

Dordt Senior



Maandblad voor de leden van de



Dordtse
Seniorenbond

Ruime collectie Relaxfauteuils

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



ALLE MEUBELS WORDEN BIJ ONS GRATIS BEZORGD EN GEPLAATST



Ledikant Tosca

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

SKIPPY Meubel

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

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

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

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

Wie verplaatst de kast voor de schoonmaak?
Wie gaat er samen met mij zware boodschappen doen?
Wie gaat er met mij kleding kopen?

Wie maakt die tochtkieren dicht?
Wie maakt de goot een keer schoon?
Wie spuit mijn straatje eens goed schoon?
Wie zaagt die struik een keer kort?

Wie kan ik bellen voor zo'n klusje?

Hans van Loon
Praktische Zorg
GROOT gemak voor kleine klusjes!










Verzorging van allerlei kleine klusjes in uw woonsituatie

Speciaal voor senioren en alleenstaanden
Ook voor PGB voor "individuele begeleiding".

Tel.: 0646 727 623 / 078 622 4674
E-mail: hans@hvl-pz.nl / www.hvl-pz.nl



Samenstelling bestuur en werkgroepen

<p>Arnold G. Daane voorzitter redactielid</p> <p>Vijverplantsoen 72 3319 SX Dordrecht telefoon: 078-6166320 e-mail: arnolddaane@wxs.nl</p>		<p>Arie van Zanten secretaris/ penningmeester</p> <p>Leeuwstraat 22 3318 VD Dordrecht telefoon: 078-6175671 e-mail: avz1946@outlook.com IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond</p>	
<p>Joke Herrewijn-de Vries bestuurslid redactielid 'Lief en Leed'</p> <p>telefoon: 078-6170761 e-mail: jherrewijn@hetnet.nl</p>		<p>Corrie Dubbeld ledenadministratie bezorging ledenblad</p> <p>e-mail: cdubbeld@gmail.com (via de mail heeft de voorkeur) telefoon: 078-6472665</p>	
<p>Wilma Molendijk bestuurslid reisclub 'Lief en Leed'</p> <p>telefoon: 078-6173566 en 06-23118357 e-mail: wilmamolendijk@gmail.com</p>		<p>Co Wapperom-Peterson bestuurslid reisclub</p> <p>telefoon: 078-6170022 en 06-15407568 e-mail: jpwapperompeterson@kpnmail.nl</p>	
<p>Els Bel bestuurslid</p> <p>telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com</p>		<p>Ad Veltman reisclub</p> <p>telefoon 06-15175708 IBAN</p>	
<p>Ab Küchler redactielid</p> <p>telefoon: 078-6185567 e-mail: redactie@dordtsenior.nl</p>		<p>Jan Geenen redactielid</p> <p>telefoon: 078-6166891 e-mail: jan@gnen.nl</p>	
<p>De commissie 'Lief en Leed' besteedt aandacht aan leden en families, die bericht hebben gestuurd van overlijden, huwelijk, verjaardagen, opnamen in ziekenhuis, ziektes, enzovoort. Deze berichten moeten worden gestuurd naar de coördinator Wilma Molendijk, zie boven.</p>			

Kopij voor de DordtSenior van april uiterlijk **16 maart 2016** inleveren bij de redactie, per adres Ab Küchler, Van Eesterenplein 269, 3315 KX Dordrecht of per e-mail: redactie@dordtsenior.nl



In dit nummer

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen
Einddatum inleveren kopij
2. In dit nummer
Colofon
3. Arie van Zanten: Van de bestuurstafel
4. Senior Wijzer: Luctor et emergo
Jonge ouderen zijn actief bij de samenleving betrokken
6. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Iedereen baalt van de thuiszorg
8. Toni van Dam: Agge mar leut het
Weerspreuken voor maart
10. Co Wapperom-Peterson: Van de Reisclub
Zogezegd
11. Arie van Zanten: Berichten Dordtse Seniorenbond
12. De Wielborgh: UitKrant maart 2016
Ab Kuchler: Zeker weten
13. Oud worden in deze tijd
14. Uitnodiging ledenvergadering
15. Jan Geenen: Puzzelplekkie
17. Hanny Roskamp: Zeven tips voor een positiever leven
Ab Kuchler: Limerick
19. Joke Herrewijn-de Vries: Wonen zo'n vijftig jaar geleden
Voorjaarskledingbeurs UVV
21. Inschrijfformulier Dordtse Seniorenbond
23. Ab Kuchler: Poëzie & Senioren
Bezorging DordtSenior in 2016
24. Verjaardagskalender
Nieuwe leden
SeniorService: belangrijke telefoonnummers

ATTENTIE

Wij wijzen u graag op twee belangrijke pagina's in dit blad.

Op pagina 14 staat een uitnodiging voor de eerste ledenvergadering van onze bond. Een historisch moment!

Op pagina 21 vindt u een inschrijfformulier. U kunt daar een goede bekende gelukkig mee maken...

Colofon



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(met toestemming geplaatst)

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

Redactieadres DordtSenior

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

De redactie bestaat uit

Ab Kuchler
(zie redactieadres boven)

Arnold G. Daane
arnolddaane@wxs.nl

Joke Herrewijn-de Vries
jherrewijn@hetnet.nl

Vormgeving en opmaak

Jan Geenen
jan@gnen.nl

Coördinator bezorgers

Corrie Dubbeld
078-6472665
cdubbeld@gmail.com
(via de mail heeft de voorkeur)

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

Adverteren in dit blad?

Voor inlichtingen en/of tarieven kunt u contact opnemen met de redactie (zie redactieadres).





Samen zetten we onze nieuwe bond op de kaart

Dit artikel bevat de neerslag van onze eerste bestuursvergadering van 27 januari. Die heeft in het teken gestaan van allerlei regelzaken om onze Dordtse Seniorenbond goed op de kaart te zetten en vooral aan te geven waar we met elkaar van zijn.

Waar zijn we van?

Wij vormen als seniorenbond met elkaar een echte vrijwilligersorganisatie, waar de leden het voor het zeggen hebben en niet de professionals. Onze ambitie is gezamenlijk zorg dragen voor lokale belangenbehartiging van senioren in Dordrecht van 50 jaar en iets ouder met als uitgangspunt dat we zelf de regie houden over ons leven en volwaardig aan de samenleving deelnemen.

Veel werk aan de winkel

Contact en informatie leden

Wij hechten zeer aan goed contact met en informatie aan onze leden. Daarom hebben we de afgelopen periode veel werk gemaakt van het eerste nummer van ons blad, DordtSenior. Het blad is dankzij onze bezorgers verspreid en extra uitgezet bij onder meer alle locaties van de Wielborgh. Wij zijn erg blij met de vele adverteerders van ons blad en we zijn hen erkentelijk voor hun bijdrage.

Vrijwilligerspassen

Onder het motto dat inzet loont, zorgen we er voor dat - zodra de financiën het toelaten - alle bezorgers van ons blad alsnog de beschikking krijgen over een vrijwilligerspas.

Ledenadministratie

We zijn blij dat Corrie Dubbeld zich bereid heeft verklaard deze taak weer op zich te nemen.

Financiën op orde

We spannen ons nu in om de financiën van onze bond meteen netjes op orde te krijgen. Dit houdt in dat we deze overzichtelijk inrichten, zorgen dat we in- en uitkomsten bewaken en kunnen garanderen dat elke eurocent goed wordt besteed. Voor de reisclub gaan we een aparte zakelijke rekening openen en uiteraard gaan we met gezwinde spoed op zoek naar een penningmeester, omdat de combinatie secretaris/penningmeester hooguit in deze opstartfase acceptabel is.

Externe contacten

Inmiddels zijn alle ons bekende externe contacten door ons geïnformeerd en weet nu bijna iedereen in onze stad dat de Dordtse Seniorenbond in de plaats komt van ANBO Dordrecht. We overwegen aansluiting te zoeken bij de Nieuwe Bond voor Ouderen Nederland. Er spelen zeker drie zaken die van belang zijn voor onze leden:

1. Collectieve kortingen.

Die zijn onder meer van belang bij de ziektekostenverzekeraars ingaande 2017. We schatten in dat dit net zulke voordelen gaat opleveren als thans via de ANBO en mogelijk nog betere.

2. Landelijke belangenbehartiging.

Ook dit kan geregeld worden via deze bond.

3. Website.

We kunnen desgevraagd ook gebruik maken van deze bond voor een eigen website en allerlei andere vormen van praktische ondersteuning. In ons volgende blad komen we hierop terug.

Samen leden werven

Wij vinden dat we vooral met elkaar een sterke, strijdbare maar ook gezellige seniorenbond vormen, waaraan ieder lid op zijn manier een actieve bijdrage levert. Dat kan op heel veel verschillende manieren en plaatsen. Dat kan trouwens ook zijn het werven van nieuwe leden: heel belangrijk!

Ledenvergadering

We gaan graag met u in gesprek.

Noteer alvast de datum en de tijd in uw agenda: woensdagmiddag 23 maart om 14.00 uur.

Zie de uitnodiging op pagina 14.





LUCTOR ET EMERGO - IK WORSTEL EN KOM BOVEN

Zo begon ik mijn eerste column in het eerste maandblad van de Dordtse Seniorenbond. En dat zijn wij: bovengekomen. Een maand verder en het tweede nummer, voor maart, weer even vakkundig samengesteld als dat voor februari, ligt voor u. Dit dankzij, in de eerste plaats, onze opmaakredacteur, Jan Geenen, die weer als altijd 'smoel' aan het blad weet te geven. Hij is een kunstenaar in het opmaken. Veel dank zijn wij derhalve aan hem verschuldigd, want zonder zijn nimmer aflatende inspanning waren wij nergens.

Ook dank aan notaris Goedegebuure, die onze statuten en ook onze inschrijving bij de Kamer van Koophandel verzorgde. Wij mochten haar betalen zodra wij de nodige gelden bij elkaar zouden hebben. Onze leden hebben ons daartoe al heel snel in staat gesteld door het storten van de contributie voor 2016, zo ook onze adverteerders. Derhalve is het ons gelukt nu reeds de notaris en de Kamer van Koophandel het verschuldigde te voldoen, waardoor wij als nieuwe bond met een schone lei en schuldevrij de toekomst met groot vertrouwen kunnen ingaan.

Het drukken van ons maandblad wordt verzorgd door drukkerij RAD, waarmee wij een contract hebben afgesloten. Ook deze drukkerij is ons tegemoet gekomen met een gratis eerste oplage van het blad.

Voorts dank aan onze bezorgers die het blad bij u in de bus deden. Veel complimenten hebben wij reeds ontvangen voor de uitvoering en inhoud van DordtSenior. Het lijkt mij een goed idee indien u aan uw familie, vrienden en kennissen het blad voorlegt en laat lezen en hen zo doende, voor zij dit nog niet zijn, lid te maken van de Dordtse Seniorenbond. Immers: hoe meer leden hoe groter de vuist die wij, waar nodig, zullen kunnen maken waar het de belangen van de Dordtse senioren betreft.

Ook onze Reisclub gaat onverdroten verder en de eerste reis voor 31 maart is al gepland.

Onze samenwerking met de andere Dordtse bonden staat buiten kijf, hetgeen betekent dat wij samen sterk staan, wat ook onze politieke of kerkelijke overtuiging ook moge zijn.

Tot Senior Wijzer april 2016



Jonge ouderen zijn actief bij de samenleving betrokken

In de huidige samenleving wordt onderlinge steun steeds belangrijker. Wat betekent dit voor de sociale betrokkenheid van de huidige generatie 60- tot 75-jarigen? Zet de huidige generatie jonge ouderen zich meer in voor de maatschappij dan voorheen?

BETROKKENHEID:

“Niet vanuit het ik en het zij,
maar vanuit het wij,
ontstaan de goede dingen”

(Peter van Uhm)

Uit LASA-onderzoek blijkt dat de 60- tot 75-jarigen van nu meer vrijwilligerswerk doen vergeleken met mensen in dezelfde leeftijdsgroep tien jaar geleden. Dit komt niet omdat ze meer vrije tijd hebben. Integendeel, steeds meer jonge ouderen werken langer door en hebben een groter en meer divers netwerk.

Veel senioren zijn hoger opgeleid en beschikken over meer kennis en capaciteiten die van nut zijn in een vrijwilligersorganisatie. Die combinatie van factoren stimuleert hen om langer sociaal actief te blijven. Jonge ouderen vormen dan ook een belangrijke bron van hulp, kennis en kracht voor de samenleving!

Goedegebuure notariaat

& estate planning

Advies nodig?

Maak vrijblijvend
een afspraak ter
oriëntatie.

Goedegebuure Notariaat
Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht

T 078 - 612 64 66

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10 % korting.

Voldoende gratis parkeer-
gelegenheid.

Gemakkelijk bereikbaar.



BRIDGE

cursussen in Dordrecht

Leer bridgen!
Bridgecursussen voor:



voor beginners



*gevorderden
(2)*



*gevorderden
(3)*

OOK VOOR PRIVÉLESSSEN (4 TOT 8 PERSONEN) EN VERENIGINGEN

Informatie bij Ina Zoetemeijer
Docente Nederlandse Bridge Bond



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



Podotherapie Bosch

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

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

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

advertentie



ATLAS TRAVEL

VERZORGING VAN DAGTOCHTEN
EN MEERDAAGSE REIZEN

DOOR HEEL NEDERLAND

VOOR BOEKINGEN EN INFORMATIE
BEL GRATIS 0800-0221620



'Dit zijn de namen' van Tommy Wieringa

Waarom was dit boek moeilijk te krijgen in de bibliotheek? Het was verkozen tot leesclubboek. Naast dit boek was eveneens het boek van Stefan Hermans 'Oorlog en terpentijn' favoriet.

Tommy Wieringa schreef onder anderen de romans 'Alles over Tristan' en zijn doorbraak was 'Joe Speedboot'. Zijn reisverhalen zijn gebundeld in 'Ik was nooit in Isfahan'. In 2007 verscheen 'De dynamica van begeerte', een onderzoek naar de oorsprong van begeerte en de rol van pornografie in de moderne wereld. Daarna verscheen in 2009 'Ceasarion' en in 2012 'Dit zijn de namen'.

Bij het begin van dit boek ervaar je twee verhaallijnen, wisselend bij ieder hoofdstuk. "Dit zijn de namen van de zonen van Israël", zo begint het Bijbelboek Exodus. De vluchtelingen, die in deze roman dolen door de steppen, dragen helemaal geen namen, wel bijnamen zoals de jongen, de vrouw, de lange man, de stroper en de Ethiopiër. Deze figuren staan voor al diegenen die hun heil zoeken in een plaats elders op de wereld. Ze arriveren er niet, want ze zijn bedrogen door de mensensmokkelaars. Hun onmenselijke tocht kost mensenlevens, zodat er vijf van overblijven. Alles wat in mensen zit komt in deze helse tocht naar boven. De stervende wordt beroofd, de zwarte wordt verstoten en vermoord, aan hem worden toverkrachten toegeschreven. In de cultus rond zijn lijkt verenigen de anderen van de groep zich met elkaar.



Het andere verhaal is dat van politiechef Pontus Beg. Dit is een wat filosofisch ingestelde man. Nu hij ouder is geworden zoekt hij naar zijn roots en is hij bevangen door de wens jood te zijn. De ontmoeting met een oude rabbijn die de laatste jood in de stad is leert hem veel over zichzelf.

Ze komen niet in een betere wereld aan maar in Michailopol, een corrupte stad in de voormalige Sovjet-Unie. En in de cel bij Pontus Beg. De tocht van deze zwervers die in zijn cel zitten, doet hem denken aan de bijbelse trek door de woestijn. Er is een duidelijke kruispunt van de twee verhaallijnen. Het verhaal heeft een filosofische diepgang. Het is een donker verhaal over migratie en godsdienst.

Slot: De wind suisde zacht langs de hellingen. Het was fris opeens. Beg ritste zijn jas dicht. De jongen voelde geen kou. Hij stond daar met de zon van het beloofde land op zijn gezicht en staarde uit over het golvende gras en in de verte de gele zee.

Iedereen baalt van de thuiszorg

Mensen die thuiszorg krijgen via de gemeenten zijn zeer negatief over alle veranderingen in het afgelopen jaar. Dit blijkt uit een grote regionale zorgenquête van het AD en diverse regionale kranten in het land, onder 27.000 krantenlezers. In deze enquête zegt 70% meer geld kwijt te zijn en 56% krijgt minder hulp dan een jaar geleden.

Professionals: zorg is verslechterd

Thuiszorgmedewerkers zijn ook negatief: ze vrezen voor hun baan en hebben te weinig tijd om hun werk te doen. Van deze professionals vindt 78% dat de zorg is verslechterd en tweederde zegt dat hun klanten te weinig zorg krijgen. Over het geheel krijgt de zorg in de enquête een 6,2. Vorig jaar was dat bij een soortgelijke enquête in Oost- en Zuid-Nederland nog een 6,7.

ANP/AD

'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



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

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



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur

Slijterij De Dijk

Wijnen, Gedistilleerd en Relatiegeschenken

Andrea van der Borg

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



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



Terwijl ik zaterdag 6 februari naar de carnavalsoptocht in onze stad stond te kijken begreep ik het advies ooit door Godfried Bomans gegeven: "In het algemeen, slechts enige snaakse figuren uitgezonderd, moet ik Nederlanders van boven de rivieren krachtig ontraden carnaval te vieren". Wel moeten we bedenken en niet vergeten wat een werk vrijwilligers hebben verzet - en dat soms maandenlang - om een of andere (praal)wagen in elkaar te knutselen. Eerlijkheidshalve moet ik bekennen dat mijn vriendin en ik het begin van de optocht hebben gemist want eerst een kop soep en een char-donny. Toen wij het eerste tromgeroffel hoorden naderen renden we naar buiten en zagen een paar schitterend geklede dames, uiteraard boerenkapellen en een geblindeerde autobus (???). Het geheel viel me toch tegen, het weer werkte natuurlijk, zo vroeg in het jaar, ook niet mee, al waren we al lang blij dat het droog bleef. Ooit waren mijn inmiddels zeer Brabantse broer en zus van plan eens voor een kijkje naar dit volksfeest in onze stad te komen. Helaas, ik moest hen teleurstellen: 'Carnaval uitverkocht' kopte onze courant toen. "Haha", broer en zus rolden om van

de lach: "Carnaval uitverkocht!". Maar in de jaren 80 bloeide het in onze gemeente warempel een beetje op. Werd het feest eerst nog binnenshuis gevierd, te weten in gebouw Americain en Kunstmin, daarna toch echte optochten. Met een Duitse grootmoeder van moeders kant en Brabantse grootouders van vaders kant zit het toch wel een BEETJE in m'n bloed, dat merk ik goed wanneer ik naar carnavalsoptochten in Duitsland, Brabant en Limburg zit te kijken. Dus togen manlief en ik (als Spaanse schone, compleet met abanico en mantilla) naar een echt carnavalsfeest. Echtgenoot zat als een blikken dominee (zijn woorden) met een pilsje in de hand naar de dansvloer te kijken waar zijn (Spaanse) vrouw in de polonaise meeliep.....

Om nou te zeggen zoals Bomans meende, dat wij beter met een kopje thee en mariakaakje in het salon kunnen blijven vind ik ook weer overdreven, maar in Dordrecht moet het hele gebeuren toch wat meer 'allure' krijgen.

Maar ja: "agge mar leut het" en dat hadden gelukkig aardig wat deelnemers EN toeschouwers,

constateerde in ieder geval Toni van Dam

Weerspreuken voor maart


verzameld door Ab Küchler

De maartse maan, brengt kwaad weer aan.
Nooit is maart zo goed of het sneeuwt een hoed.
Als de zon schijnt in maart, is het weer weer opgeklaard.

DORDRECHT
Nieuwstraat 19-21

Sinds Pim's 1986

**POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN**



www.pimspofenpan.nl

DÉ SPECIALIST



VOOR UW INTERIEUR!

www.wanddeco.com

COLORS @ HOME VAN GEMERT |

Woonwinkel en Schilders Winkelcentrum Crabbehof

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




PETER PETERS KLOKKEN
uurwerkreparatie in- en verkoop



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

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

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

Op vertoon van deze advertentie

**10%
KORTING!**

*Meyer
Casa Moda
Alan Red
Fellows
Falke*

HERENMODE

PIET LAP
W.C. STERRENBURG



Voorjaarstocht donderdag 31 maart



Oude Ambachten en Speelgoedmuseum in Terschuur

Als reisclub willen wij u nu via de Dordtse Seniorenbond evenals voorheen een prachtige tocht aanbieden voor leden en belangstellenden.

We vertrekken van de voor velen bekende opstapplaatsen, te weten om 08.15 uur van de Hellingen en om circa 08.30 uur van het Dalmeyerplein (Sterrenwiel).

Na vertrek rijden we richting Scherpenzeel naar restaurant Boschzicht voor de koffie met gebak.

Vervolgens maken we een rondrit door de bosgebieden van de Utrechtse Heuvelrug om terug te keren naar Boschzicht voor een zeer uitgebreid diner.

Na het diner gaan we naar het gigantische museum in Terschuur. Er zijn daar zo'n 150 verschillende ambachten te bezichtigen, waaronder een DAF-garage, maar ook een groenteboer, een metselaar, een jeneverstokerij, een pruikenmaker, enzovoort.

U moet zeker het speelgoedmuseum niet overslaan, met o.a. een geweldige collectie poppen en vergeten speelgoed.

De kosten voor deze tocht zijn € 47,00 per persoon.

U kunt zich voor deze dagtocht opgeven bij Wilma Molendijk, telefoon 078-6173566 of bij Co Wapperom, telefoon 078-6170022. Daarna kunt u de kosten overmaken op een tijdelijk nummer NL37 INGB 0003 2896 91 ten name van A.A.F. Veltman.

Mededelingen

We hebben ook al naar verdere dagtochten gekeken, maar omdat we een geheel andere start gaan maken kunt u daar later van vernemen in dit nieuwe ledenblad.

We zitten zeker vol plannen in de Dordtse Seniorenbond!

Zogezegd

Een briefje van 500 euro is voor veel mensen vreemd geld



De veerkracht van senioren

Dit artikel schetst een van de sterke eigenschappen van senioren, hun veerkracht en het vermogen daar dagelijks extra energie uit te putten. Je komt dit volop tegen binnen onze seniorenbond.

Het is toch onze eigen bond?

Als er iets is waar senioren aan gehecht zijn dan is het de regie over het eigen leven houden en met respect behandeld worden. In het boek Brandbrief schetst Hetty Zwamborn heel treffend hoe de leden van de ANBO monddood zijn gemaakt door professionals. Terecht hebben heel veel leden daarom juist de ANBO vaarwel gezegd. Het is volstrekt begrijpelijk dat senioren zich niet laten koeieneren. Daar zijn ze te wijs en (te) oud voor geworden en wat ze vooral weten uit eigen ervaring is dat ze daar nou juist niet zelf beter van worden. Het is goed te zien en te ervaren dat ontzettend veel senioren het hebben gehad met directeur-bestuurders en de regie geheel zelf in handen nemen en de voorkeur geven aan een echte vrijwilligersorganisatie met oog en hart voor mensen, omdat je daar uit overtuiging bewust voor kiest. En inderdaad schept dat een band en verklaart dat waarom elders, maar zeker in Dordrecht, onze bond aanspreekt en in zeer korte tijd zoveel enthousiaste leden mag begroeten. Mensen houden van respect, erkenning en warme oprechte betrokkenheid op elkaar. Kortom: dat is in essentie onze eigen bond ten voeten uit.

Een voorbeeld van veerkracht

Via mijn netwerk kom ik dit lid al jaren tegen in allerlei verbanden. Het is best wel een bescheiden man en hoewel hij bijna 20 jaar ouder is dan ik, staat hij nog steeds bruisend en vitaal in het leven, onderhoudt contacten met kinderen en kleinkinderen en heeft prachtige hobby's. Hij kijkt ondanks heftige en schokkende ervaringen uit het verleden niet in bitterheid alsmaar achterom. Als er iemand is die weet hoe weinig men van de geschiedenis heeft geleerd dan is hij het. Hij staat juist model voor de groeiende groep senioren die op een verrassend fitte manier en vooral met veerkracht midden in het leven staan, dagelijks nieuwe dingen erbij leren en aan anderen overdragen. Het is een genoegen om zulke

leden binnen onze bond tegen te komen en te zien wat veerkracht voor mensen echt betekent.

De kracht van complimenten

En onze redactie krijgt ook een prachtig - welverdiend - compliment via de mail:

Wat gebeurde er gisteren, zult u wellicht denken als u het onderwerp van deze mail ziet?

Nu, dat zal ik u vertellen.

Gisteren viel er bij mij op de deurmat (door de brievenbus uiteraard) een 'glossy', die ik nog nooit eerder gezien had.

Deze had een prachtige voorplaat met een liefelijk Dordts tafereeltje. Het bleek de wedergeboorte van de ANBO-Koerier te zijn.

Wat een geweldige prestatie en dat in zo'n korte tijd !

Wat een goede keuze voor de voorpagina. Die ziet er stukken beter en frisser uit dan die van de oude ANBO-Koerier.

Wat een mooie prestatie om, onder deze omstandigheden, zoveel adverteerders aan je te binden.

Wat een prestatie om in zo'n korte tijd samenwerking te vinden met andere ouderenvonden en daar al op 18 februari een algemene bijeenkomst mee te organiseren.

Wat geweldig, dat alle oude ANBO-bestuursleden meedoen met de nieuw opgerichte Dordtse Seniorenbond.

Proficiat, nieuwe Dordtse Seniorenbond!!!!

En dank aan alle bestuursleden hiervoor.

Dit is wat mij gisteren dus overkwam.

Aad Cornelisse

Hier sluiten we ons graag bij aan.



De Wielborgh: UitKrant maart 2016

Als lid van de Dordtse Seniorenbond kunt u aan alle activiteiten deelnemen: u bent op alle locaties van harte welkom!

Woensdag 2: Muziek in de middag

Live: Frits Roskam.

Stadswiel, 13.30 uur, gratis

Donderdag 10: Muziek in de middag

Live: Erwin Hardenberg.

Waterwiel, 14.00 uur, gratis

Dinsdag 15: Muziek in de middag

Frits Roskam op accordeon.

Sterrenwiel, 13.30 uur, gratis

Zaterdag 19: Repaircafé

Sta-Pal, 11.00 uur - 13.00 uur, gratis

Zaterdag 19: Muziek in de middag

Inhaken en meezingen met Buitengaats.

Waterwiel, 14.00 uur, gratis

Zaterdag 19: Muziek in de middag

Live: Herman Klootwijk.

Sterrenwiel, 13.30 uur, gratis

Zaterdag 19: Superbingo

Extra leuke prijzen.

Stadswiel, 14.15 uur, € 3,50

Maandag 21: Modeshow Isabella

Kijken, passen en kopen.

Polderwiel, 10.00 uur, gratis

Woensdag 23: Muziek in de middag

Live: Erwin Hardenberg.

Polderwiel, 14.00 uur, gratis

Woensdag 30: Muziek in de middag

Met optreden van Herman Klootwijk.

Stadswiel, 13.30 uur, gratis

Samen eten

DINER AGENDA VAN DE WIELBORGH

Ontmoet & eet goed

Samen eten, vers bereid & drie gangen voor

€ 9,95; overal vanaf 17.00 uur

Sterrenwiel: vrijdag 4 maart

Polderwiel: vrijdag 11 maart

Waterwiel: vrijdag 25 maart

Kleine-kaartavond

Altijd wat lekkers tussen de € 2,00 en € 7,50

Waterwiel (16.00 uur):

donderdag 3 maart, woensdag 9 maart, donderdag 17 maart, woensdag 23 maart

Sterrenwiel (17.00 uur):

vrijdag 11 maart en vrijdag 18 maart

Zeker weten

Ab Küchler

Van sommige dingen weten we heel zeker dat het waar is, al weten we niet altijd meer hoe we daar aan komen. Zo weten we zeker dat er negen maanden na een grote stroomstoring in New York opvallend veel kinderen werden geboren. Maar is dat ook zo?

Laat in de middag van 9 november 1965 viel, na een storing in een Canadese centrale, in heel New York de stroom uit. De storing duurde tien uur. Er werd gezegd dat er negen maanden later in New York heel veel kinderen werden geboren.

We hebben dit verhaal allemaal wel eens gehoord. Voor de pubers van toen was het een duidelijke zaak: duisternis en kou zijn immers - zo dachten we toen - goede redenen om bij elkaar in bed te kruipen. Met alle gevolgen van dien.

Dit idee werd gevoed door de New York Times, die op 10 augustus 1966 op de voorpagina een geboortepiek in allerlei New-Yorkse ziekenhuizen meldde. In het artikel werd aan sociologen en verloskundigen deskundig commentaar gevraagd. Zij wezen eensgezind naar de stroomstoring.

In 1970 werd door de demograaf J.R. Udry aangetoond dat dat onzin was. Kinderen die in die duistere nacht verwekt waren moesten tussen 27 juni en 14 augustus 1966 zijn geboren. Toen hij echter de geboortestatistieken van 1966 vergeleek met die van voorgaande jaren bleek er van een piek geen sprake: de geboorten in die periode waren net als in de voorgaande jaren 14% van de jaarlijkse geboorten.



Oud worden in deze tijd

Ingezonden door Liny van Konijnenburg

Wil je een treinkaartje kopen,
nee, niet naar de balie lopen,
daar is niemand meer te zien,
je kaartje komt uit een machien.
Je moet dan overal op drukken
in de hoop dat het zal lukken.
Pure zenuwsloperij,
achter jou zie je een rij
kwaad en tandenknarsend staan,
want de trein komt er al aan.

Bij de bank wordt er geen geld
netjes voor je uitgeteld.
Want dat is tegen de cultuur,
nee je geld komt uit de muur.
Als je maar de code kent,
anders krijg je nog geen cent.
Om je nog meer te plezieren,
mag je internetbankieren.
Allemaal voor jouw gemak,
alles onder eigen dak.
Niemand die er ooit om vroeg:
blijkbaar is het nooit genoeg.



Man, man, man wat een geploeter,
alles moet met een computer
anders doe je echt niet mee.
Op www en punt be
vind je alle informatie,
wie behoedt je voor frustratie?
Als dat ding het dan niet doet,
dan word je toch echt niet goed.
Maar dan roept men dat je boft,
je hebt immers Microsoft.

Ach, je gaat er onderdoor,
je raakt gewoonweg buiten spoor.
Nee het is geen kleinigheid,
oud worden in deze tijd.



VOOR AL UW
DRUKWERK
ONTWERP/DTP • DIGITAAL PRINTEN • DRUKKEN
KOPIËREN • AFWERKEN

LIKE US ON
facebook

Facebook.com/drukkerijrad Reewegpad 22 • Dordrecht • T 078 - 621 38 82 • www.drukkerij-rad.nl

Met gepaste trots nodigen wij u uit voor het bijwonen van onze eerste ledenvergadering op **woensdagmiddag 23 maart om 14.00 uur** in de grote zaal van het **Polderwiel, Dudok-erf 58**

Agenda

1. **Opening en welkom voorzitter**
2. **Stand van zaken Dordtse Seniorenbond**
 - opgericht op 13 januari 2016 en ingeschreven bij de Kamer van Koophandel;
 - beschikt over eigen zakelijke rekeningen voor de vereniging en de reisclub;
 - heeft al een eerste eigen blad uitgebracht onder de naam DordtSenior;
 - ter vergadering zullen we melden hoeveel leden we inmiddels hebben.
3. **Hoe zetten we ons stevig op de kaart?**
 - door het voltallig maken van het bestuur met een penningmeester;
 - via uitbreiding van werkgroepen te weten:
 - a. kascontrolecommissie;
 - b. activiteitencommissie;
 - c. reisclub;
 - d. commissie lief & leed;
 - e. bezorgers DordtSenior;
 - f. ledenwervers;
 - aansluiting bij de Nieuwe Bond voor Ouderen Nederland (van belang voor kortingen, service en landelijke belangenbehartiging).
4. **Maak kennis met Hetty Zwamborn**

Zij heeft een pakkend boek geschreven over de recente strijd binnen de ANBO over de vraag wiens bond het is.
Hebben de leden het uiteindelijk voor het zeggen of de professionals?
Zij zal ingaan op de betekenis van de veerkracht van senioren en vooral waarom wij zelf de regie - zoals bij onze seniorenbond - in eigen hand moeten houden.
5. **Gelegenheid voor ideeën en voorstellen voor de toekomst van onze bond en wat u er aan kunt bijdragen.**
6. **Rondvraag**
7. **Sluiting**





Woordzoeker voor maart

Uitleg: Elk woord komt eenmaal voor in het diagram. De woorden kunnen zowel horizontaal, verticaal als diagonaal staan. Sommige woorden staan achterstevoren. Streep alle woorden door. De overgebleven letters vormen de oplossing.

N	E	R	E	V	I	T	C	A	C	N	A	W
E	E	E	E	C	T	N	I	J	D	E	L	U
N	D	K	N	I	O	P	L	L	U	L	F	K
E	E	G	K	S	W	S	E	E	P	R	A	C
D	I	K	A	E	P	R	Y	L	I	T	E	E
E	R	O	H	A	R	A	I	S	R	D	L	N
R	E	E	R	A	D	T	N	O	T	E	E	T
G	D	L	W	L	L	E	L	H	N	E	V	R
E	O	E	L	E	H	S	G	E	E	E	E	U
E	G	R	B	I	Z	A	R	S	T	I	R	M
W	F	B	G	H	R	D	O	I	S	R	W	U
E	A	W	E	R	K	G	R	O	E	P	O	D
B	E	N	I	E	U	W	D	E	G	M	R	W

Zoek onderstaande woorden in de puzzel

ACTIVEREN, AFGODERIJ, BABEL, BENIEUWD, BEWEEGREDEKENEN, BIZAR, DUREN, ECOSYSTEEM, EENSPAN, GEDAAGDE, GESTE, GRILL, GROG, HALSRIEM, HENS, HIEL, IJDEL, INLEIDER, KATROL, KOELER, NERD, RENOIR, RITS, SPAR, VERLEPT, WARRELEN, WERKGROEP, WIER, WIJKCENTRUM, WORTELTREKKEN, WREVEL, WULP.

Puzzel ook mee en maak kans op een prijs van 7, 5 of 3 euro (deze zijn in het startjaar van de nieuwe bond iets verlaagd gezien de hoge opstartkosten van de bond).

Uw oplossing kunt u uitknippen, kopiëren of overschrijven en sturen naar de redactie, Van Eesterenplein 269, 3315 KX Dordrecht of e-mailen naar redactie@dordtsenior.nl. Uw oplossing moet uiterlijk **21 maart** bij ons binnen zijn. Voor het overmaken van een eventuele prijs graag uw naam, adres en IBAN vermelden. De winnaars worden vermeld in het blad van april 2016.

Veel puzzelplezier.



UW VLOERSPECIALIST

RENOVATIE PARKETVLOEREN

Wij schuren
stofvrij!
€ 16,- per m²



RENOVATIE NATUURSTEEN

Uw bestaande
natuursteenvloer
weer als nieuw!



TRAPRENOVATIE

Uw trap gerenoveerd
in 1 dag met een
massief houten of
laminaat systeem
geplaatst en wel door
onze eigen vakmensen
Al vanaf € 1450,-



VERKOOP LAMINAAT, HOUTEN VLOEREN EN PVC

Dealer van o.a.:
Quickstep
Kronotex
Tree Floor en more
Haro
Douwes Dekker
Loc Floor
Ger Flor
Content Floor PVC
Floortec Collectie




FLOORTEC
SCHILTEN

Bamendaweg 46
3319 GS Dordrecht (achter Tuinwereld wijk Dubbeldam)
Tel. 078 622 72 14
www.vloerspecialist.nl / www.floortec.nl

Adverteren hier of op een andere plek in dit blad?

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

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

 **Dordtse**
Seniorenbond



Regelzorg Rijbewijskeuring

Seniorkeuring klein en groot
rijbewijs (75+)

Voordelig en prettig geregeld,
ook bij u in de buurt.

Telefoon: 088 - 23 23 300.
Website: www.regelzorg.nl

De psycholoog Seligman keek naar technieken die een mens gelukkiger kunnen maken. We hebben er zeven voor u op een rij gezet.

1. Tel uw zegeningen

Begin een dagboekje waarin u dagelijks drie tot vijf dingen opschrijft waarvoor u dankbaar bent. Dat mag van alles zijn. Van triviale zaken (mijn dochter is vandaag geslaagd, de zon schijnt zo lekker) tot mooie (mijn partner vertelde mij vandaag hoeveel hij van me houdt).

2. Doe aardige dingen

Geef iemand die staat te stuntelen in het verkeer voorrang met een royaal gebaar en help uw kinderen in de huishouding. Geef een bosje bloemen aan de buurvrouw die er alleen voor staat. Aardig zijn brengt een positieve spiraal op gang. U voelt zich meer verbonden en anderen reageren dankbaar of verrast, dingen waar u blij van wordt.

3. Leer anderen te vergeven

Soms lijkt het onmogelijk, maar als iemand iets vreselijks heeft gedaan, schrijf diegene dan een brief waarin u hem of haar vergeeft. Het koesteren van wraakzuchtige of boze gevoelens gaat ten koste van uw levensgeluk. Door te vergeven kunt u verder en gaat de poort open voor positieve gevoelens.

4. Koester vrienden en familie

Tijd doorbrengen met vrienden en familie is een van de meest bepalende factoren in uw levensgeluk. Als mensen zich hun levenseinde voorstellen en er wordt ze gevraagd waar ze met het meeste plezier aan terugdenken, dan is dat niet de hoeveelheid geld die ze hebben verdiend, of de enorme prestaties die ze hebben geleverd tijdens hun carrière, maar het zijn de waardevolle contacten met geliefden.

5. Het zijn de kleine dingen...

Schenk aandacht aan de kleine geneugten van het leven. Een plant die in bloei staat, mooie muziek, een verse boterham met kaas, de smaak van een rijpe peer of de regendruppels tegen het raam. Gelukkige mensen doen dit vaker dan ongelukkige mensen.

6. Als het moeilijk wordt

Zorg dat u voorbereid bent op moeilijkheden, want iedereen krijgt te maken met zware situaties en verdriet. Mensen die dan kunnen putten uit hun geloof of positieve overtuigingen zijn er beter tegenop gewassen. Zelfs een simpel motto als 'na regen komt zonneschijn' kan helpen om u er doorheen te slepen, als u er maar in gelooft.

7. Dankbaarheidbezoek

Ga langs bij een familielid of vriend die u ooit heeft geholpen. Tevoren schrijft u een brief waarin u hem of haar uitvoerig bedankt en uitlegt wat diens hulp voor u heeft betekend. Tijdens het bezoek leest u de brief voor. Het levensgeluk van weldoener en dankzegger blijkt zelfs maanden na dato meetbaar groter!

Met dank aan MAX magazine

Gelukkig zijn
kun je leren

Limerick: Modern gegoochel

Ab Küchler

Een goochelaar uit de Oudelandshoek
Toverde uit z'n hoed een flinke snoek
Het publiek keek verbaasd
Maar de man zei gehaast:
"Die konijnen dat is toch oude koek!"





Vermoeide ogen achter de computer?

Dé oplossing:

Perfect voor computer, bureauwerk en hobbies. Montuur en ontspiegelde glazen

~~429,-~~
Nu voor € **299,-**

Kijkgroep Krispijn

Brillen & contactlenzen

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



Vlijtig Liesje Thuishulp

Op zoek naar een goede
huishoudelijke hulp?

Bent u gekort op uw uren of heeft u een hoge eigen bijdrage? Particuliere huishoudelijke hulp via **Vlijtig Liesje Thuishulp** is de oplossing.

Een persoonlijke benadering en een schoon huis. Daar staan wij voor!

U heeft al een huishoudelijke hulp voor **€15,00 per uur.**

Neem vrijblijvend contact op.
Bel voor meer informatie:

078-6185571



www.vlijtigliesjethuishulp.nl

Wonen zo'n vijftig jaar geleden

Joke Herrewijn de Vries



Wonen is altijd een politieke zorg. Nu praten we over aftrek van hypotheekrente, huizen die onder water staan omdat de hypotheek hoger is dan de waarde. Maar de problemen van na de oorlog waren als volgt. Heel wat woningen waren verwoest door het oorlogsgeweld, daardoor waren er te weinig huizen, en de huizen die er waren hadden vaak geen goede kwaliteit. Woningnood was volksvijand nummer één. Er werd een speciale Commissie Krotopruijing en sanering in het leven geroepen en die meldde in 1957 het bestaan van 145.000 krotten dat was 6% van de totale woningen. Op zo'n huis hing een bordje 'onbewoonbaar verklaarde woning', wat natuurlijk een 'onverklaarbaar bewoonde woning' werd in het spraakgebruik. Het duurde nog tot in de jaren tachtig voordat de negentiende-eeuwse woningen in grote steden waren gerenoveerd en voldeden aan de eisen die een steeds rijker wordend land aan volkshuisvesting stelt. In 'Het verkeerde pan-netje' vertelt de Enschedese dichter en schrijver Willem Wilmlink over zijn buurmeisje Ans. Soms mocht ze een eindje meerijden op het draaiorgel van Kiel, die met zijn twaalf kinderen, zijn vrouw en zijn paard in één kamer sliep. Ans vroeg: "Stinkt dat dan niet Kiel?" Waarop Kiel antwoordde: "O, daar went het paard wel aan!" Is het een waargebeurd verhaal? Misschien. Maar er waren in Nederland veel grote gezinnen. Bovendien was

de pil er pas in 1962 en waren condooms nog niet vrij te koop tot 1968. Tegenwoordig woont in net zo'n huis een jong stel met één kind. Ze gaan binnenkort verhuizen want met de tweede op komst is het huis wel erg krap. Inwoning was toen veel voorkomend, dikwijls bij de ouders.

Ik denk aan de onverwarmde slaapkamers van weleer. Je kreeg een kruik mee: een metalen cilinder met een schroefdoop met daarin kokend heet water en een gebreid katoenen hoesje er omheen. Soms bevroor de adem op de deken. Zelfs zonder verwarming zijn onze huizen niet zo koud meer met dubbele ramen en de goede isolatie van de buitenmuren.

Omdat de NAM in 1959 bij Slochteren aardgas had aangeboord had in 1971 vrijwel drie kwart van de bevolking aardgas om te koken en te verwarmen. Centrale verwarming was een ongekend gemak voor comfortabel wonen anno nu.

(met hulp van Gouden jaren)



Voorjaarskledingbeurs UVV



Als u voor weinig geld uw zomergarderobe wilt aanvullen kunt u terecht in het Zalen-centrum van de Pauluskerk, Albertine Agnesstraat 2, op 14 tot 17 maart. Dan wordt daar weer de bekende tweedehands Voorjaarskledingbeurs van de Unie van Vrijwilligers (UVV) gehouden.

Inleveren van kleding kan alleen op vrijdag 11 maart van 9.00 tot 16.00 uur. Vanaf 8.00 uur worden volgnummers uitgegeven.

Alleen voorjaars- en zomerkleding voor dames en kinderen (vanaf maat 86) wordt ingenomen. Maximaal 15 stuks per persoon.

Verkoop: maandag 14 maart van 10.00 tot 17.00 uur en van 19.00 tot 21.00 uur (koopavond)

dinsdag 15 maart van 9.30 uur tot 17.00 uur

woensdag 16 maart van 9.30 uur tot 17.00 uur

en van 13.00 uur tot 17.00 uur uitverkoop kinderkleding

donderdag 17 maart van 9.30 uur tot 14.00 uur uitverkoop

Overgebleven kleding kan worden gedoneerd t.b.v. de Kledingbank en andere goede doelen.

Een deel van de opbrengst gaat naar Zorgboerderij de Veldlinden en het Babyhuis van Barbara Muller.

Voor verdere informatie kunt u bellen naar 078-6172802.

Respijthuis Maison Patrick, vervangende mantelzorg.

Advertentie

Tussen de weilanden van de Alblasserwaardse polder en klem aan het riviertje De Alblas in Bleskensgraaf is Maison Patrick gevestigd. Maison Patrick is een *respijthuis*, dat wil zeggen: een logeerhuis voor mensen die in de thuissituatie verzorgd worden door mantelzorgers. Wanneer deze mantelzorgers ontlast moeten worden is er bij Maison Patrick mogelijkheid om te logeren. Dit kan een langere periode zijn, maar ook een of meerdere dagen zijn mogelijk.

We werken met professionele zorgverleners. Overige werkzaamheden worden gedaan door een team enthousiaste vrijwilligers. Dit team wordt regelmatig bijgeschoold en zodoende kennis bij te brengen die van pas komt tijdens hun zorg voor de gasten.



Zo ook deze week; er stond een EHBO-training op de planning!



Wat doe je als iemand het bewustzijn verliest en op de grond valt. Hoe handel je bij een gebroken ledemaat na een val van de trap of een ademhalings- en hartstilstand. Voor de meesten was het een 'opfrisdagje'; lang geleden verworven kennis werd weer tevoorschijn gehaald. Zo'n lesdag is ook meteen een dagje teambuilding!

Met elkaar hebben we veel plezier en dat komt de sfeer in huis ook ten goede!

Voor meer informatie over ons respijthuis: Patrick Konings. Telefoon: 06-57414845

Inschrijfformulier



Waarom lid worden van de Dordtse Seniorenbond?

- Belangenbehartiging bij gemeente en provincie
- Belasting-invulservice
- Hulp bij invullen huur- en zorgtoeslagformulieren
- Gratis 10 keer per jaar het ledenblad van de Dordtse Seniorenbond
- Korting op reizen en uitstapjes
- Nieuwe mensen ontmoeten en deelnemen aan activiteiten in uw buurt

Word nu lid door onderstaand formulier in te vullen. U gaat dan met ingang van 1 januari 2016 per jaar € 15,00 betalen. Als u met uw partner op één adres woont betaalt u samen € 25,00.

Inschrijfformulier - velden gemerkt met een (*) zijn verplichte velden

geslacht* man/vrouw	geboortedatum*
voorletters*	achternaam*
straat + huisnummer*	
postcode + woonplaats*	
telefoonnummer*	
e-mailadres	
IBAN (banknummer)	
<input type="checkbox"/> Ik machtig de Dordtse Seniorenbond tot automatische afschrijving van het contributiegeld	

Inschrijving partner (op hetzelfde adres):

geslacht* man/vrouw	geboortedatum*
voorletters*	achternaam*
e-mailadres	

- Ja, ik word lid van de Dordtse Seniorenbond en betaal € 15,00 per jaar
- Ja, mijn partner, wonend op het zelfde adres, wordt ook lid; samen betalen wij dan € 25,00 per jaar.

Handtekening:

Handtekening partner:

Stuur het ingevulde formulier naar Jan Geenen Van Ravesteijn-erf 515, 3315 DW Dordrecht of e-mailen naar jan@gnen.nl.



Iedereen verdient goede zorg!

Het Spectrum biedt persoonlijk gerichte zorg en welzijn tijdens verschillende fases in het leven. Wij doen dat op een hartelijke, persoonlijke manier, vol aandacht. Door goed naar uw wensen te luisteren en te volgen wat er in de maatschappij leeft, kunnen we u helpen met de best passende ondersteuning.

- **Zelfstandig wonen**, in appartementen op diverse locaties in Dordrecht.
- **Begeleiding bij dementie**, bij u thuis, in ontmoetingscentra of in de Spectrumlocaties.
- **Verpleeghuiszorg**, in De Sterrenlanden en Vreedonk voor mensen met een lichamelijke handicap of dementie.
- **Revalidatiezorg**, met als specialismen COPD, orthopedie (heup en knieën) en hartfalen.
- **Begeleiding tijdens de laatste levensfase**, thuis of in De Rozenhof of hospice De Patio.
- **Behandelaars** die u helpen om langer thuis te wonen, zoals fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en diëtisten.
- **Kinderdagverblijf De Sterretjes**, kleinschalige opvang van kinderen van 0 tot 4 jaar.

Bekende locaties van Het Spectrum zijn onder meer De Sterrenlanden, Vreedonk en De Prinsemarij. Daar biedt Het Spectrum nog allerlei faciliteiten waar iedereen gebruik van kan maken, zoals restaurants, internetcafés, kappers, levensmiddelen- en tweedehandswinkels.

Het Spectrum info@hetspectrum.nl, 078 617 23 33, www.hetspectrum.nl

ZORG MET AANDACHT, AANDACHT MET ZORG!



HETSPECTRUM



Wij 55-plussers noemen zichzelf graag senioren. Zo'n keus is misschien totaal onbelangrijk, maar toch. De naam 'ouderen' wordt verafschuwd, terwijl dat in veel culturen een erenaam is. Over 'bejaarden' willen we het zeker niet hebben. Het ergste is waarschijnlijk wel 'oudje'. Toch zie ik dat woord in het volgende rijmpje van ene Bella: *De moderne technologische maatschappij gaat aan ze voorbij*

*De oudjes van nu,
vroeger speels,
enthousiast en blij.*

Het gaat nog door, maar de rest bespaar ik u. Bedankt Bella en nog vele jaren!

In 'Geacht oudje...' gebruikt ook Marcel Harmsen dat woord, maar daar klinkt wat spot in door: *Jouw heilige pensioen gaat nu omlaag.*

*Dat werd verdikkie wel een keertje tijd.
Je gaat weer terug naar de gezelligheid.*

Naar kaarslicht en naar bed met lege maag.

Ach klaag toch niet zo want je bent er nog.

En vroeger joh, was alles beter toch?

Als ik naar al die oudjes senioren om me heen kijk, wordt er eigenlijk heel erg weinig geklaagd. Hooguit eens over onze PHPD (pijntje hier, pijn-tje daar). De bijna 80-jarige Paul van Vliet schreef hierover 'Mannen van tachtig':

*Mannen van tachtig
hebben van die haperende voeten
weten totaal niet wat ze moeten
zijn gestopt met roken
maar waarschijnlijk veel te laat
denken daarom vaak
aan hun hart en prostaat*

Een klacht met een zeer vage verklaring wordt geuit in 'Gemompel' van Remco Campert:

*Hoe duidelijker ik 't wil zeggen
hoe slechter ik uit mijn woorden kom
dit lijkt me een typisch verschijnsel
van het een of ander.*

De senioren die ik ken komen opvallend goed uit hun woorden. Zelfs als het gehoor is achteruit gegaan, zoals in 'Ook Doof' van Leo Vroman:

*Kan ik je ochtenden vullen
met griesmeel en havermout
en weer mijn geheim onthullen
door in je oor te brullen
dat ik zoveel van je houd*

Nee, als er al geklaagd wordt dan is dat over slapeloosheid. Gelukkig zijn er volgens Kees Stip in 'Op een schaap' dieren die aan ons denken: *Een schaap te Schagen sprong, hoe gek, de hele nacht over een hek.*

*"Want ziet u," sprak het tot twee herten,
"wellicht ligt ergens in de verte
door zorg en kommer zwaar gekweld
Een slapeloze, die mij telt."*

Soms wordt die slapeloosheid veroorzaakt door zorgen over het nageslacht. Volgens Kees Stip hebben ook dieren dat. Lees 'Op een haan':

*Een oude haan sprak vol verbazen
toen hij bij het reveilleblazen
des morgens vroeg om kwart voor zeven
een aantal van zijn jongste neven
door een poelier zag etaleren:
"Die zijn al erg vroeg uit de veren."*

In 'Als je achtentachtig wordt' wijst Hans Hagen ons op iets waar ik nog nooit bij heb stilgestaan: *als je achtentachtig wordt en je spaart vanaf je vierde*

*al je slaapzand
elke dag een halve gram
dus drie en een halve gram per week
dan veeg je toch maar zo
ruim vijftien kilo uit je ogen.*

Tot slot een tekst van een wijze oude vrouw, Sappho, die leefde rond 600 voor Christus: *Schoonheid duurt een oogopslag
maar goedheid
duurt eeuwig*

Bezorging DordtSenior in 2016



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.

De DordtSenior van april kunt u verwachten in week 14, dat is in de week van 4 tot 9 april.



Verjaardagskalender



Alle leden die in maart jarig zijn:
van harte gefeliciteerd!

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

mevrouw M.J. Wemmers-Kuipers, 12 maart 85 jaar
mevrouw A.G. de Bruin-Bras, 17 maart 90 jaar
mevrouw H. de Klerk-van de Assem, 17 maart 85 jaar
mevrouw W. van Heeren-Schreuder, 18 maart 87 jaar
mevrouw B. Evers-van de Rest, 23 maart 89 jaar
mevrouw A.H. van den Adel-Bosman, 27 maart 94 jaar
mevrouw C.J. van Gulik, 29 maart 90 jaar

Het bestuur wenst u een heel fijne dag toe!

Nieuwe leden

Dames:

A. van der Kamp
C. Van Kerchove-Schutter
H.A. Koten-Bijl
G.J.M. Koppen-van Meijl
E.M. Kuipers
D. Maurik-Zoutewelle
L.G. Smid-Paul
T. Versendaal-Tuk
A.H. Adel-Bosman
A. Kaijen

Heren:

A. Broere
J.F. Bruinse
J. van Ek
G.R. van Genderen
J. Ibelings
A. Nijssen
G.J. Oldenbeuving

Echtparen en samenwonenden die beide lid zijn geworden:

de heer A.A. Kok en mevrouw A.C.T. Kok-Festen
de heer R.J. Ekkers en mevrouw M.H. Ekkers-Komdeur

Warm Welkom



SeniorService: belangrijke telefoonnummers

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-6542600.

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

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

Alarmnummer	112 (gratis)	Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910
Snelle politiehulp, maar zonder zwaailicht	0900-8844	Wmo adviesraad Dordrecht	078-7708910
PlusBus informatie en reserveringen: telefoon: 06-337836189 e-mail: bus@wielborgh.nl		Parkinson-vereniging	078-6541024
Stichting Wielborgh (algemeen)	078-6492111	Alzheimer Nederland	0800-5088
Stichting Wielborgh (thuiszorg)	078-6492111	Sensoor, telefonische hulpdienst, 24 uur per dag bereikbaar	0900-0767
Het Spectrum Wonen en Zorg	078-6172333	Het Juridisch Loket	0900-8020
Aafje Zorglijn	088-8233233	Bureau Sociale Raadsliden	088-1237011
Internos Zorglijn	078-6483838	Maison Patrick (respijtzorg)	06-57415845
		Regelzorg (zie advertentie op pagina. 16)	

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

Ons team heeft alle antwoorden

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

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

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



De Wielborgh

- ▶ thuiszorg
 - ▶ Zorg
 - ▶ Huishouding
 - ▶ Persoonsalarmering
- ▶ welzijn
 - ▶ Elkaar ontmoeten
 - ▶ Samen eten
 - ▶ Samen uit
- ▶ wonen
 - ▶ Veilig wonen



de Wielborgh

Thuiszorg en meer. Met elkaar. Voor elkaar.

Beverwijkstraat 49 3311 GB Dordrecht T 078-6492111 W www.wielborgh.nl

