

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, ledenadministratie 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		Lies Romijn Bestuurslid alg. zaken Commissie: Activiteiten en Reizen Telefoon: 06-10588672 E-mail: r.romijn2@kpnmail.nl	
Els Bel commissie 'Lief en Leed' (ad Interim) telefoon: 06-42180425 E-mail: ejbelroos@gmail.com		Rob Nabarro Beleid van gemeente en politiek coördinatie bezorgers ledenblad Telefoon: 06-44404880	
Anne de Lange Beleid van gemeente en politiek telefoon: 06-83179776 E-mail: a_de_lange@hetnet.nl		Martin Kösters Belastingsservice 078-6162580 en 06-21260714 E-mail martin.kosters@gmail.com	
Jan Geenen redactie DordtSenior Zie voor contactgegevens de redactie de Colofon op pagina 3		Postadres secretariaat: Dordtse Seniorenbond: Van Ravesteyn-erf 515 3315 DW Dordrecht IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82	

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

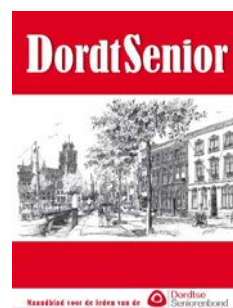


Bezorging DordtSenior in 2023

Dit blad wordt met veel liefde en zorg bezorgd door een team van vrijwilligers. Zij brengen het blad persoonlijk bij u thuis, wanneer het hen uitkomt. Dat kan dus op verschillende dagen zijn, maar altijd in de week dat het blad verschijnt. Zo hoeft u nooit lang te wachten op uw Ledenblad!

Het volgende nummer is de editie van **februari 2024**.

U kunt het in week 05 verwachten, dat is van maandag 29 januari tot en met zaterdag 3 februari 2024.



IN DIT NUMMER

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen
Bezorging DordtSenior in 2023
3. Nico Babbeko: Van de bestuurstafel
Lies Romijn en Els Bel: Herinnering! Eindejaarsfeest 2023
5. Lies Romijn en Els Bel: Verslag van een voorstelling door toneelgroep "DE VALKENIER"
7. Henk Kroon (Focus): Houd het in de smiezen
Zogezegd
9. Wim Nuy: Mijmeringen over niets
Jan Geenen: Limerick: Influencer
11. Harry Aardoom: "Gijsselbraeck"
Steunfonds
12. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Team Parkinson Café: Kerst & eindejaarsborrel 13 december 2023
14. Ingezonden stuk De Raadt Fysiotherapie: Artrose
Werkgroep Liefen Leed
In 2024 adverteren in dit blad?
16. Arie van Zanten: Met mij gaat het goed, met ons wat minder
18. Adri Vogelaar: Vragen wij te veel van onze ogen?
19. Adri Vogelaar: vervolg: Vragen wij te veel van onze ogen?
20. Nico Babbeko: Evenementen/activiteiten december 2023
Lies Romijn: Hoog geëerd publiek wij presenteren aMEEZING circus
22. Jan Geenen: Toeslagen zorg- en huurtoeslag in 2024
Nieuw aangemelde leden oktober t/m december
24. Senior Service: belangrijke telefoonnummers

Verhuisberichten en berichten van overlijden of het opzeggen van uw lidmaatschap uitsluitend sturen naar de ledenadministratie.

Hans Ardon, e-mail: hansardon.dsb@gmail.com

Kopij voor DordtSenior van **februari 2024** moet uiterlijk **9 januari 2023** binnen zijn bij de redactie. Zie voor de contactgegevens hier rechts in de colofon

Disclaimer

De Dordtse Seniorenbond en de redactie van de DordtSenior zijn niet aansprakelijk voor de inhoud van ingezonden artikelen en advertenties.

De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden brieven en artikelen te wijzigen of te weigeren. Uw naam wordt altijd bij het artikel vermeld of is bij de redactie bekend.

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).



VAN DE BESTUURSTAFEL

Door: Nico Babbeko
Voorzitter



Op 9 november jl. heeft er weer een bestuursvergadering plaatsgevonden.

Bij de aanvang hiervan is stilgestaan bij het plotselinge overlijden van ons bestuurs- en erelid Wilma Molendijk. Zij heeft veel betekend voor onze bond en wij hebben de nabestaanden veel sterkte gewenst.

Daarna bespraken wij de voorbereiding van de Algemene ledenvergadering van 22 februari 2024.

Het gaat daarbij o.a. over de volgende onderwerpen: koers en richting Dordtse Seniorenbond, statuten, huishoudelijk reglement, financieel jaarverslag en de staat van de financiën.

En de verder uitwerking hiervan.

Kort is stilgestaan bij de succesvolle deelname aan de Nationale Ouderendag van 6 oktober jongstleden die naast allerlei contacten ook nog een aantal nieuwe leden heeft gebracht (Zie het verslag op pagina 8).

Ook het Eindejaarsfeest van 14 december a.s. is aan de orde geweest. Lies Romijn en Els Bel zijn druk met de voorbereidingen en het belooft weer een leuke middag te worden (zie uitnodiging hieronder).

Na jarenlang de belangen van de ouderen te hebben behartigd bij het met de WMO-adviesraad, heeft Anne de Lange afscheid genomen als vertegenwoordiger van de Dordtse Seniorenbond. Wij zijn haar zeer dankbaar voor haar inzet en betrokkenheid. Vanaf nu zal Hans Ardon haar rol overnemen. Hij zal samen met Rob Nabarro het overleg met de WMO-adviesraad voeren.



Tot slot spreekt het bestuur de wens uit dat alle leden en hun dierbaren fijne Kerstdagen en een mooi en gezond 2024 mogen beleven.

Wij danken u voor uw inspanningen en betrokkenheid bij onze vereniging.

Laten we er samen een mooi jaar van maken.



HERINNERING! Eindejaarsfeest

DONDERDAG 14 DECEMBER 2023

ZAAL OPEN VANAF 1300 UUR, AANVANG: 13.30 UUR

LOCATIE: DE TROUBADOUR/GRAVENHORST/VIJVERLAAN 1004 DUBBELDAM

Meld u snel aan want vol is vol!



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



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!



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

De bingoplankjes ontvangt u gratis, de loten kosten 2 euro per stuk en 3 stuks voor 5 euro.

Consumpties zijn voor eigen rekening!

Wij hopen weer heel veel leden en hun introducés te zien op 14 december a.s. tijdens de leuke jaarafsluiting van de Dordtse Seniorenbond! Aanmelden bij Lies Romijn via emailadres:

r.romijn2@kpnmail.nl of telefoonnummer: 078-6160904

U KOMT TOCH OOK? LIES ROMIJN EN ELS BEL





MULTI-VLAAI DORDRECHT

P.A. DE KOKPLEIN 125

3318 JW DORDRECHT

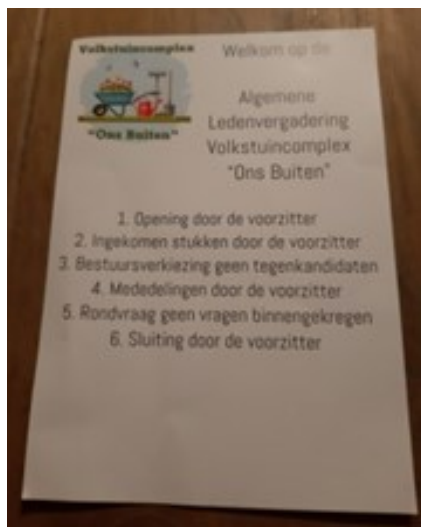
078-6171816

dordrecht.sterrenburg@multivlaai.nl

**Tegen inlevering van deze advertentie krijgt u
10% korting op uw bestelling.**



Verslag van een voorstelling door toneelgroep “DE VALKENIER”



Op vrijdag 3 november jongsleden hebben Els en ik een gezellige middag gehad met leden en introducés van de Dordtse Seniorenbond en een aantal bewoners van de Merwelanden. We hebben gelachen om toneelgroep De Valkenier, die hun klucht "GEEN GESTRUIN DOOR MIJN TUIN" speelden. Het ging over een volkstuincomplex waar allerlei rare figuren rondliepen. Er kwam ook een echtpaar dat voor veel verwarring zorgde. Het was een dolle boel op het toneel en in de zaal!

Het was een redelijk volle theaterzaal in de Merwelanden en in eerste instantie kregen alle gasten voor aanvang een uitnodiging op de stoel voor de jaarvergadering van Volkstuincomplex "Ons Buiten". Daarna volgde een wel aparte jaarvergadering van deze club! Op het volkstuin complex verblijven de meest diverse types! Door de komst van een echtpaar dat met andere bedoelingen komt dan de bedoeling is wordt de rust verstoord met alle gevolgen van dien! Kortom een klucht vol met humor en een middag met een strikje erom, want het is wel erg leuk om te zien dat er veel gelachen wordt en genoten door de Dordtse senioren!

Wat we ook zeker willen benoemen is dat een lid van de Dordtse Seniorenbond zich zo geweldig heeft ingezet om een aantal medebewoners van het seniorencomplex waar hij woont, een leuk middagje te bezorgen!

Dit lid is niemand minder dat onze oud penningmeester Gerard Ek!! Gerard heeft zelfs een busje gehuurd en ervoor gezorgd dat 5 medebewoners mee konden naar de toneelvoorstelling in de Merwelanden en heeft hen een onvergetelijke middag bezorgd!

Gerard is dan ook voornemens om dit ook in de toekomst te gaan doen, bij activiteiten van de Dordtse Seniorenbond maar dan gezamenlijk de kosten te verdelen voor vervoer! Zo zie je maar, 95 jaar oud en zich zo inzetten voor de medemens! Gerard Chapeau, hoedje af voor jou, dit is echt een compliment waard!



Renate Defeo en Gerard Ek



Door: Lies Romijn en Els Bel
Activiteitencommissie

 **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).



HOUD HET IN DE SMIEZEN...

DOOR HENK KROON (FOCUS)



Vergeten uit te checken in de bus is effe balen... later kom je er pas achter als je thuis aan de koffie zit maar feitelijk zit je nog in de bus..! Je moet heel goed opletten anders kost het je geld...! Misschien door heel vriendelijk vragen bij de volgende bus daar hebben ze wel begrip voor dacht ik... Je moet dan wel weer terug naar de uitstaphalte... .

Terug bij de halte:

Nee oh nee zo werkt dat niet mijnheer en schielijk overhandigde de chauffeur mij een kaartje van hun klantenservice, hier vind u alle informatie, succes ermee. Met dit kaartje tussen de vingers is het kat in 't bakkie dacht ik... Je kunt kiezen uit 7 mogelijkheden ideaal toch maar als je aan de slag gaat is het handig om over digitale vaardigheden te beschikken...

Op het kaartje zie je een 0900 nr. en dan een 06 nr., vervolgens kan je naar de balie in de "servicewinkel" bij het CS. Je kunt Twitteren(X), Appen of Facebooken en op de achterkant staat nog een QR code i.v.m. verlies of diefstal prima service toch..! Bellen naar servicenummers is favoriet immers met de smartphone kan je overal en iedereen bereiken maar dan moet je de wachtenden voor je en lelijke achtergrond muziek voor lief nemen. Via een vrouwenstem krijg je informatie dat als je een uitcheck hebt gemist dan kan je je saldo terugvragen, ga dan naar; www.uitcheckgemist.nl Op de Website zie je een formulier waarop je gegevens van je OV-chipkaart en div. vragen moet invullen en vervolgens mailen. Het duurt ongeveer 2 tot 8 weken voordat er witte rook uit de schoorsteen komt ! Het is raadzaam geduldig af te wachten en bovendien vraag ik mij af of al die handelingen echt wel nodig zijn... We gaan dat uitzoeken...

Reizen per bus met standaard OV chip kaart (of Vpay) lokaal is niet duur, je betaalt voor een enkeltje € 2,10 en retourtje € 4,20... Houders van een 65+ kaart kost enkele reis per bus (tram of metro) € 0,85 en retourtje € 1,70 (haltes ring Oudelandshoek) maar als je verder woont Crabbehof bijv. moet je meer betalen want dat gaat dan per kilometer. De 65+ kaart kost € 26,00 controleer voor aanschaf eerst of het aantal reisbewegingen voor jouw voordelig uitvalt.



Wacht, wacht ik moet nog uitchecken...!!

Bellen naar 0900 nummer; Vrijwel alle bedrijven hebben een gratis servicenummer maar vaak zijn 0900 servicenummers van andere bedrijven die voor deze diensten aanzienlijk meer. Rekenen deze oneigenlijke belkosten kan je niet terugvragen. Als je zeg maar 5 min. belt naar zo'n 0900 nummer dan hou je niets over om terug te vragen. Let op bij NS is dat een ander verhaal. Uitcheck gemist excl. belkosten is € 20,00 en bij Veolia € 10,00 het biertje met bitterballen kan je dan wel vergeten..! Met alle mogelijkheden (tram, metro, NS en Veolia) wordt verwezen naar www.uitcheckgemist.nl zodat je online je gegevens kunt invullen en mailen.

Resume;

Laat de bitterballen niet koud worden en vergeet niet uit te checken ..., proost en tot Focus .

Ik doe niets, kom maar met je bitterballen...



De gele kaart...

ZOGEZEGD

Openbaar Vervoer: je stapt in waar je niet woont en stapt uit waar je niet moet zijn



Op vertoon van deze advertentie

**10%
KORTING!**

*Meyer
Casa Moda*

Alan Red

Fellows

Falke

HERENMODE

PIET LAP

W.C. STERRENBURG

Sinds **Pim's** 1986

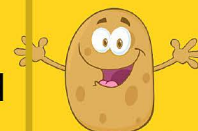
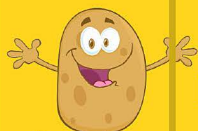
**POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN**



**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



MIJMERINGEN OVER NIETS

DOOR: WIM NUY

In de tweede helft van de jaren zestig maakte *social media* z'n opwachting in ons, tot dan toe besloten maritieme wereldje. Daartoe werden de binnenschepen uitgerust met een marifoon inclusief een "sociaal kanaal 77". Vrachtwagenchauffeurs die erbij wilden horen monteerden een 27MC bakkie in hun cabine zodat ook zij konden deelnemen aan deze nieuwerwetse communicatie. De geschiedenis schreef toekomst want het "praten over niets" deed z'n entree in de cloud, die toen nog ether heette.

Dit "praten over niets" is inmiddels - door het hedendaagse kanaal 77 - verworden tot een miljarden-economie die eenieder de kans biedt om - veelal anoniem - andersdenkenden die ook praten over niets te bedreigen, te beledigen en/of te beschadigen. De meest nietszeggende nobody's zijn daarin, vaak tot hun eigen verbazing invloedrijk (influencers) geworden. Toen anderen in hen gingen geloven zijn ze dat zelf ook maar gaan doen. Mensjes die nu over niets praten, de Femke Louise's van deze wereld, hebben ineens heuse volgers gekregen en dat is eng te noemen. Het is per definitie eng als mensen nadoen wat anderen hen voordoen. Voorbeelden? Vraag maar aan onze oosterburen!



Ik mijmer dan wel eens een beetje achteruit, naar de tijd waarin ik opgroeide. Wat was mijn vrije-tijd-verdrijf? Dat bestond voornamelijk uit kaarten, schaken en biljarten. Ik had daarbij geen voorkeur, als het maar geen fysieke inspanning behoeftte en plaatsvond in de kroeg. In geen van deze drie hobby's was ik écht goed maar ik vertolkte wel een rol van betekenis. Winnaars hebben immers verliezers nodig om te winnen. Deze verliezersrol had ik verfijnd tot kunst en ik was dus in zekere zin onmisbaar. Zo maakten de winnaars van mij een graag geziene gast.

Ook toen al was ik fervent lezer en in sommige cafés nam ik deel aan spontaan ontstane groepjes die boeken bespraken. Ik las destijds veel over de tweede wereldoorlog maar ook de meesterwerken van Solsjenitsyn (Kankerpaviljoen en de Goelag Archipel) en Tolstoj's Oorlog en Vrede. Eerst om erbij te horen en toen ik ze las omdat ze zo weergaloos goed konden schrijven. Soms staken we tijdens ons tijdverdrijf een joint in de lucht om het gebrek aan spiritualiteit te compenseren maar meestal vulde een biertje deze tekortkoming op. Deze spirituele middelen brachten ons tot de meest sublieme, boek-verklarende-volzinnen en de wereld lag daar waar hij hoorde, aan onze voeten. Aan het einde van de nacht stiefelde ik dan innig tevreden richting mijn woonark, in het meest gunstige geval met bijslaap.



Samenvattend was mijn jeugd dus redelijk genoegzaam te noemen en we kweekten geen zorgen die er niet waren. Dit is de grootste tegenstelling met hetgeen waar de jongeren van nu zichzelf mee opzadelen. De marifoon en het 27MC bakkie hebben plaats gemaakt voor een toestel zo groot als een stukje handzeep en daar zit hun totale emotionele bereik in verstopt. Dit toestelletje maakt de adolescenten onzeker, ongelukkig en soms zelfs suïcidaal. Men heeft zichzelf wijsgemaakt dat praten over niets nu wél ergens over gaat en dat men zich dient te conformeren aan een schijnwerkelijkheid. De oplossing van dit probleem ligt evenzo dichtbij als de oorzaak, meestal binnen handbereik;

Zet dat stukje handzeep in dat mooie hoesje uit en ga een boek lezen!

Limerick: Influencer

door Jan Geenen

Een influencer uit Dordt hield van vliegen
Hij liet zijn drone door de lucht wiegen
Hij maakte filmpjes voor TikTok
Van de mooie oude stad
Maar de politie liet hem flink betalen



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



“GIJSELBRAECK”

Door: Harry Aardoom

In vroeger tijd werd vaak gebruik gemaakt van het recht om iemand te “gijzelen” als die zijn schuld niet afbetaalde. Dan werd de schuldenaar op verzoek van de eiser door de schout gegijzeld. Dat hield in dat iemand op het verzoek van de eiser verplicht was op zijn kamer in een herberg te blijven. Een diender van de schout controleerde dan of je je daar dan ook aan hield.

In Dordrecht bestond voor dat doel tot plm. 1600 zelfs een gijzelgevangenis, de Puttox toren. Daarna waren er in het stadhuis enkele “gijzelkamers”. Het voorrecht van een gegijzelde was dat hij het zich op eigen kosten gerieflijk kon maken door bijvoorbeeld maaltijden uit een restaurant te laten halen. Alles wel op eigen kosten. En men bleef gegijzeld tot de schuld door familie of vrienden was afbetaald. Vaak moest dan iemand je schuld afbetalen die zich ooit borg had gesteld. Dat kon lang duren. En dan was op den duur een gedwongen verblijf in je cel of kamer geen pretje. Geen wonder dat “gijzelbraek” veel voorkwam, vooral het clandestien vertrekken uit je kamer in een herberg. De controlerende diender vond je daarna niet thuis en meldde dit dan bij de schout als “gijzelbraeck.”

Tegen die achtergrond speelt de volgende gebeurtenis. Op 13 Oktober 1645 had ene Henryck Gillisz Decker, een man die hier voor het Gerecht van Dordrecht moeten staan. Henryck woonde “tot Oosterhout buijten Schenckenschans.” Oosterhout ligt bij Nijmegen ten noorden van de Waal. De Schenckenschans ligt aan de Rijn ten noorden van Cleve (Kleef), dertig kilometer oostelijk stroomopwaarts van Oosterhout. De Schenckenschans aan de Rijn, was nodig voor de verdediging van de Republiek der Zeven Provinciën. Die werd opgeknapt en versterkt. Johan Vuchters was de werkbaas die deze klus had aangenomen “ten dienste van dese landen”.

Henryck had een schuld aan zijn werkbaas Johan Vuchters. Mogelijk betrof het werk aan de dijk in de buurt van Schenckenschans. Baas Johan Vuchters woonde in Nijmegen, maar was ook poorter van Dordrecht. Welnu, Henryck Gillisz was voor het Gerecht van de stad als schuldenaar aangeklaagd in een civiel proces. Maar hij kwam op 13 Oktober 1645 niet opdagen in de rechtzitting. Hij was aanvankelijk op verzoek van de zaakgelastigde van Johan Vuchters, Cornelis Bronwater, wel naar Dordrecht gekomen en had als gegijzelde zijn intrek genomen in herberg “De Kelck”. Maar toen hij begreep dat hij in gijzeling zat is hij ‘s nachts uit de herberg gevlucht “om ‘s heeren dienaers (te) ontloopen.”

Hij werd die dag na klokgeklep mondeling vanaf het bordes van het stadhuis opgeroepen om zich op dinsdag 8 November alsnog te melden als partij in zijn civiele proces tegen Johan Vuchters.

Maar Henryck Gillisz kwam ook op 8 November zonder afzegging niet opdagen. Zodat hij op 10 November na klokgeklep voor de derde keer bij openbare mondelinge mededeling werd uitgenodigd om op 25 November 1645 voor het Gerecht van Dordrecht te verschijnen. Ik lees niet dat hij zich ooit heeft gemeld.

Tegenwoordig bestaat “gijzelen” als juridische handeling nog steeds. Vooral bij belastingschulden wordt het nog toegepast. En er is geen termijn verbonden aan die gijzeling, men blijft gegijzeld zolang de schuld niet is betaald. Er blijken maar weinig mensen te zijn die dit weten. Men wordt dan op onmogelijke tijden door politie uitgenodigd om enkele dagen door te brengen in een politiecel. Bijvoorbeeld tijdens de feestdagen, kerst of zomervakantie. In tijden dat criminelen braaf thuis proberen te zijn in een gezellige omgeving, staan die cellen toch leeg. Dan komt het goed uit om iemand te gijzelen, dan brengt die cel voor de politie nog wat extra geld op ook.

Bron. Regionaal Archief Dordrecht. Oud Rechterlijk Archief Dordrecht. Gerecht van Dordrecht 1450 - 1811, nummer toegang 9, inventarisnummer 199, fol 74 - 75v (digit 77 - 79), dd. 13 Oktober en 10 November 1645.
(Gerecht.gijzelbraeck.1645)

STEUNFONDS

Onze vereniging draait al sinds 2016 op een lage contributie bijdrage van de leden. We hebben dus niet veel “vel” op de botten om activiteiten te organiseren.

Daarom hebben we in 2016 een steunfonds opgericht: We zijn heel erg blij dat sommige leden vrijwillig een extra donatie willen doen. U kunt een evt. gift overmaken naar ons iban-nummer: NL25 INGB 0007 1383 82 ten name van Dordtse Seniorenvereniging.

Vermeld alstublieft 'Steunfonds' bij uw overschrijving.



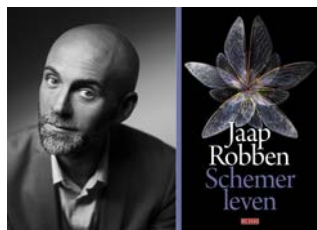
BOEKBESPREKING

Joke Herrewijn-de Vries



SCHEMERLEVEN: GESCHREVEN DOOR JAAP ROBBERN

Jaap Robben is dichter en auteur. Hij schrijft niet specifiek voor één leeftijd, maar voor iedereen in het bijzonder. Sinds 2004 publiceert hij poëzie, romans, artikelen, jeugdboeken en vertalingen. Zijn doorbraak kwam met Birk in 2014 en volgde Zomervacht in 2018. Hij doorliep o.a. De Konings-theater academie in den Bosch.



Schemerleven begint in een verzorgingshuis met de 81-jarige Elfrieda, zo noemt haar moeder haar, of Frieda, Ida of Ietje. Ze heeft haar lieve man Louis plotseling

verloren. In dat huis ontvangt ze regelmatig haar enige zoon Tobias, die spoedig vader wordt. Frieda mijmert over haar leven. Ze had fijne jaren met Louis, maar na zijn overlijden komt groot verdriet van vroeger weer boven, dat wat 60 jaar geleden gebeurde. In maart 1963 was de winter bijzonder streng. Bij Nijmegen is de Waal geheel dichtgevroren. De jonge Frieda ontmoet op het ruwe ijs een oudere man. Ze ziet hem weer in de bloemenzaak waar ze werkt. Het stel voelt zich bijzonder tot elkaar aangetrokken. In het geheim ontmoeten ze elkaar. Otto is getrouwd en

wil de affaire duidelijk geheimhouden voor zijn vrouw. Ook wanneer "Ietje" zoals hij haar noemt na verloop van tijd zwanger blijkt te zijn.

Het verhaal van de 81-jarige vrouw raakt de lezer over wat ze op jonge leeftijd meemaakte. Niet het liefdesverhaal, het bedrog, staat centraal maar het trauma dat volgde op deze affaire. Het heeft zo te maken met de tijd waarin dit speelde in de zestiger jaren. In het boek is er een wisseling van verleden en heden. Jaap Robben kan goed typeren, zeker de hebbelikheden van de diverse mensen. Je voelt al lezende het trauma van de 81-jarige. De sociale omgeving over de zwangerschap van een ongehuwd meisje is danig veranderd in Nederland, in andere landen is het een heel ander verhaal.

Wanneer de jonge Frieda Tendeloo op een late middag in 1963 de dichtgevroren Waal opstapt volgt er een ontmoeting die ze nooit meer zal vergeten. Tussen ijsschotsen op de witte rivier ontmoet ze de getrouwde Otto. Onstuimig begin met een noodlottig einde. Tot ze nu alleen het verzwegen verdriet onontkoombaar op haar afkomt "Kijk dan, huil ik, met mijn handen beschut ik de woorden tegen de zon"

PARKINSON CAFÉ - KERST & EINDEJAARSBORREL



Op woensdag 13 december vindt het Parkinson Café Dordrecht plaats bij PZC Dordrecht (Woonzorgcentrum Crabbehoven, Groen van Prinstererweg 38, zaal: de Hoeksteen). Een maandelijks laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met Parkinson(ismen), partners, familieleden en mantelzorgers. De deelname is gratis.

Wij sluiten het jaar 2023 graag feestelijk met u af.

De middag start 13-12-2023 om 13.00 uur met inloop en eindigt om 16.00 uur.

Deze middag hebben we geen specifiek thema geprogrammeerd, maar gaan we graag in gesprek over de onderwerpen die we in het Parkinsoncafé aan de orde willen laten komen het komend jaar. Daarnaast is er de leestafel met actuele folders en boeken over Parkinson.

En de Kerstperiode komt eraan: hoe overleven we de feestdagen met Parkinson? Een bijzondere gedachte en een mooi lied en/of gedicht zijn van harte welkom. Wij zorgen samen met de medewerkers van PZC voor een welkome (kerst)sfeer!

Komt u ook? Meld u aan via: info@parkinsoncafedordrecht.nl Kunt u bij uw aanmelding aangeven met hoeveel personen u komt?

Team Parkinson Café Dordrecht





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 al-
leen op afspraak



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



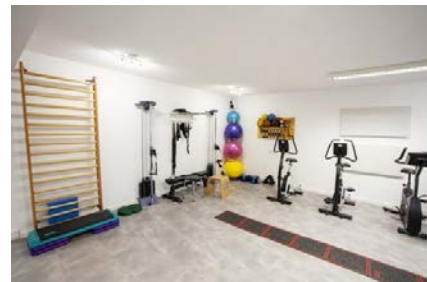
Showroom van 200m² zorgplezier en gratis parkeren voor de deur!

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



Artrose: ingezonden door De Raadt Fysiotherapie

Artrose is een gewrichtsaandoening die veel voorkomt en gepaard gaat met problemen in het dagelijks functioneren. In Nederland hebben zo'n 1.5 miljoen mensen dagelijks last van klachten als gevolg van de artrose. Van alle gewrichtsaandoeningen is artrose de meest voorkomende. Hierbij is er sprake van verlies van de normale structuur en functie van het gewrichtskraakbeen. Hierdoor kan er een ontsteking in het gewricht komen welke een pijnlijke mobiliteitsbeperking kan veroorzaken.



Verlies van de gezonde structuur van kraakbeen kan geleidelijk, acuut of door een trauma plaatsvinden. Mensen met artrose van met name de heup en/of knie ervaren veel beperkingen in hun dagelijks functioneren. Ze zijn fysiek minder actief dan leeftijdsgenoten die geen artrose hebben.

De meest voorkomende klachten zijn pijn en stijfheid in het aangedane gewricht. Met name na een periode van zitten of liggen is de stijfheid duidelijk aanwezig, waarna deze weer vermindert als u in beweging komt. Het kan zijn dat u last hebt van een lichte zwelling in het gewricht of dat het gewricht warm aanvoelt, dit zijn enkele symptomen van een ontstekingsreactie in het betreffende gewricht.

Om de artrose aan te tonen kan een röntgen foto gemaakt worden. Hierop kan de arts goed beoordelen of er een afname van het kraakbeen is. Interessant gegeven is dat onderzoek laat zien dat er niet altijd een duidelijke correlatie is tussen de mate van artrose en de hoeveelheid klachten die iemand ervaart.

Met andere woorden er zijn mensen die op de foto een matige artrose vertonen en veel klachten hebben en andersom.

Gerichte oefentherapie en leefstijl adviezen zijn effectief gebleken voor een behoud van activiteiten én kunnen een gewrichtsvervangende operatie uitstellen of voorkomen. Hier kan de fysiotherapeut u bij helpen.

Met een verwijzing van de huisarts krijgt u 12 behandelingen vergoed van de zorgverzekeraar.

Voor meer informatie

info@deraadtfysiotherapie.nl

Www.deraadtfysiotherapie



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).

In 2024 adverteren in dit blad?

Voor informatie kunt u contact opnemen met onze acquisiteur

Aad Brinckmann
06-51838053
a.brinckmann@upcmail.nl



Dordtse
Seniorenbond



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:

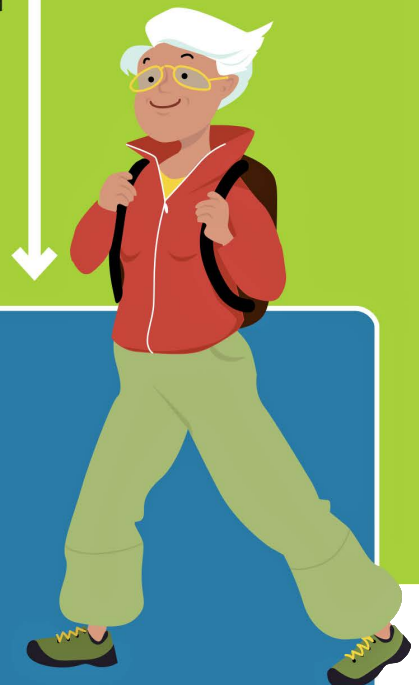
- Badminton
- Koersballen
- Wandelen

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.



MET MIJ GAAT HET GOED, MET ONS WAT MINDER

Aanleiding

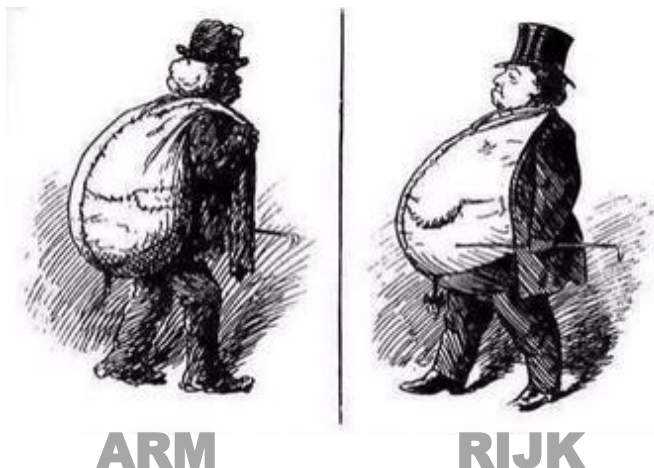
We weten inmiddels als u dit leest wat de uitslag is van de verkiezingen van 22 november. Als het goed is, vindt er inmiddels al een verkenning plaats voor de vorming van een nieuw kabinet. Wie weet, krijgt het langverwachte nieuw sociaal contract met ons als burgers eindelijk vorm of - ook dat kan toch echt zomaar - juist niet. Het zou zo maar kunnen dat er toch geen duidelijke meerderheid is een nieuwe koers waarin we als burgers warempel serieus worden genomen. Tja en dan.... Dan zijn we weer terug naar af. Laten we hopen dat ons dit bespaard blijft en dat we terecht vertrouwen mogen hebben in politici.

En wijzelf dan?

Er is nog een ander aspect dat aandacht behoeft. Dat gaat over onszelf als burgers van dit land. Het gaat over de tegenstelling tussen wat wij voor onszelf over hebben - dat is best heel veel - en wat we voor elkaar over hebben. Hier wringt de schoen steeds meer. Het aantal vrijwilligers daalt namelijk. De inzet voor allerlei sociale activiteiten laat een afname zien. We hebben er ook financieel minder voor over. Dit leidt tot een samenleving waarin de tegenstellingen tussen arm en rijk steeds groter worden, eenzaamheid op de loer ligt en 'wegkijken' tot topsport wordt verheven. En o ja daar hebben we een oplossing voor. De overheid, dus onze gemeenteraad. Dit leidt tot een gapende kloof waarin de verwijten over en weer vliegen, maar het gesprek en vooral de dialoog is verstomd. Zou dat ook anders kunnen?

Hierover gaat deze column.

Verschil tussen arm en rijk hoeft niet zo groot te zijn.



Denkend aan Dordrecht.

Laten we nou eens een stad worden met ambitie en vooral lef. De moed om vicieuze cirkels te doorbreken. Door met elkaar te zorgen dat we een stad zijn waar bestuur en burger elkaar weer kennen, weten te waarderen op kwaliteit en samen met elkaar optrekken vanuit echte betrokkenheid die verschillen weet te overbruggen. En dan is een variant op de tekst van het gedicht van Marsman een mooi begin.

*Denkend aan Dordrecht zie ik brede rivieren
oneindig traag door het bestuurlijk landschap gaan.*

Wat houdt ons tegen?

Zeg nou zelf.

In onze stad proclameerde Willem van Oranje ons land. Hier verscheen de Statenvertaling en daarmee onze huidige Nederlandse taal. En hier schreven de gebroeders de Witt geschiedenis. Dus zo bescheiden hoeven we echt niet te zijn. We maakten in het verleden het verschil. Wat houdt ons tegen dit opnieuw te doen?

Samen aan de slag in het huis van de stad.!

Als we nu eens beginnen met het omarmen van het idee dat het huis van de stad en de regio allereerst plek is waar we elkaar als burgers georganiseerd kunnen ontmoeten en al die zaken delen die van belang zijn voor onze stad?



Als we de moed en het lef zouden hebben te erkennen dat het huis van de stad de plek dient te worden en vooral te zijn waar je echt met elkaar in gesprek kunt gaan vanuit betrokkenheid met respect voor de mening van anderen. Als we het lef zouden hebben dat praten over een nieuw sociaal contract een ding is en er daadwerkelijk inhoud geven echte betrokkenheid en openheid vergt.

Als we het eens zouden kunnen worden deze droom bij de opening van het huis van de stad meteen waar te maken, wat zouden we dan een geweldige stad zijn waar (lokale) democratie een heuse plek krijgt.

Zullen we dan maar!

Bron: Hendrik Marsman

ARIE VAN ZANTEN



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

*Voldoende gratis
parkeergelegenheid.*

Gemakkelijk bereikbaar.



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

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

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

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

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



'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.koelewijnvis.nl



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur

Vragen wij te veel van onze ogen?

Door Adri Vogelaar

We vragen iedere dag veel van onze ogen, maar de meeste mensen geven ze te weinig aandacht en zorg. Terwijl scherp en comfortabel zicht niet alleen belangrijk zijn voor je visuele gezondheid, maar ook voor je algemene welzijn. Deze dertien tips helpen je ogen langer gezond te houden.

We kijken teveel naar beeldschermen en telefoons, te weinig in de verte en knipperen niet genoeg. Kortom: we nemen ons zicht voor lief. Het gevolg? Oververmoeide, droge en branderige ogen. En dat terwijl een goede oogzorg helemaal niet zo moeilijk is. Met deze dertien tips zorg je goed voor je ogen, en daar hoort een regelmatige controle natuurlijk bij.



Kijk goed naar je voeding

Goede ooggezondheid begint met het voedsel op je bord. Voedingsstoffen zoals omega-3-vetzuren, luteïne, zink en vitamines A, B, C en E helpen om droge ogen, een verstoord nachtzicht en leeftijdsgerelateerde zichtproblemen zoals maculadegeneratie en staar voorkomen. Eet daarom voldoende groene groenten als spinazie, boerenkool, snijbiet en broccoli en haal eiwitten uit eieren, noten en peulvruchten. Eet regelmatig vette vis zoals zalm en tonijn. Ook citrusvruchten, kiwi, papaja en blauwe bessen zijn goed voor je ogen.

Drink voldoende

Voldoende vocht is noodzakelijk voor alle organen in je lijf, ook voor je ogen. Als je niet voldoende water drinkt, heeft dat een negatieve invloed op je traanproductie en krijg je droge ogen. Elke dag 1.5-2 liter vocht zorgt ervoor dat je ogen voldoende hydratatie krijgen. Probeer daarbij de koppen koffie te beperken. Door een teveel aan cafeïne kun je sneller last krijgen van wazig zicht of een trillend ooglid. Bovendien wordt teveel cafeïne gelinkt aan een hoger risico op glaucoom.

Probeer je schermgebruik te beperken

Uit onderzoek door Motivaction in opdracht van Pearle Opticiens blijkt dat volwassen Nederlanders gemiddeld 5 uur en een kwartier achter een beeldscherm zitten. Thuiswonende kinderen doen

daar met een gemiddelde schermtijd van 4 uur en 20 minuten niet voor onder. De hele dag naar een computer - of ander digitaal scherm - staren, beschadigt je ogen niet, maar je maakt ze wel vermoeid en droog. En dat zorgt voor wazig zicht en moeite met focussen op afstand. Gebruik apparaten met schermpjes liever niet meer dan 4 uur per dag en niet in de laatste twee uur voor je gaat slapen.

Laat je ogen regelmatig checken, óók als je geen klachten hebt

Hoofdpijn, vermoeidheid, leesproblemen, moeite met focussen, concentratieproblemen en een onzeker gevoel in het verkeer: het zijn allemaal symptomen van verminderd zicht. Heb je hier last van? Dan kan het zijn dat je ogen achteruit zijn gegaan. Dit is vaak makkelijk op te lossen met een bril of contactlenzen. Je ogen regelmatig laten opmeten is dan belangrijk, zodat jij weer scherp ziet. Ook als je geen klachten hebt, is het belangrijk om iedere twee jaar je ogen te laten nakijken. Zo weet je zeker dat je altijd optimaal zicht hebt én is er controle op je ooggezondheid. Als je regelmatig je ogen laat checken, kunnen oogziekten vroegtijdig worden opgespoord. Want als blijkt dat er aanvullend onderzoek nodig is, dan zal de opticien je adviseren naar een optometrist, oogarts of huisarts te gaan. Laat je ogen ook checken als je twijfelt of geen klachten hebt.



VERVOLG: Vragen wij te veel van onze ogen?

- Oogmeting
- Oogdrukmeting
- Sterkte-controle bestaande bril/contactlenzen
- Advies voor de juiste zichtoplossing
- Zorgverzekeringcheck

Neem knipperpauzes

Niet alleen computerscherm-pjes en je telefoon leveren vermoeide ogen op, ook langdurig lezen van boeken of zakelijke papieren kan vermoeide en droge ogen veroorzaken, omdat je te weinig knippert. Normaliter knipper je zo'n 10 tot 15 keer per minuut, maar als je geconcentreerd bezig bent onderdruk je dat onbewust. Daardoor droogt je hoornvlies uit. Door te weinig traanvocht ga je wazig zien en voelen je ogen oncomfortabel aan. Las daarom regelmatig knipperpauzes in. Een goede regel om regelmatig afstand van je scherm of papieren te nemen is de 20-20-2 regel. De cijfers staan voor na 20 minuten scherm- of leestijd, 20 seconden in de verte kijken en dagelijks 2 uur buiten doorbrengen, bijvoorbeeld door te wandelen of te tuinieren.

Beweeg!

Bewegen is goed voor je hele lijf, maar ook voor je ogen. Al was het maar omdat mensen die voldoende bewegen minder vaak last hebben van overgewicht. Overgewicht verhoogt het risico op diabetes type 2, een te hoog cholesterol en een hoge bloeddruk. Allemaal aandoeningen die tot oogproblemen kunnen leiden.

Houd je lenzen of bril in goede conditie

Je bril of lenzen zijn onmisbaar voor goed zicht en uitgeruste ogen. Als ze beschadigd zijn, kun je er slechter door zien en span je je ogen meer aan. Zo kan een kras op je bril voor hoofdpijn en vermoeide ogen zorgen, omdat je ogen moeite krijgen met scherpstellen. Houd je bril of lenzen daarom goed schoon, laat de sterkte regelmatig doormeten door je opticien, vervang lenzen bij beschadiging en laat een beschadigde bril repareren.

Slaap voldoende

Om je ogen voldoende te ontspannen is slaap nodig, liefst 7 à 8 uur per nacht. Vermijd vanaf 2 uur voor je naar bed gaat het liefst alle scherm-pjes. Die geven namelijk blauw licht af, wat er weer voor zorgt dat je lichaam minder melatonine aanmaakt en je minder snel in slaap valt.

Draag je zonnebril

Veel mensen dragen hun zonnebril alleen in de zomer. Maar het is verstandiger om je zonnebril altijd bij de hand te houden. De straling van de zon kan je ogen namelijk beschadigen, ook in de herfst of winter. Voor de juiste bescherming kies je een zonnebril met 100 procent UV-bescherming. Dit kun je snel zien aan de melding 'UV400' of '100% UV'.

Haal vaker een frisse neus

Natuurlijk hebben al je organen profijt van voldoende frisse lucht. Maar wist je dat dat ook voor je ogen geldt? Je hoornvlies haalt zuurstof name-

Liefde is...



...samen een frisse neus halen.

lijk direct uit de buitenlucht. een frisse neus halen heeft daarmee direct een positieve invloed op je ooggezondheid. Zorg daarnaast voor een goede luchtvochtigheid in huis door te ventileren en eventueel een luchtbevochtiger te gebruiken of bakjes water aan de radiator te bevestigen. Daarmee voorkom je droge ogen.

Gebruik make-up niet te lang

Een oud mascaraborsteltje barst van de bacteriën die ooginfecties kunnen veroorzaken. Dat geldt ook voor andere make-up die je bij je ogen gebruikt. Vervang je make-up daarom iedere drie maanden en slijp de punt van je oogpotloden regelmatig. Deel geen cosmetica met anderen en gebruik in de winkel geen testers rond je ogen. Tenslotte: reinig je gezicht en ogen altijd grondig voor je naar bed gaat.

Geef bacteriën geen kans

Draag je lenzen? Was je handen regelmatig, zeker als ze in de buurt van je ogen komen. Was ze extra goed wanneer je contactlenzen in of uit doet. Reinig je contactlenzen grondig en vervang ze op tijd. Houd ook je lenzendoosje goed schoon. Of kies voor daglenzen, dan heb je iedere dag ultrahygiënische lenzen.

Praat met familie

Sommige oogaandoeningen zijn erfelijk, dus het is belangrijk om het met je familie over je ooggezondheid te hebben. Vraag eens of er oogziekten in de familie zitten, zodat je beter kunt inschatten of jij ook risico loopt. Als er bijvoorbeeld hoge bloeddruk of diabetes in de familie zit, is het verstandig om je ogen jaarlijks te laten checken.

EVENEMENTEN/ACTIVITEITEN DECEMBER 2023

14 december - Eindejaarsfeest Dordtse Seniorenbond - Gravenhorst zaal Troubadour Vijverlaan 1004 - zie pagina 5 van dit blad.

15 t/m 30 december - De Dwaalspoor route. De binnenstad is tijdens deze periode een cadeau op zich! Sfeervolle (winkel)straten met prachtige verlichting, diverse activiteiten voor het hele gezin en niet te vergeten alle gezellige kerstbomen die verspreid in de binnenstad staan.

15 december - Santa Run - route door historische binnenstad - www.rotarysantarundordrecht.nl

16 en 17 december Dordtse Decemberdagen een intieme Decembermarkt. Omgeving Grote Kerk en het stadhuis. Gezellige markt met kersthuisjes en wat foodtrucks met allerlei lekkers.

22 december t/m 7 januari - Dordts Wintercircus Royal - Rotonde Laan van Europa` www.dordtscircus.nl

22 december - Schapenkoppen Cross - sportpark Reeweg - www.fortiusdrechtsteden.nl



31 december - Vuurwerkshow - Kom tijdens de jaarwisseling om 24.00 uur naar de spectaculaire vuurwerkshow op het drierivierenpunt. Insider tip: op de Merwekade en het Groothoofd heb je het beste plekje!

Bron: indordrecht.nl



21 DECEMBER: AMEEZING CIRCUS

OP SPECIALE UITNODIGING VAN TONIE TEUTENBERG



We hadden nog iets goed te maken... tijdens Big Rivers 2023 werd er een jaarlijks optreden afgelast vanwege het warme weer.

Het aMeezing projectkoor en de betoverende soliste Elisjeba Wesenhagen bundelen hun krachten voor een spectaculaire avond!

Onder de vakkundige leiding van dirigent John Stinissen en met de presentatie van Cees van der Meer wordt dit een onvergetelijk evenement.

Door het gulle aanbod van Tonie Teutenberg van Wintercircus Royal, mogen wij op **21 december** gebruik maken van zijn mooie, sfeervolle circustent midden op de **Rotonde Laan van Europa** (vlakbij Van der Valk). Toegang is **GRATIS**, maar vergeet niet om jouw tickets vooraf te reserveren via www.bigrivers.nl/ameezingcircus.

De deuren gaan open om **19.00 uur**, de show begint om **20.00 uur** in de circustent.

Parkeer je zorgen aan de kant, want ruime en **GRATIS** parkeergelegenheid is beschikbaar!

Mis deze kans niet om deel uit te maken van een avond vol harmonie, plezier en gemeenschapsgevoel.

Bestel nu je gratis tickets en bereid je voor op een meezingavontuur dat je nog lang zal bijblijven!

#MeezingSpektakel #MusicMagicNight #BigRivers2023 #dordtscircus #wintercircusroyaldordrecht



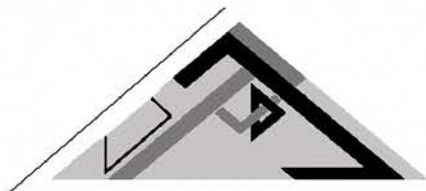
Als de laatste zorg de beste moet zijn

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

Toeslagen zorg- en huurtoeslag in 2024

Door: Jan Geenen
opmaakredacteur



Zorgtoeslag

De zorgtoeslag is de enige van de toeslagen die in 2024 **omlaag gaat**, zoals op Prinsjesdag al bekend is geworden. In 2023 is er een eenmalige verhoging van de zorgtoeslag geweest, maar dat zal in 2024 niet het geval zijn. Hierdoor valt het gemiddelde jaarbedrag naar verwachting 300 euro lager uit. Hoe hoog uw jaarinkomen in 2024 moet zijn om in aanmerking te komen voor zorgtoeslag, wordt eind november 2023 bekend.

Wel heeft u nog tot **1 september 2024** de tijd om (met terugwerkende kracht) zorgtoeslag over 2023 aan te vragen. Voor alleenstaanden geldt hiervoor een bruto jaarinkomen van 38.520 euro als bovengrens. Heeft u een toeslagpartner, dan geldt een maximum van 48.224 euro (bruto) voor u beiden. Bij twijfel kunt u altijd nog de proefberekening van de Belastingdienst raadplegen.

Huurtoeslag

Zo'n inkomensgrens voor huurtoeslag is er sinds 1 januari 2020 niet meer. Want hoeveel huurtoeslag u mag ontvangen, hangt ook af van uw leeftijd, de samenstelling van uw huishouden en het type woning waarin u woont. Verder moet uw maandelijkse huur onder een bepaalde grens-

Heeft u in 2024 recht op één of meerdere toeslagen, zoals huur- of zorgtoeslag? Het loont de moeite om hier alvast naar te kijken, zodat u na 1 januari 2024 meteen het geld ontvangt waarvoor u in aanmerking komt. De Dienst Toeslagen heeft de vooruitzichten voor 2024 gepubliceerd, wij leggen uit wat er per toeslag gaat veranderen.

waarde liggen (in 2023 is het maximum 808,06 euro), net als uw vermogen. Voor alleenstaanden is dat in 2023 maximaal 33.748 euro, terwijl partners samen op maximaal 67.496 euro uit mogen komen.

Wat wel vaststaat, is dat het huurtoeslagbedrag vanaf 1 januari 2024 gaat stijgen, met maximaal 416 euro per jaar. Ontvangt u in 2023 al huurtoeslag? Dan krijgt u tussen 23 november en 14 december 2023 te horen wat er voor u gaat veranderen. Zo niet, dan kan het zijn dat u in 2024 alsnog in aanmerking komt voor huurtoeslag. Dit dient u zelf te controleren. Vanaf 23 november 2023 kunt u een proefberekening voor het jaar 2024 doen, meldt de Dienst Toeslagen. Net als voor de zorgtoeslag, geldt voor huurtoeslag dat u tot 1 september 2024 nog een aanvraag over 2023 kunt doen.

Hulp bij invullen

Als u moeite heeft met het aanvragen van uw toeslagen, om welke reden dan ook, kunt u altijd een beroep doen op onze belastinginvuller Martin Kösters. Hij kan u helpen met het invullen van de formulieren en het indienen van de aanvraag. (U kunt zijn contactgegevens vinden op pagina 1).

Bron: Belastingdienst - Toeslagen

Nieuw aangemelde leden oktober t/m december

Corrie van Roessel - Dordrecht
Nel van Leeuwen-Jeijnsman - Dordrecht
Nico Teeuw - Dordrecht
Anneke Teeuw-Belder - Dordrecht
Ineke Beekman - Dordrecht
Simon van der Veer - Dordrecht
Corrie Geleijns-van der Linden - Dordrecht

Sjaan van Ee - de Kloe - Ridderkerk
Huib Lemans- Zwijndrecht
Willy Baan - Zwijndrecht
Jaap Schenk - Dordrecht
Joke Schenk - Dordrecht
Marja van Geffen - Dordrecht

Welkom

Wij zijn verheugd om alle nieuwe leden van de Dordtse Seniorenbond te begroeten. Wij hopen dat u zich snel thuis zult voelen bij onze vereniging en dat u zult genieten van de activiteiten die wij organiseren. Wij staan altijd open voor uw suggesties en feedback om onze dienstverlening te verbeteren.

Hans Ardon, Ledenadministratie





D O R D R E C H T

WAAR HEEFT DE VSP ZICH IN 2023 VOOR INGEZET:

- ✓ **Knarrenhofjes in Dordrecht** Woon- en leefplezier voor onze jongere ouderen.
- ✓ **Meer betaalbare woningen** Terugdringen enorme wachttijden voor starters, senioren en mensen met lagere- en middeninkomens. Bouwen, bouwen, bouwen, maar wel voor de juiste groepen! De Dordtenaren.
- ✓ **Woonwagengewoners** Iedereen heeft recht op een woning die past bij hun culturele achtergrond.
- ✓ **Afvaldumping** Een doorn in ons oog. Opruimen zoals het hoort en anders zwaar beboeten
- ✓ **Ratten en ongedierte** Effectief bestrijden voor de gezondheid.
- ✓ **Chemours/Dupont** De onderste steen moet boven over de vervuiling, gezondheidsrisico's, de rol van de overheid en de rol van Chemours/Dupont.
- ✓ **Huismeester** Een huismeester zoals Ronald bij Thureborgh is goud waard.
- ✓ **Hertjes in het Merwesteijnpark** Die horen er toch gewoon bij.
- ✓ **Sportvisie** Zuinig zijn op de verenigingen, ze zijn het waard. Iedere vereniging heeft zijn eigen identiteit die behouden moet blijven.
- ✓ **Gezondheidspark** Kansen benutten voor sociale woningbouw en gratis parkeren. Parkeerprobleem Sterrenburg Noord lost zich dan vanzelf op.
- ✓ **Sportverenigingen** Verduurzaming en onderhoud clubgebouwen. Ondersteunen waar mogelijk en waardering laten blijken.
- ✓ **Sportgala** Sportgala 2.0 komt terug. Sportploeg, sportman, sportvrouw van het jaar in een nieuwe vorm terug.
- ✓ **Mantelzorgers** Wat moeten we zonder? Ze zijn zo ongelofelijk belangrijk in de samenleving. Meer waardering en kijk naar ze om. Zij dragen zware emotionele lasten.
- ✓ **Circus Royal** Hoort bij Dordrecht en dragen wij een warm hart toe.
- ✓ **Evenementen** Wij zetten ons in voor evenementen: deze houden Dordrecht aantrekkelijk en levendig, zowel voor jong als oud.
- ✓ **LHBTI** Iedereen moet kunnen zijn wie hij is ongeacht leeftijd, geaardheid, geloof of afkomst.
- ✓ **Gratis OV 65+** Wij willen dat dit zo snel mogelijk weer terugkomt.
- ✓ **140.000 inwoners?** Een streep door de ambitie om in 2030 gegroeid te zijn naar 140.000 inwoners. Groeien is gezond maar het moet geen doel op zich zijn. Plannen die hierop gebaseerd zijn aanpassen aan de realiteit.



De VSP is er voor *jong en oud*

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



VSP-Dordrecht





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	112 (gratis)	Stichting MEE	078-7508900
Snelle politiehulp, Geen spoed	0900-8844	Hulplijn, hulp nodig?	
		<i>Wij zijn er voor jou als het alleen even niet lukt</i>	
Het Spectrum		<i>Samen wandelen, klusjes in huis?</i>	078-2001079
algemene nummer	078-6172333	De Luisterlijn, telefonische hulpdienst,	
Thuiszorg het Spectrum		<i>Wij luisteren 24 uur per dag</i>	088-0767000
(vragen over welzijn, wonen en zorg)	078-7999220		
Het Parkhuis	078-6220000	Parkinson-vereniging	078-6541024
Aafje Zorglijn	088-8233233	Alzheimer Nederland	0800-5088
Internos Zorglijn	078-6483838	RijbewijskeuringsArts.nl	085-0180800
Buurtzorg	06-57514200	Regelzorg rijbewijs-keuringen	088-2323300
ZorgMies Drechtsteden	078-7820560		
Aanvullende mantelzorg, Hulp in huis gezelschap en		INZET078	078-2063002
24 uren zorg		<i>Het centrum voor vrijwillige inzet.</i>	
		<i>Wij geven informatie, advies en ondersteuning</i>	
Stadswinkel Drechtsteden	14078	<i>aan vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties.</i>	
Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910		
Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982		
Sociaal wijkteam Dordrecht	078-2210200		
Bureau Sociaal Raadslieden	088-1237011		



**Dordtse
Seniorenbond**



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 varende 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.





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!