMER

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen
Bezorging DordtSenior in 2023
2. Voorwaarden, Verhuisberichten en berichten van overlijden,
of opzeggen, sturen naar?
Einddatum kopij inleveren
Colofon
3. In herinnering
Van de bestuurstafel
5. Lies Romijn en Els Bel: Nieuws over Activiteiten Dordtse
Seniorenbond + Eindejaarsfeest
7. Lies Romijn en Els Bel: van de Reisclub
Lies Romijn en Rob Nabarro: Dag van de ouderen
9. Henk Kroon (Focus): Je zou zo'n voorgevel maar hebben
11. Wim Nuy: Frankrijk is écht héél leuk
12. Adri Vogelaar: Lekker lang fit blijven
13. vervolg: Lekker lang fit blijven
14. Joke Herrewijn-de Vries: boekbespreking
Rob Nabarro: Dringend! Bezorgers voor de DordtSenior
gevraagd
16. Arie Van Zanten: Uithuilen en opnieuw beginnen na Rutte?
18. De Drechthopper. Een terechte Topper? Of een echte Flopper?
20. Aad Brinckmann: SeniorWeb: De computerhulp voor u
22. Investeren in ouderen is investeren in de toekomst
24. Senior Service: belangrijke telefoonnummers

Voorwaarden

De Dordtse Seniorenbond en de redactie van de DordtSenior is niet verantwoordelijk voor de inhoud van ingezonden artikelen en advertenties. De redactie heeft het recht ingezonden brieven en artikelen aan te passen of weigeren.

Uw naam zal altijd bij het stuk vermeld worden of als naam bij redactie bekend.

Verhuisberichten en berichten van overlijden of het opzeggen van uw **lidmaatschap** uitsluitend sturen naar de ledenadministratie. Martin Kösters e-mai: martin.kostetrs@gmail.com

Kopij voor DordtSenior van **september 2023** moet uiterlijk **10 augustus 2023** binnen zijn bij de redactie. Zie voor de contactgegevens hier rechts in de colofon

Colofon



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(Collectie drukkerij RAD)

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 Jan Geenen
Van Ravesteyn-erf 515
3315 DW DORDRECHT
Telefoon: 06-4821 9666
jan@dordtsenior.nl

De redactie bestaat uit Jan Geenen

(zie redactieadres boven)

Joke Herrewijn-de Vries
jherrewijn@hetnet.nl

Henk Kroon
henkkroon38@gmail.com

Vormgeving en opmaak Jan Geenen

jan@dordtsenior.nl

Coördinator bezorgers

Rob Nabarro
06-44404880
rob@nabarro.nl
(via de mail heeft de voorkeur)

LET OP: Klachten over de bezorging van dit blad uitsluitend bij **Rob Nabarro** (zie boven).

Website Dordtse Seniorenbond
www.dordtsenior.nl

Adverteren in dit blad?

Voor inlichtingen en/of tarieven kunt u contact opnemen met Aad Brinckmann (zie pagina 1).



IN HERINNERING

Met droefheid hebben wij kennisgenomen van het overlijden van onze oud-voorzitter en medeoprichter van De Dordtse Seniorenbond. Hij is 97 jaar oud geworden.

De heer Daane heeft zich jarenlang ingezet voor de belangen van de senioren in Dordrecht. Hij was een inspirerende en betrokken leider, die veel waardering en respect genoot.

Arnoldus Gerardus Daane
(bij ons bekend als Arnold)
14 maart 1927 - 25 juli 2023



Op 31 juli is door familie en vrienden afscheid van hem genomen. Wij gedenken hem met waardering. Onze gedachten zijn bij zijn familie en vrienden. Wij wensen hen veel sterkte toe in deze moeilijke tijd.

Het bestuur van de Dordtse Seniorenbond

VAN DE BESTUURSTAFEL

Wij willen u graag op de hoogte brengen van een aantal zaken die wij als bestuur op woensdag 18 juli en donderdag 10 augustus 2023 hebben behandeld en vastgelegd.

- Financieel.

Wij hebben de laatste tijd diverse acties uitgevoerd om de gegevens van de Kamer van Koophandel voor onze bond te actualiseren. Dit was noodzakelijk om zowel de penningmeester Aad Brinckmann als de tweede penningmeester Hans Ardon opnieuw te laten machtigen door de ING bank. Hierdoor is de continuïteit van de betalingen weer gegarandeerd.

- Beleid en privacy

De komende maanden gaan we als bestuur aan de slag met de koers en de richting van onze bond en een bijzonder aandachtspunt is ook de privacy-wetgeving. *In dat kader hebben we besloten om (voorlopig) geen verjaardagskalender meer te plaatsen tot we uitgezocht hebben wat in het kader van deze wetgeving is toegestaan.*

We zijn heel blij dat Els Bel de uitvoering "Lief en Leed" op zich neemt. Wilt u zelf of als u kennis draagt van bijvoorbeeld (huwelijks-)jubilea en overlijdens dit aan haar doorgeven.

Lees verder hieronder bij het punt Lief en Leed

- Lief en Leed.

Lief en Leed wordt voortaan verzorgd door vrijwilligster Els Bel. Onder Lief en Leed vallen de huwe-

lijksjubilea van onze leden, maar ook de ziekenhuisopnames en overlijdensgevallen. Wij tonen onze betrokkenheid bij de leden en hun nabestaanden, maar wij kunnen alleen actie ondernemen als wij op de hoogte worden gebracht van bovenstaande gevallen.

Op pagina 1 van de Dordt Senior staan haar contactgegevens.

- Ledenwerving.

Lies Romijn en Rob Nabarro zijn bezig met het uitwerken van het plan voor ledenwerving. Op dit moment telt onze bond 386 actieve leden. Het doel is om in het laatste kwartaal van 2023 een ledenwerfactie te organiseren. Vanaf 55 jaar kan men lid worden van onze bond.

- Evenementen.

Wij hebben ook een besluit genomen over de evenementen voor 2023. In het laatste kwartaal van 2023 zullen wij op 6 oktober deelnemen aan de ouderendag (zie pagina 7). Op 3 november zal er een toneelvoorstelling worden gegeven door Toneelvereniging De Valkenier. En tot slot zal op 14 december 2023 het eindejaarsfeest van onze bond plaatsvinden. Lies Romijn is verantwoordelijk voor de organisatie hiervan.



Namens het bestuur
Hans Ardon, secretaris / 2^e penningmeester





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.**



NIEUWS OVER ACTIVITEITEN DORDTSE SENIORENBOND

Dag, lieve mensen, het is inmiddels al weer september en de herfst is weer in aantocht! Voor de Dordtse Seniorenbond was het een bewogen jaar tot nu toe! Dit had ook invloed op het organiseren van activiteiten en reisjes/dagtochten. Inmiddels heeft Els Bel (ook in het verleden al actief geweest bij de Dordtse Seniorenbond) aangeboden om mij te assisteren bij de organisatie van het één en ander! Welkom Els! Wij hebben niet stil gezeten de afgelopen tijd en is er voor november en december het volgende ingepland:

VRIJDAG 3 NOVEMBER 2023

Van 14.00 uur tot ongeveer 16.00 uur.

In samenwerking met Stichting Woon- en Zorgcentrum 'De Merwelanden', Locatie: 'De Merwelanden'

Adres: Haringvlietstraat 515, 3313 EM Dordrecht.

De grappige klucht: "Geen gestruin door mijn tuin"

door Toneelgroep "De Valkenier"

geschreven en geregisseerd door

Renate Del Feo



Korte samenvatting: Op volkstuinvereniging "ons buiten" is het een dulle boel. Allerlei mensen komen hier samen onder leiding van de keurige voorzitter Frank Stipt. Zo heb je de dramatische Ank van der Wilg en de gezellige Corrie Goudappel die het meestal wel met elkaar kunnen vinden. Het gaat goed op het complex, totdat er opeens allerlei klachten bij de politie en gemeente binnenkomen over het volkstuincomplex.. En wie is die rare Freek Friek die op "Ons buiten" rondhangt?

De gemeente wil de volkstuin sluiten en dat laten de bewoners niet zomaar gebeuren. De snobistische projectontwikkelaar Julius Grijpstra en zijn vrouw Carola komen als nieuwe eigenaren van een huisje op het volkstuincomplex. Zij lijken minder moeite met de sluiting te hebben en houden zich afzijdig van de acties. Zal het voor "Ons buiten" nog goed komen? Kortom een fantastische komische klucht vol leuke typetjes en hilarische situaties.



Aanmelden bij Lies Romijn via emailadres: r.romijn2@kpnmail.nl of telefoon 078-6160904.

toegangsrijs: € 3,50 voor leden en € 5,00 voor introducés!

Eindejaarsfeest

DONDERDAG 14 DECEMBER 2023

AANVANG: 13.30 UUR, LOCATIE: DE TROUBADOUR/GRAVENHORST/VIJVERLAAN 1004 DUBBELDAM



Dit jaar met medewerking van het koor S(w)inging For All Deze middag zal vooruitlopend op de komende feestdagen in het teken staan van een gezellige kerstsfeer, Nederlandstalige liedjes waar op gedanst kan worden maar ook mee gezongen kan worden en een polonaise zal zeker niet ontbreken tijdens deze feestelijke middag!



Ook is er tijdens de pauzes weer een bingo en een loterij met leuke prijzen!



Entree voor leden: € 2,50 en voor introducés: € 5,00

Wij hopen dan ook, net als vorig jaar heel veel leden en hun introducés te kunnen begroeten!

Aanmelden bij Lies Romijn via emailadres: r.romijn2@kpnmail.nl of telefoonnummer: 078-6160904

U KOMT TOCH OOK NAAR BEIDE ACTIVITEITEN? LIES ROMIJN EN ELS BEL



kayori



Ook in ons assortiment, Kayori!
Een prachtig shop in shop concept
met ruime keuze in luxe bad-en bedtextiel
en home & body producten

UW DROGIST STERRENBURG

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 141
Tel: 078-6175210



*Al 50 jaar HET adres met het
grootste drogisterij assortiment
en deskundig advies !!!*

Specialist in **VLOEREN & ONDERHOUD**



QUICK STEP ACTIE

Quick Step Creo Laminaat
inclusief plaatsen, standaard ondervloer
en bijpassende deklatten

€ 39,95 per m²



TLOORTEC

SCHILTEN
VLOEREN & TRAPPEN

Voor elk interieur en budget!

**U BENT VAN HARTE
WELKOM IN ONZE SHOWROOM!**

De showroom is geopend op
Maandag t/m vrijdag van 10.00-17.00 uur.
Zaterdag van 10.00-16.00 uur.

Bamendaweg 46 • 3319 GS Dordrecht • Tel. 078 6227214 • www.vloerspecialist.nl



VAN DE REISCLUB



De reisclub heeft het afgelopen jaar door te weinig aanmeldingen voor een dagtocht en het helaas onverwachts overlijden van onze penningmeester Lianne van Laak, op een laag pitje gestaan!

Ook dat hebben we weer op gepakt en gaan in 2024 weer komen met leuke (dag)tochten, die hopelijk, en daar gaan we ons voor in zetten, tegen gereduceerde prijzen kunnen worden aangeboden en.... in de hoop dat de animo groot is! Binnenkort gaan Els en ik dan ook beginnen met de voorbereidingen en planning! En, ja we gaan er alles aan doen om van 2024 een schitterend reisjaar te maken!

Lies Romijn en Els Bel

DAG VAN DE OUDEREN



vrijdag 6 oktober 2023 van 13:00 uur tot 17:00 uur

Informatiemarkt Stadspolders, georganiseerd door Buurtwerk Dordrecht/Dordrecht sociaal! Locatie Visserstuin 7 (het houten gebouw van de tafeltennisvereniging) in de Stadspolders Dordrecht. Ook de Dordtse Seniorenbond zal op uitnodiging van Buurtwerk Dordrecht hierbij aanwezig zijn met een stand (kraamtafel) om onze leden bij vragen te kunnen informeren, heel graag reacties en nieuwe ideeën van onze leden in ontvangst te nemen en uiteraard weer nieuwe leden te werven!

De Dag van de Ouderen is een eerbetoon aan alle oudere personen op de wereld. Deze Dag staat in het teken van het belang van ouderen in onze samenleving. Ook wordt er deze Dag stilgestaan bij de groeiende vergrijzing in de wereld tegenwoordig en wat we daaraan kunnen doen. Elke eerste vrijdag van oktober wordt de Nationale Ouderendag gevierd. Deze Internationale Ouderendag werd in haar resolutie van 14 december 1990 vastgesteld door de Verenigde Naties.

Ook de Dordtse Seniorenbond wil aandacht schenken aan deze Nationale Dag van de Ouderen en daarom sluiten wij ons aan bij de dag die Buurtwerk Dordrecht/Dordrecht Sociaal organiseert. Georganiseerd wordt een dag met een informatiemarkt georganiseerd waar zowel inwoners als professionele en informele hulpverleners elkaar kunnen ontmoeten en waarmee zij willen bereiken dat de mensen goed geïnformeerd worden over de mogelijkheden en ontwikkelingen om zo lang mogelijk comfortabel thuis te kunnen blijven wonen tijdens het ouder worden. Het gaat om voorzieningen en het blijven deelnemen aan sociale activiteiten, het versterken van het steunnetwerk en het inzetten op positieve gezondheid.

Naast de informatiekramen is er een programma voor bewegen en het deelnemen aan sociale activiteiten. Een volksdansgroep geeft een demo, daarna kunnen belangstellenden zelf een keer mee doen. Ook is er een linedancegroep waar iedereen aan mee kan doen. De locatie is van een tafeltennisvereniging. Zij bieden tafeltennis clinics aan.

Wij hopen dat onze kraam op deze dag druk bezocht zal worden en wij wellicht iets voor elkaar kunnen betekenen!

Lies Romijn en Rob Nabarro
Namens de Dordtse Seniorenbond



advertentie

bruna

 **STERRENBURG**

Op 4 februari 2023 heeft Bruna Sterrenburg haar deuren geopend in een compleet nieuw en groter “jasje”.

Door deze uitbreiding is Bruna Sterrenburg nog meer de meest inspirerende verwenwinkel van Dordrecht in de Wereld van Lezen en Schrijven en onderscheidt zich door service, beleving en assortiment!

Bruna Sterrenburg is onderdeel van Bruna BV de marktleider op het gebied van (kinder) boeken, tijdschriften, dagbladen en wenskaarten en één van de grootste aanbieders op het gebied van cartridges, papier- en schrijfwaren, cadeaucards en cadeauartikelen, tabak, producten van de Nederlandse Loterij.

Daarnaast beschikt Bruna Sterrenburg over een PostNL servicepunt waar u terecht kunt voor al uw postzaken en RDW-handelingen en, met ingang van 6 februari 2023, ook een ING Service Punt waar je terecht kunt voor je dagelijkse bankzaken, zoals openen betaalrekening, wijzigen van je gegevens of het activeren van je mobiele telefoonnummer voor Mijn ING.

Bruna Sterrenburg

P.A. de Kokplein 110

3318 JW Dordrecht

Tel: 078-6549721

E-mail: brunasterrenburg@gmail.com

Facebook: [Bruna Sterrenburg](#)

Instagram: [@brunapapendrecht](#)

Openingstijden

Maandag 10.00 - 18.00

Dinsdag 09.00 - 18.00

Woensdag 09.00 - 18.00

Donderdag 09.00 - 20.00

Vrijdag 09.00 - 18.00

Zaterdag 09.00 - 17.00

Zondag gesloten!

Elke laatste zondag van de maand geopend (koopzondag).



JE ZOU ZO'N VOORGEVEL MAAR HEBBEN...

Focus op avontuur



DOOR HENK KROON (FOCUS)

**Gevel Vriesestraat...**

Nederlandse architectuur staat bekend om de vertolking van unieke en bijzondere bouwwerken die kenmerkend is voor de periode waarin werd gebouwd. Op avontuur in Dordrecht ontdek je eveneens bouwwerken die bouwmeesters tussen 1650 en 1795 als eigenzinnige type gevel voor woonhuizen creëerden. Het metselwerk bestond meestal uit een afwisseling van gele en rode Dordtse baksteen met boven de ramen halfronde bogen en decoraties in de vorm van een klavertje drie met lelies en veelal beeldhouwde kopjes. De typische Dordtse gevel werd gebouwd als meesterproef voor het 'metselaarsgilde van Dordrecht. In een varia aan elementen kwamen alle aspecten van de metselaarskunst naar voren als men slaagde werd je "meester" lid van het gilde. Eenmaal lid dan zat je goed m.b.t. sociale voorzieningen, wonen, geld etc. Dordrecht was hiermee de koploper en in navolging kwamen steeds meer Nederlandse steden met typisch Dordtse gevels en gildes op de proppen! Rond 1900 is de Dordtse gevel nog even in de mode geweest en telde toen ruim 150 gevels echter daarvan zijn er nu nog zo'n 60 over (zie o.a. Vriesestraat en Museumstraat). Twee decennia later hebben de gebroeders Linders in 1920 het Lindershuis (nu Linders hof) gevestigd, een voor die tijd heel bijzonder maar vooral functioneel gebouw. Tegenwoordig is het een appartementencomplex met op de begane grond winkels en achter een gezellig hofje met terrasjes.

We switchen naar het Amsterdamse die hadden in genoemde periode grachtenpanden met prachtige decoratieve trapgevels echter zonder de kleurrijke rode en gele bouwstenen. Dat was immers typisch Dordts maar door de tijdsgeest veranderde dat ook weer... In 1822 emigreerde een Duitse immigrant en ondernemer

**Winkel van Sinkel Oude gracht Utrecht met gietijzeren kariatiden als pilaren...**

Anton Sinkel naar Amsterdam waar hij drie grote stoffenwinkels opende, de functie van de gebouwen dient daarbij als uitgangspunt en niet de gevels... De meest opvallende vestiging van Anton Sinkel bevindt zich echter niet in Amsterdam maar aan de Oude gracht in Utrecht...! Dit pand is voor Nederland een uniek gebouw met aan de voorzijde zg. Kariatiden, vrouwenbeelden die gebruikt werden als pilaar. Het was het grootste (2 etages) warenhuis van Nederland met mooie ruime etalages en een koetshuis aan de achterzijde. Men maakte gebruik van elementen uit de Griekse tempelbouw een flamboyante stijl maar strelend voor het oog.... De zaken met "De winkel van Sinkel" gingen zo goed dat Anton Sinkel filialen opende in Leeuwarden, Leiden, Rotterdam en Utrecht. De ondernemer verzint zelf een versje waarmee hij reclame maakt....

In de winkel van Sinkel is alles te koop, daar kan men krijgen, mandjes met vijgen, doosjes pommade, flesjes orangeade, hoeden en petten en dameskorsetten, drop om te snoepen en pillen om te ... etc.

**Winkel van Sinkel aan de Oude gracht Utrecht met gietijzeren kariatiden als pilaren...**

'De winkel van Sinkel' was een eigentijdse vertolking maar staat symbool voor de grote winkelketens die ontstonden in de overgang van de 19e naar de 20ste eeuw. Nederland verandert veel in deze tijd, Sinkel kreeg steeds meer concurrentie van andere warenhuizen (Bijenkorf, V&D, C&A en Hema) waardoor uiteindelijk het doek viel... Op een uitzondering na zijn er geen grote warenhuizen meer in NL maar het versje van Anton Sinkel leeft nog altijd voort... In het pand aan de Oude gracht in Utrecht is nog steeds van alles te koop maar dan in het Grandcafé en keuken!

Proost..., eet smakelijk en tot Focus...



Op vertoon van deze advertentie

**10%
KORTING!**

*Meyer
Casa Moda
Alan Red
Fellows
Falke*

HERENMODE

PIET LAP
W.C. STERRENBURG

Sinds **Pim's** 1986

**POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN**



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

Het aardappelpakhuis

De meest speciale aardappelwinkels van Nederland

- *De beste kwaliteit voor een zo laag mogelijke prijs*
- *Service in de ruimste zin van het woord*
- *Gratis parkeren voor en in de omgeving van de winkel*
- *Aardappelen, fruit en uien zijn te kopen in elke hoeveelheid.*
- *Niet goed, geld terug*

Amalia van Solmstraat 35 (Paulusplein)

3314 LD Dordrecht
Telefoon: 078-6132084

Openingstijden:

Dinsdag t/m vrijdag 07:30-17:30 uur
Zaterdag 07:30 - 15:00 uur
Maandag gesloten



FRANKRIJK IS ÉCHT HÉÉL LEUK

DOOR: WIM NUY

Mijn leefgenote had voor drie nachtjes geboekt in het pittoreske Honfleur. 'Een héle leuke kamer met ontbijt in een héle leuke tuin' zo werd mij vanachter haar iPad - die ze steevast laptop noemt - euforisch meegedeeld. Ik krijg dan een deja-vu, héél véél deja-vu's. We gaan nu zo'n 50 jaar met elkaar op pad en ik heb in die periode al in héél véél héle leuke Franse kamers geslapen waar ik nu nog wel eens onrustig van droom.



Place Sainte-Catherine in Honfleur

In een buitenwijk van het kunstenaarsdorp gaf Google Maps aan dat we waren aangekomen op onze bestemming. We stonden voor een ruïne. Onze héle leuke kamer bevond zich kennelijk in een huis dat in verregaande staat van ontbinding verkeerde. De bouwval werd overeind gehouden door aanpalende gebouwen die op hun beurt hetzelfde deden. Toen ik de mevrouw die deze nering runde had gevonden wees ze ons onze héle leuke slaapkamer die op de eerste etage huisde. Deze was te bereiken via een trap die ik trapezeartisten vroeger wel eens zag beklimmen in het circus.

Eenmaal boven bleek het een hokje te zijn waarin je inderdaad het beste je ogen dicht kon doen.

De volgende ochtend viel het beloofde tuin-ontbijt in het water. Het regende behoorlijk. In de ruimte die "de eetzaal" speelde zat het vol met mensen die ook zo'n héle leuke kamer hadden geboekt. Nu ben ik 's morgens, als ik nog geen koffie op heb, laten we het 'niet op m'n best' noemen. Mijn leefgenote overzag dat en haastte zich om 'pas de problème' - ze studeert tegenwoordig Frans - te roepen tegen eenieder die het horen wilde. 'On va manger dehors'. We gingen dus gewoon buiten eten?! Dit is niet erg, dit is leuk spraken haar ogen dwingend tegen mij. En zo zag ik die ochtend in die héle leuke tuin die hoorde bij onze héle leuke kamer mijn croissantje voorbijrijven op mijn bord. Nog twee nachten te gaan.

Na dit stevige ontbijt wilde ze haar studiekosten legitimeren door eens een hartig woordje Frans te gaan spreken. Een nietsvermoedende winkelier werd haar eerste slachtoffer. De man had de gave om je meer te laten kopen dan noodzakelijk en zij prees hem hierom. Niet in hét Frans maar in háár Frans. 'Tu est une bon marchandeur' zei ze, met een trotse oogwenk in mijn richting. Ik kon nog net een handgemeen voorkomen. 'ELLE VEUT DIRE VENDEUR' riep ik en rekende snel af.

Bij thuiskomst gaat ze verder met haar studie.

Enigszins verward en overmand door zoveel emoties in een etmaal beklom ik 's avonds de trapezetrap op weg naar onze héle mooie kamer. Hoe komt dat nou, zo hoor ik u zich afvragen dat deze twee totaal verschillende mensjes met elkaar huizen. Ik sluit me nieuwsgierig bij u aan.

ZOGEZEGD

Als het klopt, dan komt het binnen



LEKKER LANG FIT BLIJVEN!

DOOR ADRI VOGELAAR

Heeft u een matige conditie, bent u gauw moe, ziet u er tegenop om dingen te ondernemen? Gebruik deze tips om u sneller fit te voelen. Ook op hoge leeftijd is bewegen zinvol. De universiteit van Wageningen deed onderzoek bij ouderen tussen de 65 en 97 jaar oud. Ze werden twee keer per week opgehaald om onder begeleiding een uur krachttraining te doen. En dat had effect: de spierkracht nam in een half jaar gemiddeld met maar liefst 40 procent toe. Veel deelnemers die eerst de bus in en uitgeholpen moesten worden, konden dat aan het einde zelf. En er waren zelfs ouderen die hun rollator of wandelstok minder vaak hoefden te gebruiken. De norm voor gezond bewegen is volgens het Voedingscentrum voor 55-Plusers: minstens vijf dagen per week een half uur bewegen, zoals de hond uitlaten, tuinieren of fitnessen. Daarnaast minimaal twee keer per week krachtoefeningen doen.

Wandelen

Dagelijks minstens een half uurtje lopen, daar kan geen pil tegenop. Wandelen is goed voor alles. Uw hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten en spieren, gewicht en geheugen, het gaat er allemaal op vooruit. En niet te vergeten: uw humeur wordt er beter van. En dat allemaal door heel simpel elke dag minstens een half uur te lopen. Heeft u geen goede conditie, dan doet u er goed aan om het wandelritme geleidelijk op te bouwen. Op www.wandeltraining.nl (klik onder 'schema's' op 'wandelen beginners') vindt u schema's en tips. Kort gezegd komt het erop neer dat u steeds meer minuten stevig doorloopt en dat afwisselt met twee minuten rustig lopen.

Fietsen

Fietsen versnelt de bloedcirculatie. De spieren spannen zich in, waardoor ze sterker worden. Door te fietsen werkt u hard aan uw gezondheid: u hebt minder kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en ziektes als diabetes. De fiets ondersteunt uw lichaam daarbij goed waardoor er minder druk op botten en gewrichten ontstaat. Als u al fietsend uw conditie wilt verbeteren, is het aan te raden om te beginnen met drie korte ritten in de week, van ongeveer veertig minuten. Dit kunt u langzaam uitbouwen, tot u maar liefst vijf tot zeven keer per week in het zadel zit. Varieer met de lengte van uw tochten, zodat u niet uitgeput raakt en uw lichaam de kans heeft te herstellen.

Alledaags bewegen

Benut alle kansen die er dagelijks zijn om in actie te komen. Het gras maaien, tikkertje spelen met de kleinkinderen, tuinieren of de hond uitlaten, het verschonen van de bedden en het dweilen van de vloer. En, heel belangrijk: neem de trap. Zoveel u maar kunt. Houd deze klussen zo lang mogelijk in ere, want al dit bewegen zorgt ervoor dat uw spieren sterker worden. En sterke spieren voorkomen vallen.

Ochtendgymnastiek

Begin de dag met ochtendgymnastiek. Dat kan gewoon in uw huiskamer, met het televisieprogramma 'Nederland in beweging!', elke werkdag te zien bij omroep Max.



Samen trainen is leuker

In de meeste gemeenten worden activiteiten georganiseerd die leuk zijn én die uw spieren aan het werk zetten. In de gemeentegids, op de afdeling Welzijn of online kunt u informatie vinden over sportieve mogelijkheden bij u in de buurt. Heeft u geen zin om alleen te bewegen, maar heeft u ook geen zin in een club of groep? Kijk dan eens op www.jouwbeweegmaatje.nl. Als u zich hier inschrijft, wordt u online gekoppeld aan iemand die in de buurt woont en ook meer wil bewegen.

Oefeningen in de huiskamer voor iedereen juichen

Ga rechtop zitten op een stoel met de armen naar beneden naast uw lichaam. Beweeg de armen tien keer rustig voorwaarts omhoog (alsof u juicht) en weer omlaag. Doe hetzelfde, maar dan zijwaarts. Deze oefening is zwaarder te maken door in beide handen iets vast te houden, zoals een flesje water.

Zittend marcheren

Ga rechtop zitten op een stoel en houd met uw handen de zitting vast. Til beurtelings uw benen op en zet ze weer neer. Doe dit tien keer. Hoe hoger u uw knieën optilt, hoe zwaarder de oefening is.



Opstaan en weer zitten

Ga zitten op een stoel, sta op uit de stoel en ga weer zitten. Doe dit tien keer. Probeer uw handen niet te gebruiken.

Omkijken

Ga rechtop op het puntje van de stoel zitten, met uw armen over elkaar. Kijk vervolgens zo ver mogelijk over uw linkerschouder, waarbij uw hoofd, schouders en rug meedraaien. Doe hetzelfde rechts. Herhaal dit tien keer.

Billentik

Ga rechtop achter een stoel staan en houd de rugleuning vast. Beweeg eerst de linkervoet richting uw bil en daarna de rechtervoet. Doe dit tien keer.

Sporten

Heeft u een nieuwe sport op het oog? Laat u niet weerhouden door de angst dat sporten gevaarlijk kan zijn. Maar begin ook niet zomaar op eigen houtje met keihard trainen. Als u bijvoorbeeld ongetraind gaat hardlopen, kunt u blessures en andere klachten oplopen. Vraag daarom - zeker in het begin - begeleiding van een profes-

sional. En misschien is het een goed idee om u te laten keuren, voordat u in beweging komt? Bijvoorbeeld bij een Sport Medisch Adviescentrum (SMA). Sportmedisch advies valt niet binnen de basisverzekering, soms wel binnen de aanvullende verzekering.

Krachttraining

Naast het dagelijkse bewegen beveelt het Voedingscentrum aan, om twee keer per week krachtoefeningen te doen. Krachttraining is onder meer belangrijk voor de benen en armen. Het zorgt voor behoud van kracht en coördinatie, maar ook voor verbetering van kracht en coördinatie. U hoeft niet naar de sportschool, krachttraining kunt u gewoon thuis doen. Door de oefeningen regelmatig uit te voeren merkt u dat u sterker wordt. Doet u deze oefeningen voor het eerst, voer ze dan niet langer uit dan dertig seconden.

**Advertentie**

Dag arrangement voor 17 tot 35 personen met de historische 125 jaar oude Veerdienst 3*

Het Binnenvaartmuseum in Dordrecht en het Baggermuseum in Sliedrecht bieden u een uniek arrangement aan.

Iedere derde donderdag van de maand, van maart t/m oktober kunt u beide musea bezoeken en een vaartocht maken met de Veerdienst 3*. De kosten bedragen €45,00 p.p. jongeren t/m 12 jaar €30,00 p.p. optioneel kunnen wij een lunch aanbieden voor € 10,00.

Dit arrangement is ook als groep te boeken op overige dagen (6 uur)

- **09.30 uur:** ontvangst met koffie of thee in het Binnenvaartmuseum aan de Werf van De Biesbosch 94. Hier krijgt u rondleidingen door het Binnenvaartmuseum* op de duwboot Rene Siegfried, de LASHbak CGS 6013 en de Franse motor Marot.
- **11.30 uur:** vertrek Veerdienst 3 vanaf het Binnenvaartmuseum*.
- **11.40 uur:** opening Prins Hendrikbrug we varen een mooie tocht over het Wantij door de Biesbosch, via de Helsluis komen we op de Beneden-Merwede en leggen aan bij het Baggermuseum.
- **13.30 uur:** aankomst Baggermuseum* langs de unieke baggermolen Friesland Inclusief: entree en rondleiding door Baggermuseum.
- **15.00 uur:** vertrek Veerdienst 3* via de Beneden-Merwede terug naar Dordrecht.
- **16.00 uur:** aankomst Binnenvaartmuseum en einde van een mooie dag.

* Voldoende parkeerruimte, goed bereikbaar met OV, Let op! Trappen zijn aanwezig!

Dit bijzondere arrangement is te boeken op: www.debinnenvaart.nl



nationaal
**BAGGER
MUSEUM**



De 125 jarige Veerdienst 3 varend op het Wantij in de Biesbosch.
Foto: vereniging De Binnenvaart.

***Iets te vieren?:** naar wens zijn voor groepen ook andere rondvaarten mogelijk van minimaal twee uur.*

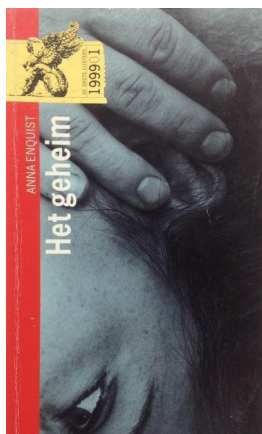


BOEKBESPREKING

Joke Herrewijn-de Vries



'HET GEHEIM' GESCHREVEN DOOR ANNA ENQUIST



De vleugel hing in de lucht en tekende zich af als een geblakerde karbonade tegen de sneeuw witte bergtoppen. Zo begint het boek.

Dat doet me denken aan mijn piano, die ik van mijn ouders uit Rotterdam kreeg. Hij werd door een pianoverhuizer gebracht. Een heel dik kabeltouw omhelsde de piano, de kabel was aan het dak bevestigd en op straat verbonden aan de grote vrachtauto. Hij reeds zacht achteruit en de piano zweefde in de lucht. Ik durfde niet te kijken, wél toen hij veilig in mijn kamer stond.

Het boek bevat het levensverhaal van Wanda Wiericke. Het heeft drie verhaallijnen: de eerste van de jeugd van Wanda, dan het volwassen leven van haar en tot slot het leven van haar ex-man Bouw. Wanda groeit op als oudste dochter van Emma en Egbert. Frank, haar broertje, heeft het syndroom van Down. Emma was een succesvolle zangeres. Ze stopt met zingen na de geboorte van Frank. Wanda wordt een groot pianiste, ze heeft les van de heer de Leon. Wanneer de oorlog begint verdwijnt de heer de Leon. Hij is een Jood en waarschijnlijk in een concentratiekamp omgekomen. Al zijn bladmuziek en muziekboeken laat hij achter voor Wanda. Wanda is er kapot van dat hij zo

plotseling verdwenen is maar gaat gelukkig door met het pianospel. Muziek komt bij haar op de eerste plaats. Ze heeft verschillende relaties; o.a. met studievriend Lucas en met de dokter van Frank: Bouw. Met Bouw trouwt ze, maar na een miskraam loopt de relatie op zijn eind.

De ouders van Wanda zijn bang, dat Frank door de Duitsers meegenomen wordt, dat gebeurde in de oorlog. Daarom sluiten ze hem op in hun eigen huis. Later verhuist Frank naar de Reehof: een verzorgingshuis.

Tekst pagina 51 “Maar Eg zegt Emma, Frank is drie jaar, een kind van drie mag toch gewoon thuis blijven of hij nu ziek is of niet, daar heeft toch niemand iets mee te maken! Juist niemand heeft ermee te maken en dat moet zo blijven: iedereen kan een verrader zijn “

Uiteindelijk komt Wanda er achter dat ze reuma heeft in haar handen en onderarmen. Daardoor moet ze stoppen met pianospelen. Ze verhuist naar de Pyreneeën en is inmiddels beide ouders kwijt.

Bouw heeft altijd verondersteld dat Wanda in Amerika woonde in verband met haar carrière. Wanneer hij in de krant leest dat ze in de bergen is gaan wonen besluit hij haar op te zoeken, wanneer hij haar huis vindt houdt het boek op. De titel het geheim wordt in de laatste bladzijden geopenbaard.

Dringend! Bezorgers voor de DordtSenior gevraagd!

Wil jij ook onze vereniging een handje helpen?

We hebben je hulp hard nodig! Door een tekort aan bezorgers zijn we dringend op zoek naar vrijwilligers die ons ledenblad willen rondbrengen. Het blad staat vol met leuke en handige informatie. Het komt tien keer per jaar uit en het laat zien hoe geweldig onze club is.

Het is geen zware klus om het blad te bezorgen. Je bent maar een paar uurtjes per keer bezig.

Je maakt veel leden gelukkig, want ze genieten van onze verhalen en tips.

Dus twijfel niet en meld je aan als vrijwilliger bij ons. We zijn blij met jou als een van onze toppers!



Je kunt je aanmelden door te mailen naar Rob Nabarro via rob@dordtsenior.nl of te bellen naar 06-44404880.





M-Design&Wonen

De specialist voor uw interieur

*Verf - Behang - Tapijt - Laminaat - PVC - Vinyl - Gordijnen -
Binnenzonwering - Buitenzonwering - Karpetten - Lampen -
Tafelzeil - Matten - Plaids - Sierkussens - Interieur accessoires*

*www.mdesignenwonen.nl tel: 078-8427375 info@mdesignenwonen.nl
Winkelcentrum Crabbehof*



Scootmobiel
Rijnmond.nl

Openingstijden:

Dinsdag - vrijdag
10:00 - 16:00 uur

Zaterdag en 's avonds
alleen op afspraak



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



Showroom van 200m² zorgplezier en gratis parkeren voor de deur!

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



UITHUILEN EN OPNIEUW BEGINNEN NA RUTTE?

Aanleiding

Deze column gaat over het vertrek van Rutte uit het torentje. Na 13 jaar vindt onze premier - de langst zittende dus - het welletjes en verlaat hoogstwaarschijnlijk de Nederlandse politiek. Een mooie aanleiding de balans op te maken van een tijdperk waarin het liberale gedachtengoed de overhand heeft gehad. Wat zijn we daar als burgers beter van geworden?

Het is tevens ook een uitgerekende kans na te denken over de vraag hoe nu verder en tenslotte wat dragen we zelf bij aan een beter en vooral wat sociaal Nederland. Deze punten passeren onderstaand de revue.

De oogst van 13 jaar Rutte.

Laten we om beginnen met een compliment aan Rutte zelf. Het is zonder meer een prestatie van belang om zo lang leiding te mogen geven aan ons, o zo verdeelde kikkerlandje waarin al te vaak het eigen gelijk de boventoon viert. Met Rutte aan de leiding is ons land in allerlei opzichten liberaler geworden. Laten we er niet om heen draaien. In lang niet alle opzichten hebben we daar als samenleving echt baat bij gehad. De balans tussen de individuele en economische vrijheid is stevig doorgeschoten ten koste van het gemeenschappelijke belang. In vrijwel alle publieke sectoren (onderwijs, gezondheidszorg, volkshuisvesting, vervoer en veiligheid) doen zich grote tekorten voor en dreigt de boel vast te lopen. Daar is het kort geding dat de bonden recent tegen de bezuinigingen in de ouderenzorg hebben aangespannen een treffend voorbeeld van. De individuele (liberale) vrijheid blijkt in de praktijk uit te pakken in een plicht tot zelfredzaamheid die mensen in kwetsbare omstandigheden aan hun lot overlaat en een controlezucht heeft opgeroepen van een kleingeestige cultuur van toezicht en verantwoording. Volgens mij is het de hoogste tijd afscheid te nemen van deze cultuur die ten koste gaat van de gemeenschap en niet te vergeten, de oneindige waarde van de enkele mens.

Leuk en hoe nu verder?

Daar wordt de laatste tijd zeker best over nagedacht. Laten we beginnen met de bijdrage van Herman Tjeenk Willink in zijn boek 'Het tij tegen'. Daarin heeft hij aangegeven wat de kerntaken zouden moeten zijn van onze overheid. Deze zijn vastgelegd in de codificatie van de Grondwet in 1983. De grondrechten formuleren de kernverantwoordelijkheid van de overheid: van spreiding van welvaart tot verbetering van het leefmilieu, van werkgelegenheid tot rechtsbescherming, van voldoende woongelegenheid tot onderwijs, van volksgezondheid tot maatschappelijke en culturele ontplooiing. Aan deze verantwoordelijkheden mag onze overheid zich niet onttrekken. En toch gebeurt dit nu wel. We moeten terug naar een betrouwbare overheid.



ARIE VAN ZANTEN

Een nieuw sociaal contract?

Misschien biedt de insteek van Pieter Omzigt 'Een nieuw sociaal contract' een sociaal verantwoord perspectief en zicht op een overheid die zich ontworstelt uit het drama van de toeslagenaffaire. Het is inderdaad een gotspe dat een overheid dit mensen willens en wetens met droge ogen kan aandoen en vervolgens doodleuk beweert dat het jaren kost dit voor de gedupeerden op te lossen. Omzigt sluit aan op de constatering van Herman Tjeenk Willink en werkt dit verder uit in deel VI van zijn boek. De kern van zijn verhaal is dat we het machtsevenwicht tussen de burger en de staat uit de tijd van het ontstaan van onze democratie bij de Grieken in ere moeten herstellen. Het is best handig dit boek ook zelf te lezen.

En wat doen we zelf?

Laten we het beestje meteen maar bij de naam noemen. We kunnen kiezen voor de overbekende rol van Jan Salie. Lekker klagen over van alles en nog wat want we hebben het toch zo slecht als senioren en vooral aan de kant blijven staan 'want het zal mijn tijd wel duren. Dit kan ook een redelijke verklaring vormen waarom onze (liberale) overheid er zonder al te veel weerstand in is geslaagd senioren aan alle kanten een oor aan te naaien middels allerlei bezuinigingen.

Het kan ook anders.

Er is best een redelijk en vooral beter alternatief. Dat betekent zelf je stem laten horen bij de komende verkiezingen en aangeven dat het echt afgelopen moet zijn met partijen die onze overheid onbetrouwbaar maken, geen oog hebben voor een redelijke balans tussen individu en gemeenschap en al helemaal niet aan een beter klimaat met als gevolg de ene grote overstroming, bosbrand en andere rampen. We laten van ons horen omdat we meetellen en weten dat we samen het verschil kunnen en moeten maken. Gewoon omdat we dit als senioren dubbel en dwars waard zijn. Of niet soms?

Bronvermelding.

De last van vrijheid, Hans Goslinga, Van Gennep 2020

Een nieuw sociaal contract, Pieter Omzigt, Prometheus 2021

Herman Tjeenk Willink, Het tij tegen, uitgeverij Prometheus 2023



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



Iedere **maandag**
van 11.00 tot 13.00 uur

Sporting Delta
Gravensingel 118
in Dordrecht

Contact:
Ria de Vrind
riadevrind@gmail.com
T 06 10 33 11 18



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:
Petra Brand
abdeprinsemarij@hetspectrum.nl
T 06 12 71 58 78



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
- 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.



De Drechthopper. Een terechte Topper? Of een echte Flopper?

Voor mensen met een beperking of ouder dan 75 jaar in de Drechtsteden bestaat de voorziening om te reizen met de Hopper. De Sociale Dienst Drechtsteden is de organisator. Zoals op de website is te lezen word je voor de deur opgehaald en weer teruggebracht. Tot maximaal 25 kilometer afstand is deze voorziening er. Wil je verder dan moet je gebruik maken van een andere vervoerder.



Topper of een Flopper?

Dus wil je naar je broer of je zus of je kinderen of naar een winkel? Een uitje in de buurt? Bel het nummer van de Hopper en het wordt geregeld. Je moet wel op tijd bellen en te vinden is dat dit één dag van tevoren moet.

Het wordt gestimuleerd dat ook de ouderen onder ons er meer op uit gaan. Niet thuis blijven zitten want dan vereenzaamt je en dat is niet goed. Dat klinkt allemaal heel mooi maar de werkelijkheid is toch anders.

Zo krijg ik bij één van de leden van onze vereniging te horen dat er heel vaak nee verkocht wordt omdat de bus al volgeboekt is. Of omdat er die dag alleen groepen worden vervoerd. Je moet maar eerder een plaats reserveren wordt er gezegd. Waarom rijden er niet meer busjes?

De Hopper als een soort reisbureau? Plan je reis ruim van tevoren en dan heb je misschien plaats. Drie weken is soms al niet ver genoeg vooruit en dan gaat het nog maar om de heenreis. Je moet ook nog eens terug!

Een afspraak in het ziekenhuis die na lange tijd van onzekerheid eindelijk wordt ingepland is al bijna een kansloze missie als je met de Hopper moet. Het lid krijgt dan te horen dat hij/zij de afspraak in het ziekenhuis maar moet verzetten. Alsof dat allemaal zo makkelijk gaat.

Toch een bezoek kunnen doen en weer thuisgekomen maar € 100 armer voor de taxi. Is dat wat de gemeente voor ogen heeft met deze voorziening?

Het mag duidelijk zijn dat de organisatie achter de Hopper hier niet aan het doel voldoet. Klachten zijn er al volop maar de Sociale Dienst Drechtsteden die dit in het leven heeft geroepen doet niets. Althans; er is geen verbetering in het systeem te merken.

U begrijpt dat het lid die dit overkomt graag aandacht voor dit probleem wil maar vreest voor een vervelende reactie en daardoor niet met naam en toenaam in dit blad wil. Dus namens dit lid verzoek ik de bond om hier aandacht aan te besteden bij degenen die de contacten met de gemeente onderhouden. Het is ook mogelijk een landelijk probleem en dan zou dit naar de overkoepelende organisaties doorspeeld kunnen/moeten worden.

Kortom: actie is dringend nodig en hebt u ook minder prettige ervaringen met deze Hopper laat u dan horen!

Naam van de schrijver is bij de redactie bekend.

Goedegebuure notariaat

& estate planning

Advies nodig?

*Maak vrijblijvend een
afpraak ter oriëntatie.*

Goedegebuure Notariaat
Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht

T 078 - 612 64 66

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10% korting.

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

*Volgende gratis
parkeerplaats.*

Gemakkelijk bereikbaar.



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

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

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

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

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

'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

Koelewijn's Visspecialiteiten



Per 22 maart hebben wij onze nieuwe
winkel in Winkelcentrum Sterrenburg
op een ander locatie geopend!
Wij zitten nu op nummer 135

Loop gerust eens onze super moderne nieuwe
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 135
3318 JW Dordrecht
Telefoon 078 - 618 16 84
www.koelewijsvis.nl



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur



SENIORWEB: DE COMPUTERHULP VOOR U

DOOR AAD BRINCKMANN

De digitale wereld maakt het leven leuker en makkelijker. SeniorWeb helpt u uw weg te vinden in de snel veranderende digitale wereld met tips en stap-voor-stap uitleg.

Over SeniorWeb

SeniorWeb is een landelijke vereniging met 150.000 leden, 470 leslocaties en 2.800 vrijwilligers. Al meer dan 25 jaar maken wij senioren wegwijs in de snel veranderende digitale wereld. Onze leden waarderen dit al jaren met een ruime 8 en daar zijn wij erg trots op!

Begrijpelijke stap-voor-stap informatie

Of u nu uw digitale vaardigheden wilt ontwikkelen, op zoek bent naar praktische oplossingen of naar achtergrondinformatie: SeniorWeb helpt u verder. Wij leggen u alles stap voor stap uit. Bijvoorbeeld over Windows 10 of 11, tablets en smartphones, WhatsApp, veilig internetten en meer. Met onze informatie op de website, in tijdschrift Enter en onze online cursussen kunt u direct aan de slag.

Computerhulp die bij u past

Hebt u een computervraag of een vraag over een digitaal onderwerp? Onze geduldige vrijwilligers van PCHulp en Leren aan Huis staan voor u klaar! U kiest de vorm van PCHulp die bij u past: via internet, telefonisch of aan huis.

U kunt ook terecht bij een van onze 470 leslocaties in het hele land voor computerhulp, technische ondersteuning en voor handige (online) cursussen, workshops en inloopuren. Onze vrijwilligers helpen u graag. Deze locaties vindt u op de website van SeniorWeb: <https://www.seniorweb.nl/cursussen/computerles-in-de-buurt>

Informatie en aanmelden 6 maanden gratis lidmaatschap

Al 150.000 mensen zijn lid en waarderen ons lidmaatschap al jaren met een 8! Wilt u ook lid worden? Maak nu 6 maanden gratis* kennis met via www.seniorweb.nl/senioren of neem contact met ons op via 030 - 276 99 65. We helpen u graag!

Bij aanmelding wel vermelden dat u lid bent van de Dordtse Seniorenbond bent!

Uw profiteert 6 maanden lang van:

Hulp via internet, via de telefoon of bij u thuis
Volg online cursussen, thuis of in de buurt
2 x computertijdschrift Enter
Wekelijks informatieve nieuwsbrieven
Deskundige controle van verdachte mails
Voordelige computerboeken en accessoires kopen



*Het gratis lidmaatschap kan alleen worden afgesloten door mensen die nog geen SeniorWeb-lid zijn en nog nooit SeniorWeb-lid zijn geweest.

Ik ben zelf sinds meer dan 2 jaar lid van Seniorweb en heb hier tot nu toe alleen maar profijt van ondervonden. Iedere vraag op digitaal gebied werd vakkundig beantwoord.

M.a.w. iedere vraag heb ik via mijn PC aan hen kunnen stellen. Dit kan ook telefonisch.

Ook hulp aan huis wordt geboden.

Kosten hiervoor € 5,00 per uur met een maximum van € 25,00

Eventuele reiskosten € 0.21/km en parkeerkosten of kosten Openbaar Vervoer.

Ik kan dit van harte aanbevelen!

Aad Brinckmann, Penningmeester Dordtse Seniorenbond



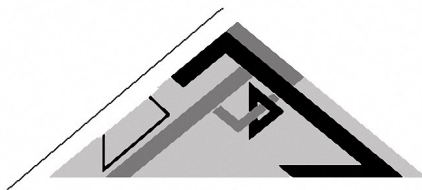
Als de laatste zorg de beste moet zijn

Tineke van der Jagt
Uitvaartverzorging staat
al 25 jaar garant voor een
persoonlijk afscheid en een
begrip in de regio. Bij Tineke
en haar team staat persoonlijke
aandacht voor de overledenen
en hun families voorop.



DEMENTIE & ROUW FAMILIEKAMERS ROUWVERWERKING ONDERSTEUNING & ADVIES BEGRAVEN EN CREMEREN

De ervaring leert dat het regelen van de uitvaart, in
overeenstemming met de (soms bijzondere) wensen
van de nabestaanden, een belangrijke rol speelt bij de
rouwverwerking. Mensen die bij leven hun uitvaart willen
regelen, kunnen ook terecht bij Tineke van der Jagt.
Bent u benieuwd naar de benadering van Van der Jagt
Uitvaartverzorging? Neem vrijblijvend contact op.



TINEKE VAN DER JAGT
Begrafenis- en Crematieverzorging

Een waarborg voor verzekerde zorg en persoonlijke aandacht

JAN VALSTERWEG 100 - 3315 LG DORDRECHT - T. 078 644 07 77
INFO@VANDERJAGTUITVAART.NL - WWW.VANDERJAGTUITVAART.NL

Investeren in ouderen is investeren in de toekomst

De Seniorencolitie roept politieke partijen op om te investeren in de kracht van senioren. De coalitie, die bestaat uit ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL, doet dit in aanloop naar de Tweede Kamerverkiezingen op woensdag 22 november.

Het groeiend aantal senioren in Nederland is een groep met enorme potentie. De Seniorencolitie wil dat die potentie volledig benut wordt. Om dit te bewerkstelligen heeft de Seniorencolitie een brochure gemaakt met actiepunten rondom de belangrijke thema's wonen en welzijn, zorg, digitalisering en koopkracht en pensioen.



Senioren hebben veel levenservaring.

Ervaring die ze inzetten voor vrijwilligerswerk of het verlenen van mantelzorg. Daarnaast zijn er steeds meer senioren die (willen) blijven werken. Daarvoor moeten alle nodige voorwaarden samengevoegd worden in een duidelijk pakket van acties. Hieronder volgt een opsomming van de aandachtspunten die noodzakelijk zijn in een dergelijk pakket om senioren in hun kracht te zetten én te houden.

Koopkracht

Een van de belangrijkste thema's is koopkracht; een blijvend aandachtspunt. Zolang de inflatie de koopkracht blijft aantasten is het belangrijk dat de overheid senioren niet in de kou laat staan, vooral degenen die financieel kwetsbaar zijn. Hoge, instabiele energieprijzen en aanhoudende prijsstijgingen hollen ook de koopkracht van AOW'ers boven het minimum uit, waardoor lagere middeninkomens dreigen te verarmen. Evenwichtige koopkrachtcompensatie blijft daarom de komende tijd actueel.

Wonen

In de nieuwe kabinetsperiode moet vol worden ingezet op de mogelijkheid om zelfstandig passend te kunnen (blijven) wonen. Dat houdt in dat er voldoende betaalbare, geschikte en bereikbare (geclusterde) woningen voor senioren moeten komen in wijken met goede voorzieningen. Daardoor wordt het mogelijk de noodzakelijke doorstroming een flinke impuls te geven. Daarnaast moet worden ingezet op het bouwen van nieuwe woonvormen met een sociale component. En op mogelijkheden om bestaande woningen aan te passen aan de wensen en behoeften van senioren.

Bron: <https://www.koepelgepensioneerden.nl/>



De werkgroep Lief en Leed besteedt aandacht aan leden en families, die bericht hebben gestuurd van huwelijksjubilea, opnamen in ziekenhuis, langdurige zieken, overlijden, etc. Deze berichten mogen worden gestuurd naar onze vrijwilligster Els Bel. Zie pagina 1.



advertentie

Warmte voor elke Dordtenaar

Het is u vast ook niet ontgaan dat een aantal wijken in Dordrecht zwaar getroffen is door de stijgende energieprijzen. Ook het steeds duurder wordende levensonderhoud zoals boodschappen raakt een hoop huishoudens. We zien de effecten van de toenemende financiële problematiek steeds meer in de stad. Een gevolg hiervan is dat wanneer de inwoners uit deze wijken zich in langdurige probleemsituaties bevinden ze op een achterstand kunnen komen ten opzichte van de anderen in de maatschappij.



Van links naar rechts: boven: Leo Stolk, Richard in 't Veld, André de Vries.

Onder: Margret Stolk, Bernadette Striebeck. (Foto Stolkfotografie)

Als VSP vinden wij het dan ook belangrijk om hier direct actie op te ondernemen. En denken dat een warme omgeving voor inwoners uit Dordrecht steun geeft. Ons idee is om in elke wijk een warme ontmoetingsplaats/wijkhuiskamer in te richten. Een plek met een restaurant waar inwoners op een laagdrempelige manier elkaar treffen voor een kopje koffie en gezamenlijk een gezonde warme maaltijd eten.

Het organiseren van een warme ontmoetingsplek kan er mede zorg voor dragen dat inwoners, denk ook aan onze ouderen, zich minder eenzaam voelen. Daarnaast kunnen inwoners die het financieel zwaar hebben toch worden voorzien van een betaalbare gezonde maaltijd in een verwarmde binnen omgeving. Samen met een aantal andere fracties bracht de VSP dit punt gisteren (15 maart '23) tijdens de raadsvergadering ter discussie door middel van een motie.

De motie is met grote meerderheid aangenomen.

Groet,
Margret Stolk, VSP



Bij VSP telt iedere Dordtenaar mee!





SENIORSERVICE: BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-2020020.

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

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

Alarmnummer

Snelle politiehulp, Geen spoed

112 (gratis)

0900-8844

Bureau Sociaal Raadslieden

088-1237011

Stichting MEE

078-7508900

Hulplijn, hulp nodig?

Wij zijn er voor jou als het alleen even niet lukt

Samen wandelen, klusjes in huis? 078-2001079

De Luisterlijn, telefonische hulpdienst,

Wij luisteren 24 uur per dag

088-0767000

Het Spectrum

algemene nummer

078-6172333

Thuiszorg het Spectrum

(vragen over welzijn, wonen en zorg)

078-7999220

Het Parkhuis

078-6220000

Aafje Zorglijn

088-8233233

Internos Zorglijn

078-6483838

Buurtzorg

06-57514200

ZorgMies Drechtsteden

078-7820560

Aanvullende mantelzorg, Hulp in huis gezelschap en
24 uren zorg

Parkinson-vereniging

078-6541024

Alzheimer Nederland

0800-5088

RijbewijskeuringsArts.nl

085-0180800

Regelzorg rijbewijs-keuringen

088-2323300

Stadswinkel Drechtsteden

14078

Sociale Dienst Drechtsteden

078-7708910

Wmo adviesraad Dordrecht

078-6176982

Sociaal wijkteam Dordrecht

078-2210200



Dordtse
Seniorenbond





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





GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: www.gebitspraktijkdordrecht



VOOR VRAGEN OVER WONEN, ZORG & WELZIJN

KLANTENSERVICE HET SPECTRUM

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl

www.hetspectrum.nl



#stichtinghetspectrum

ZORG MET AANDACHT, AANDACHT MET ZORG!