

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!




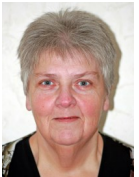





Verzorging van allerlei kleine
klusjes in uw woonsituatie

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>Gerard Ek penningmeester</p> <p>Leeuwstraat 26 3318 VD Dordrecht telefoon: 078-6179421 e-mail: ek.van.es@planet.nl IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond</p>	
<p>Arie van Zanten secretaris</p> <p>Leeuwstraat 22 3318 VD Dordrecht telefoon: 078-6175671</p>		<p>Els Bel bestuurslid</p> <p>telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com</p>	
<p>Joke Herrewijn-de Vries bestuurslid redactielid 'Lief en Leed'</p> <p>telefoon: 078-6170761 E-mail: jherrewijn@hetnet.nl</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>Corrie Dubbeld ledenadministratie bezorging ledenblad</p> <p>e-mail: cdubbeld@gmail.com (via de mail heeft de voorkeur) telefoon: 078-6472665</p>	
<p>Jan Geenen redactielid</p> <p>telefoon: 078-61866891 e-mail: jan@gnen.nl</p>		<p>Ab Küchler redactielid</p> <p>telefoon: 078-6185567 e-mail: redactie@dordtsenior.nl</p>	
<p>Ad Veltman reisclub</p> <p>telefoon 06-15175708 IBAN: NL66 INGB 0007 2441 50 ten name van Reisclub Dordtse Seniorenbond</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 mei uiterlijk **13 april 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
Weerspreuken voor april
Inning contributie
6. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Betaalpas wordt goedkoper
8. Toni van Dam: Leuke meid...
Ab Kuchler: Zeker weten
10. Co Wapperom-Peterson: Van de Reisclub
Ab Kuchler: Limerick
11. Arie van Zanten: Berichten Dordtse Seniorenbond
12. De Wielborgh: UitKrant april 2016
Joke Herrewijn-de Vries: Huishouden zo'n vijftig jaar geleden
Zogezegd
13. Vóór pensioen meeste kans op armoede
14. Jan Geenen: Puzzelplekkie
15. Fran-Jeanne Polders: Skippy Meubel... de meubelzaak
17. Ab Kuchler: Verslag van de ledenvergadering 23 maart
Wat te doen met een oude polis?
19. Simon Carmiggelt: Een goed mens
De invloed van het weer op artrose
Puzzelplekkie: de oplossing van maart
21. Inschrijfformulier Dordtse Seniorenbond
23. Ab Kuchler: Poëzie & Aandacht
Bezorging DordtSenior in 2016
24. Verjaardagskalender
Nieuwe leden
SeniorService: belangrijke telefoonnummers

ATTENTIE

*Wij wijzen u graag op twee belangrijke berichten in dit blad.
Op pagina 4 leest u hoe u uw contributie kunt betalen (als u dat
nog niet gedaan hebt).
Op pagina 17 vindt u het verslag van onze eerste ledenvergadering.*

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).



Versterken, organiseren en verbinden

Dit artikel bevat de weerslag van onze bestuursvergadering van 24 februari. Die heeft in het teken gestaan van bovengenoemde aandachtspunten. Want zeggen dat je er bent, is een ding, zorgen dat je als seniorenbond slagvaardig wordt is wat anders. Dat vereist van iedereen inzet.

Versterken van ons bestuur en kader

Laten we beginnen met een mooie opsteker. In reactie op onze oproep voor de vacature penningmeester heeft de heer Gerard Ek zich aangemeld. Het kennismakingsgesprek heeft voldoende basis van wederzijds vertrouwen opgeleverd. We werken Gerard Ek de komende tijd in en zullen hem ter benoeming voordragen tijdens de ledenvergadering op 23 maart.

Zijn we er dan?

Nou neen. Als we rekening houden met groei van het aantal leden en activiteiten als seniorenbond waar we vooral met ELKAAR zaken oplossen en aanpakken, is de komende tijd versterking van ons bestuurskader echt nodig.

We zoeken leden voor:

- PR (versterken van externe contacten);
- extra lid redactie DordtSenior;
- belastingservice (dat doet nu één persoon);
- ICT en Facebook;
- coördinatie van de bezorging van ons blad;
- ledenwervers.

Aarzel niet! Meld je aan bij de secretaris.

Organiseren

Het gaat om 3 aandachtspunten:

Eigen zakelijke rekening van de reisclub

Dit is inmiddels geregeld bij de ING. In ons blad wordt de rekening vermeld. Zodoende hebben we dit samen in een hand en is het overzichtelijk.

Contact leden

Hier hechten we als vereniging zeer veel waarde en betekenis aan. Daarom hebben we besloten op 23 maart een algemene ledenvergadering te beleggen, zodat we met elkaar kunnen delen waar we nu staan, wat ons te doen staat en welke actieve bijdrage ieder daaraan kan leveren. Het is geen toeval dat we daaraan juist de kennismaking met Hetty Zwamborn hebben verbonden. De schrijfster van het boek Brandbrief is zeker onder de indruk van onze nieuwe bond en gelooft net als wij in de veerkracht van senioren. Juist daar gaat haar inleiding over.

Betaling contributie

Nog steeds zijn er leden die denken dat de contributie automatisch wordt afgeschreven. Dat is dit jaar als gevolg van de opstart van onze bond en vooral meerkosten NIET het geval.

Vandaar het klemmende verzoek de contributie ZELF over te maken (€ 15,00 per lid en € 25,00 per stel) naar rekening NL25 INGB 0007 1383 82 ten name van de Dordtse Seniorenbond.

Ledenservice

Wij hebben geregeld dat iemand desgevraagd de aangifte van de belasting kan verzorgen. Dan hoeft u dus niet zelf naar Rotterdam met al uw papieren. Als u hulp nodig hebt, bel dan even de secretaris.

Verbinden

We hebben de afgelopen tijd veel energie gestopt in het informeren van allerlei organisaties en personen over ons bestaan als nieuwe bond. Daar hebben we in het algemeen positieve reacties op gehad en vooral waardering voor onze insteek: geloof in de veerkracht van senioren en het recht op een volwaardige manier aan onze samenleving deel te nemen met eigen regie.

Uit de reacties hebben we opgemaakt dat we veel bondgenoten hebben. Dat moedigt ons des te meer aan door te gaan met verbinden. Dat zet ons nog beter op de Dordtse kaart.

Zelf kunt u er uiteraard ook een bijdrage aan leveren. Dat kan via eigen familie, vrienden of gewoon tijdens een verjaardag.





LUCTOR ET EMERGO - IK WORSTEL EN KOM BOVEN EN KOM NU ZELFS VOL TROTS BOVEN HET MAAIVELD UIT. OPPASSEN DUS DAT ONS HOOFD NIET WORDT AFGEMAAID.

Mijn column in het eerste en tweede maandblad van de Dordtse Seniorenbond begon ik met LUCTOR ET EMERGO. Uit alles blijkt dat wij meer dan bovengekomen zijn. Wij zijn weer een maand verder en het derde nummer ligt voor u, weer even vakkundig samengesteld als dat van februari en maart. Wij blijven complimenten ontvangen voor de uitvoering en inhoud van DordtSenior. Het lijkt mij nog steeds een goed idee dat u uw familie, vrienden en kennissen het blad voorlegt en laat lezen en hen zodoende, voor zo ver 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.

VALLEN EN
OPSTAAN
STAAN EN
OPVALLEN!

Verheugend is ook het feit te kunnen constateren dat wij een moderne club zijn die in de vaart der volkeren wordt voortgestuwd in die zin dat wij nu - dankzij Jan Geenen - een Facebook-

pagina en een website hebben. Onze leden die over een computer beschikken kunnen thans dus ook elektronisch met ons communiceren.

Het is ook een goede zaak dat wij op 23 maart onze eerste Algemene Ledenvergadering in het Polderwiel hebben gehad. Een van de onderwerpen op de agenda was het kiezen van een nieuwe penningmeester, op voordracht van het bestuur. Dat werd Gerard Ek. Arie van Zanten blijft onze secretaris, maar heeft de functie van penningmeester overgedragen. Wij dankten Arie voor zijn waardevolle bijdrage tot dusver als interim-penningmeester van onze nieuwe bond.

Een hoogtepunt van de vergadering was dat ik op voordracht van het bestuur en met instemming van de aanwezige leden Jan Geenen onder luid applaus mocht benoemen tot erelid van de Dordtse Seniorenbond, wegens zijn grote inzet als creatief denker en vormgever.

Hoewel de inleveringsdatum van kopij voor dit aprilnummer 15 maart was is het ons toch gelukt om elders in dit blad een impressie te geven van onze eerste Algemene Ledenvergadering.

Laten wij ondertussen onversaagd doorgaan ons hoofd boven het maaiveld te houden en zodoende een belangrijke factor in de Dordtse samenleving te zijn en te blijven.

Tot Senior Wijzer mei 2016

Weerspreuken voor april

verzameld door Ab Küchler

Aprilvlokjes brengen meiklokjes.
't Mag vroeg of laat zijn, april wil kwaad zijn.
De beste windwijzer is de koe, haar kont staat naar de regen toe.

Inning contributie

Op het inschrijfformulier hebben veel mensen aangegeven dat ze de Dordtse Seniorenbond machtigden het contributiegeld automatisch af te schrijven. Helaas hebben wij dat niet tijdig met de bank kunnen regelen. Onze penningmeester verzoekt u daarom dringend de verschuldigde contributie (€ 15,- of € 25,-) dit jaar nog zelf over te maken naar NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond.



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

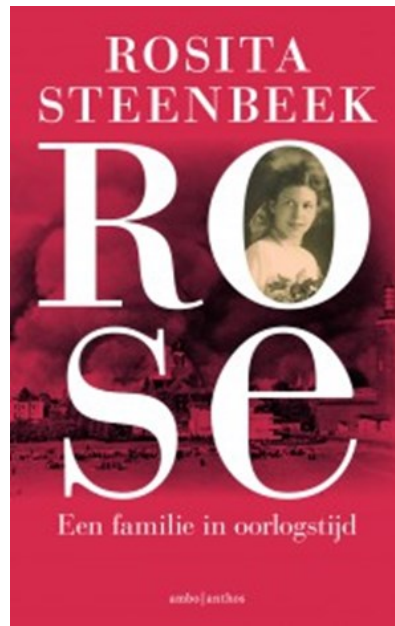
VOOR BOEKINGEN EN INFORMATIE
BEL GRATIS 0800-0221620





'Rose' van Rosita Steenbeek

Rose' is het nieuwste boek van Rosita Steenbeek. Het is het levensverhaal van haar oma Rose. Zij was een Duitse Jodin, die verliefd werd op een Nederlandse dominee. Het verhaal van een familie uit de Tweede Wereldoorlog, gezien vanuit Duitsland en vanuit een domineesgezin in Klaaswaal, met een christelijke predikantsvrouw en moeder van drie kinderen. Roos en echtgenoot Gerhardt houden veel van elkaar. Het Joodse geloof speelt altijd in haar achterhoofd, bij voorbeeld bij het erkennen van Christus. Veel familieleden verlaten Duitsland. Gretchen, de moeder van Rose, komt bij ze inwonen. Na de oorlog blijkt, zoals zo vaak gebeurde, hoeveel familieleden er zijn vermoord. Roos hield veel van die mensen, met wie ze in haar jeugd Joodse feesten had gevierd. Ze bracht met haar familie voor de oorlog in de vakantie heerlijke dagen door op het Duitse waddeneiland Wangerooog. Het is een historische roman die gedeeltelijk is gebouwd op feiten. De bron van informatie waren de predikdagboeken van haar opa en haar moeder had een prima geheugen. Wanneer haar moeder het bombardement van Rotterdam ziet zegt ze: "Dat doet mijn volk!" Daarmee kantelt het verhaal en wordt het duidelijk dat niet heel Duitsland achter de akties van Hitler stond. Roos' hart breekt wanneer ze hoort dat Keulen en Dresden platgebombardeerd worden. Voor haar mooie steden uit haar jeugd. In het verhaal lezen we, dat in de oorlog niet bekend was wat er met Joden gebeurde in de zo triest bekende plaatsen.



Het boek beschrijft 1920 in Wangerooog tot de periode 1957-1992. Duidelijk wordt beschreven dat dominee Gerhardt opgepakt wordt en naar het Haagse-veer gaat. De macht van de Duitsers om bezoek te weigeren en hen te verbieden over de Barendrechtsebrug te gaan. Dat een mens afhankelijk kan zijn van een kleine jongen,

die briefjes heen en weer brengt voor Gerhardt die in de gevangenis toch diensten houdt. Een Duitse officier en oppasser kwartieren zichzelf in bij Roos. Met ieder Duits contact wordt de vraag gesteld: waar heeft u zo goed Duits geleerd. Iets te vaak eigenlijk. Na een verhoor wordt Gerhardt vrijgelaten. Hij verspreidde Trouw, een illegale krant toen. Maar hij praatte zich eruit door de nadruk te leggen op een Duitse vrouw en schoonmoeder. Hij moest melden van wie hij zijn kranten kreeg. Hij zei: "Zou u uw vrienden verraden?" Waarop de ondervrager zei: "Verschwindet!"

Betaalpas wordt goedkoper



Bij de banken begint een heuse prijzenslag. ABN Amro verlaagt de prijs van het betaalpakket met bijna 60 procent. Ook klanten van de Rabobank gaan fors minder betalen voor hun rekening en betaalpasje.

ABN Amro wil zo tegemoetkomen aan een van de grootste ergernissen onder klanten. Zo'n 95 procent van de 3,5 miljoen klanten met een betaalrekening gaat erop vooruit, stelt de bank. Rabobank verwacht dat twee derde van de klanten uiteindelijk goedkoper uit is.

De actie kost ABN Amro volgens het AD tientallen miljoenen euro's. De bank zou hopen op een forse toeloop aan nieuwe klanten. Bij onderzoeken van de Consumentenbond staan de kosten van betaalpakketten stevast in de top 5 van grootste ergernissen van bankklanten.

ANP

'T ZIT WEL



MET

KADOR TAPIJTEN

De grondleggers van kwaliteit en bodemprijzen

LANGE BREESTRAAT 37-39

Dordrecht-Centrum Tel. 078 - 614 56 03

www.kador.nl • www.traploper.nl

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.koelewijnsviss.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

Leuke meid...

Toni van Dam



Gewoon 'leuke meid' of, wanneer het over een vervelend meisje gaat, kan je wat mij betreft nog wel zeggen als je boos bent: 'rotmeid'.

Wat ik niet leuk vind is dat te pas of te onpas het woord meiden wordt gebruikt. Laatst vertelde iemand dat zij die 'meiden' van haar niet vaak genoeg ziet. Dat zeg je toch niet als moeder van je dochters? Ik vond dat ZO onverschillig klinken. Hockeymeiden, korfbalmeiden, voetbalmeiden... allemaal heel gewoon maar waarom niet gewoon meisjes? Of vrouwen/dames?

Laatst zag/hoorde ik in een tv-uitzending een kleuterjuf, dat heet dan tegenwoordig wel lerares, maar evenzogoed ging het hier toch om kleuters. Deze vier- tot zesjarigen hadden heel leuke tekeningen gemaakt over een bepaald onderwerp en de 'juf' sprak trots: "Kijk eens wat die meiden van mij hebben gepresteerd?" Belachelijk!

Buurmeid? Nooit horen zeggen! Dienstmeid? Dat weer wel maar dienstmeisje klinkt toch veel aardiger. Al heet dat dan tegenwoordig: 'Interieurverzorgster' ook prima trouwens... EN ... heeft u ooit gehoord van 'meidenkoor'? Natuurlijk niet! Gewoon: meisjeskoor, jongenskoor, mannen- of herenkoor, dameskoor en desnoods: vrouwenkoor!



Toen ik bijna zeventien jaar was, ging ik voor een jaartje naar Engeland, wat toen een beetje in de mode was, en ik, een beetje avontuurlijk aangelegd, moest ook zo nodig. In Dover werd ik afgehaald door 'mevrouw', van oorsprong Nederlands, die rond zich heen kijkend hardop riep: "Where is the Dutch maid?" Vond ik al niet leuk en toen later deze kakmadam van mij eiste dat ik een zwart

jurkje, wit schortje en wit katoenen kroontje in het haar ging dragen (wat tegenover haar zogenaamd sjieke, zeg maar chique kennissenkring wel iets had natuurlijk) was ik daar al snel weg om via de ambassade in Londen, waar ik HEEL zelfstandig naar huishoudelijk werk ging vragen, een leuk adres kreeg met een gewoon mens als bazin. Ik begreep dat ik moest werken uiteraard, want met hangende pootjes terug wilde ik niet.

Nee... gedienschtigheid zit niet zo in mijn genen ziet u, al ben ik altijd bereid iemand te helpen maar dan niet als 'maid' of 'meid', maar gewoon als

Toni van Dam

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 je, als je koorts hebt, niet naar buiten mag. Maar is dat ook zo?



Waarom zou een mens niet naar buiten mogen met koorts? Onze lichaamstemperatuur wordt van binnenuit geregeld, door de hersenen en niet door de omgeving. Dat geldt onder normale omstandigheden, maar ook bij koorts. Een mens is geen reptiel.


Daarom is het niet nodig om in bed of binnen te blijven met koorts, al is het wel verstandig kalm aan te doen. Een kind met koorts mag in ieder geval best op straat en een beetje buiten spelen. En dan komt een ijslolly goed van pas, om uitdroging te voorkomen. Sommige mensen zijn gefixeerd op de exacte hoogte van de lichaamstemperatuur: het liefst willen zij de ontwikkeling daarvan elk uur bijhouden. Dat is nergens goed voor, want eens per dag temperaturen is gewoon voldoende. Bij kinderen is het belangrijker om op hun gedrag te letten: als ze suf worden, overgeven of weinig plassen is het oppassen geblazen.

Het idee dat sommige ouders hebben dat het goed is om een kind met koorts warm in te pakken en in een warme kamer te leggen is fout. Het kan zelfs gevaarlijk zijn, omdat het kind, dat toch al warm is, de overvloedige warmte niet kwijt kan.

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



Aspergefestival 19 mei

De reisclub van de Dordtse Seniorenbond biedt op **donderdag 19 mei** een dagreis aan voor leden en belangstellenden.

We vertrekken omstreeks 8.15 uur van de Hellingen en om 8.30 uur van het Dalmeyerplein.



Ons eerste doel is de plaats Velden in Limburg. In Hostellerie De Maasduinen wordt u ontvangen met koffie en vlaai. Vervolgens maken we een rondrit langs de Limburgse aspergevelden en gaan we naar de aspergeboerderij waar u alles te horen krijgt over het 'Witte Goud'. Hierna volgt een



feestelijke maaltijd in Hostellerie De Maasduinen. Te beginnen met aspergesoep, dan hele asperges gewikkeld in ambachtelijke achterham met gekookt ei en botersaus met Pommés Parisiennes. Als nagerecht een sorbet Madame Blanche. Een bijzonder heerlijk diner dus.

Na het diner gaan we naar Venlo. Hier kunt u op eigen gelegenheid deze veelzijdige stad ontdekken. Er zijn culturele bezienswaardigheden in de vorm van vele patriciërshuizen en er zijn diverse musea te bezichtigen. Maar er is tevens een uitgebreid winkelcentrum met veel terrasjes. Daarna vervolgen we onze route langs de aspergevelden en keren we huiswaarts. Ons inziens een bijzondere dagreis.

De kosten voor deze tocht zijn € 54,00 per persoon.

U kunt zich opgeven voor deze tocht bij Wilma Molendijk, telefoon 6173566 of bij Co Wapperom, telefoon 6170022. Daarna kunt u de kosten overmaken op ons definitieve nummer NL66 INGB 0007 2441 50 ten name van Reisclub Dordtse Seniorenbond.

Mededelingen

Er volgt een nieuwe dagreis op 16 of 23 juli richting Amersfoort. We hebben daarnaast al een datum geprikt voor 22 september, maar weten nog niet of we richting Hoge Veluwe zullen gaan. Er komt ook nog een najaarstocht, maar dat hangt af van het aanbod. Dan kunnen we nog bezien of er animo is voor een meerdaagse reis voor bijvoorbeeld begin juli. De planning is dat we in oktober een meerdaagse kaartreis organiseren. Een en ander zal uitgebreid in ons maandblad verschijnen. Let op het nieuwe en tevens vaste banknummer NL66 INGB 0007 2441 50 ten name van Reisclub Dordtse Seniorenbond.

Limerick: Handel

Op de Taankade woont 'n handelaar
Die handelt, dat is op zichzelf niet raar
Maar als hij wat verkoopt
Krijgt hij nooit wat hij hoopt
"D'r mot altijd geld bij", zegt hij, "eerlijk waar"

Ab Küchler





De kunst van het weggijken

Dit artikel gaat in op een herkenbaar (gedrags)patroon waar we als senioren behoorlijk veel last van hebben. We beginnen landelijk met werkgelegenheid en pensioen en eindigen lokaal met de reacties van de raadsfracties op onze presentatie en een goed voorbeeld van een ondernemer die juist niet weggijkt.

Het landelijke weggijken

Kansen op werk 50-plus

Ook u bent vast wel geschrokken van het tempo waarin de ene winkelketen na de andere verdwijnt uit het straatbeeld. Het gevolg is dat duizenden werknemers in de WW belanden. Als ze er lang gewerkt hebben, vallen ze in een regeling die 2 jaar duurt, voor de meesten is dit niet het geval. Die moeten al na een korte periode een beroep doen op de wet Werk en Bijstand. Onder deze mensen bevinden zich ook oudere werknemers, 50-plussers. Voor deze groep ziet het perspectief op een betaalde baan er veelal beroerd uit. Dit heeft als gevolg dat ze tot hun 67ste letterlijk zijn uitgerangeerd. Alle dikke verhalen over toename van het aantal arbeidsplaatsen - veelal tijdelijke - ten spijt.

Wij vinden dat men moet ophouden met weggijken van de problemen waar deze leeftijdsgroep mee te maken heeft of krijgt en dat er actief moet worden geïnvesteerd in maatregelen die WEL kansen scheppen op betaald werk en een betekenisvol bestaan. Alles overlaten aan de maatschappelijke kracht van de markt, levert veel slachtoffers op en weggijken lost dan niets op.

Korting pensioenen

Als gevolg van het stelselmatig (te) laag houden van de rente, staat de dekkingsgraad van de pensioenen - hoe kan het anders - onder druk en natuurlijk kondigen zeer goed betaalde bestuurders aan dat mogelijk vanaf 2017 een korting niet is uitgesloten.

Opvallend is dat er met geen woord wordt gerept over maatregelen die er toe leiden dat het rendement van de pensioenen op peil blijft, zoals een hogere rente, een lagere beloning van bestuurders en veel actiever opereren op de markt in plaats van achterover te leunen. Het is veel gemakkelijker om de korting straks letterlijk over de schutting te slaan en senioren waarvan het pensioen al 10 jaar niet is verhoogd op te zadelen met een lager inkomen.

Je kunt beter bestuurder zijn bij een bank. In die voorbeeldfunctie kun je tenminste je eigen (ING)bonus lekker verhogen. Wie doet je wat?

Lokaal weg- en vooruitkijken

De oorverdovende reacties van raadsfracties

We hebben ons via de griffie netjes voorgesteld aan de fracties van de gemeenteraad als nieuwe bond. Wie denkt dat we de afgelopen periode zijn overladen met reacties of zelfs uitnodigingen voor nadere kennismaking, zit er wel even naast. Alleen de fracties Beter voor Dordt en de VVD hebben de moeite genomen te reageren. Van alle andere fracties, ook van de Verenigde Senioren Partij, kon er zelfs geen mailtje af. Senioren vormen wel een steeds groter aandeel van de bevolking van onze stad, maar dat is de leden van verschillende fracties van onze gemeenteraad kennelijk ontgaan.



Jammer, en dit heeft gevolgen. Wij sturen ons blad voortaan digitaal naar de fracties. En we gaan ze stelselmatig kritisch volgen op weggijken als het om senioren gaat.

Het is altijd wel handig om zo rond de gemeenteraadsverkiezingen nog eens even de balans op te maken en fracties voor te houden dat je met deze opstelling niet op veel support bij kiezers moet rekenen.

Een ondernemer met visie
Gelukkig zijn er ook uitzonderingen. Recent hebben we een ondernemer ontdekt met hart voor senioren, taxibedrijf Stam. Deze ondernemer maakt juist wel gebruik van senioren die personen vervoeren en gewoon lol hebben met dit werk. Wij pleiten er voor om veel meer van dit soort ondernemers in het zonnetje te zetten. Het is gewoon mooi vast te stellen dat de slogan 'Hoe dichterbij Dordt, hoe leuker het wordt' in de praktijk waar blijkt te zijn.



De Wielborgh: UitKrant april 2016

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

Woensdag 6: Sieradenverkoop van Meeuwen

Polderwiel, 11.00 uur, gratis

Zaterdag 9: Shantycafé

Waterwiel, 14.00 uur, gratis

Dinsdag 12: Modeverkoop Nieuwenhuis

Waterwiel, 10.00 uur, gratis

Donderdag 14: Theatervoorstelling

'Liefde maakt blind' van De Valkenier
Polderwiel, 20.00 uur, gratis

Zaterdag 16: Superbingo

Stadswiel, 14.15 uur, € 3,50

Woensdag 20: Kledingverkoop Nieuwenhuis

Polderwiel, 10.00 uur, gratis

Woensdag 20: Theatervoorstelling

'Liefde maakt blind' van De Valkenier
Sterrenwiel, 20.00 uur, gratis

Vrijdag 29: Sieradenverkoop van Van Meeuwen

Waterwiel, 11.00 uur, gratis

Huishouden zo'n vijftig jaar geleden

Het huishouden doen is tegenwoordig een makkie. Maar indertijd waren de meeste huisvrouwen er de hele dag mee bezig. Eenvoudig voorbeeld: het bed opmaken. Mijn moeder had zoals dat heette een schudbed, dat moest iedere dag goed geschud worden wilde je niet in een dalletje liggen. Alle lakens en slopen waren stralend wit. Dit was de waarborg voor hygiëne, maar sinds de komst van de wasmachine is dat schoonheidsbewijs niet zo belangrijk meer.



De was bestreek een hele wasdag: 's morgens vroeg opgekookt, met de hand gespoeld, eventueel geblauwd en soms gesteven en bij goed weer aan de lijnen buiten. Wel heerlijk fris, absoluut. De centrifuge, na het gebruik van de wringer, was al een hele verbetering.

Strijken was een gewichtige huishoudelijke taak. Dit gebeurde op een houten strijkplank met aan de kop een asbest plaatje om het ijzer op te zetten. Sylvia Witteman schreef in de Volkskrant: "Ik ben er al lang geleden achter gekomen dat een ongestreken kledingstuk na een half uur dragen vanzelf bijna al zijn kreukels kwijtraakt, terwijl een gestreken kledingstuk na een half uur dragen weer behoorlijk begint te kreuken."

Of de wasknijper door de komst van de droger geheel zal verdwijnen is nog maar de vraag. Je kunt er namelijk gemakkelijk een aangebroken zak chips of een aangebroken pakje kaas mee afsluiten. Maar de mattenklopper, een soort tennisracket van gevlochten rotan met een metalen dop, is vrijwel uitgestorven.

Veel mensen hadden geen stofzuiger, men leende die wel onder elkaar. Vooral met het stookseizoen werd er druk gebruik van gemaakt. Om onder het bed stof weg te halen (de kapokmatrassen gaven meer stof dan de huidige) hanteerde men een zwabber: een bezemsteel met lange katoenen draden. Met de mattenklopper verdween de zwabber van het toneel. Hoewel iedereen weet wat je bedoelt wanneer je zegt: hij is aan de zwabber!

Joke Herrewijn-de Vries



Zogezegd

Je spelt correct als je de fouten maakt die iedereen maakt

Vóór pensioen meeste kans op armoede

Wie tussen de 55 en 65 jaar oud is, loopt het meeste risico om langdurig in armoede te leven. Dat komt doordat een deel van deze groep afhankelijk raakt van een uitkering. Zodra mensen met pensioen zijn, daalt het risico weer. Dat bleek uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), dat naar inkomens tussen 2011 en 2014 heeft gekeken.

Armoede

Mensen leven in langdurige armoede als ze minstens vier jaar aan een stuk een laag inkomen hebben. Wat dat precies is, hangt af van de omstandigheden. Voor een alleenstaande is dit een inkomen tot 1020 euro netto per maand. Voor een echtpaar met drie kinderen is het maximaal 2100 euro netto.

Eenoudergezinnen

Vooral eenoudergezinnen met jonge kinderen hebben het moeilijk. Een op de drie van hen moest rondkomen van een laag inkomen. En een op de tien moest dat al minstens vier jaar lang.

Jonge volwassenen

Een op de zes jonge volwassenen heeft een laag inkomen. Maar bij slechts twee procent is dat langdurig. De meesten laten de armoede achter

zich zodra ze een baan krijgen. Van alle zestigers heeft 12 procent een laag inkomen, maar bij de helft van hen is dat langdurig. De 65-plussers hebben het minste risico op langdurige armoede. Wie een volledige AOW-uitkering krijgt, leeft boven de armoedegrens. "Bovendien hebben de meeste ouderen naast de AOW aanvullende inkomsten, bijvoorbeeld aanvullend pensioen of inkomsten uit vermogen", aldus het CBS.

Allochtonen

Een op de drie niet-westerse huishoudens had in 2014 een laag inkomen. Dat is vier keer zo veel als bij autochtonen. En bij allochtonen is het lage inkomen zes keer zo vaak langdurig dan bij autochtonen.

ANP



**DRUKKERIJ
RAD DORDRECHT**

**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



Woordzoeker voor april

Uitleg:

Elk woord komt eenmaal voor in het diagram. De woorden kunnen zowel horizontaal als verticaal als diagonaal staan. Sommige woorden staan achterstevoren.

Streep alle gevonden woorden door. De overgebleven letters vormen de oplossing.

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

Zoek onderstaande woorden in de puzzel

BAANVAK, BLOEDSTOLLEND, DECORATIEF, FÖHN, GAZA, GEWELD, HAAL, HITSIG, IETS, INLICHTINGEN, KEER, KEES, MEDE, MINIEM, MOEDERLAND, NUFFIG, PAPOEA, RAAM, RAPAILLE, RAVEL, REET, SPIE, SPIONAGE, TIEREN, TREIL, UITBUNDIGHEID, VERHEFFING, VOORRAADKAMER, ZEDE, ZEEARM, ZIELIG.

.....

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

Uw oplossing kunt u sturen naar de redactie, Van Eesterenplein 269, 3315 KX Dordrecht of mailen naar redactie@dordtsenior.nl. Uw oplossing moet uiterlijk **18 april** 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 mei 2016.

Veel puzzelplezier!



Foto uit het familiealbum: de heer Jan Kooijman met vrouw en drie kleinkinderen op één van de bankstellen in de winkel

Skippy Meubel is al sinds 1988 te vinden aan de Provincialeweg te Dordrecht en al geruime tijd een bekende adverteerder van het ledenblad van de Dordtse Seniorenbond, voorheen de ANBO. Er is een groot assortiment voor senioren op het gebied van comfortmeubelen en relaxfauteuils. Bovendien is er uitstekende parkeergelegenheid voor de deur. Redenen genoeg voor een interview met de heer Kooijman, de eigenaar van Skippy Meubel.

Ruim assortiment

Het ruime assortiment is opvallend bij het binnenkomen van de winkel. Er staan in de winkel alleen al wel meer dan 80 relaxfauteuils die aan te passen zijn naar de gewenste maat, vorm en kleur. Ook zijn er diverse comfortbanken in verschillende zithoogtes en zitdieptes. Er zijn sta-opfauteuils; door op een knopje te drukken gaat de zitting van achteren wat omhoog om het opstaan te vergemakkelijken. Eettafels die bijvoorbeeld in een grote maat in de showroom staan, kunnen ook kleiner geleverd worden. Er is veel vraag naar kleinere eettafels aldus de heer Kooijman. Er is veel mogelijk met de fabrikanten, Skippy Meubel heeft daarmee een goede samenwerking.

Verandering

In de loop der jaren is er veel veranderd op meubelgebied. Ging voorheen de voorkeur uit naar licht en donker eiken, tegenwoordig is er nog steeds veel eiken, maar het kan wel in 30 verschillende kleuren geleverd worden. Televisiekasten zijn er bijna niet meer, tv's zijn te groot en passen er niet meer in. Nu zijn er tv-dressoirs waar de tv bijvoorbeeld boven hangt.

Slaapcomfort

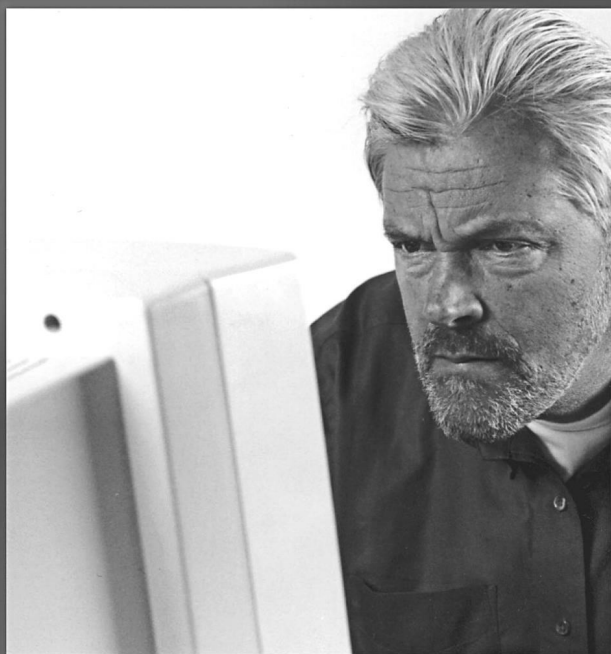
Ook op het gebied van slapen heeft Skippy Meubel veel te bieden in diverse prijsklassen, voor de kleine en grotere beurs. Bedden, geschikt voor de verzorging, die omhoog en omlaag kunnen. Diverse seniorenledikanten, matrassen en boxsprings, dekbedden en kussens. Ook daarin dient gemak de mens met bijvoorbeeld twee losse eenpersoonsbedden die van elkaar geschoven kunnen worden om het opmaken van de bedden eenvoudiger te maken. Of een tweepersoonsbed waarvan de hoofdeinden door een split toch apart omhoog of omlaag kunnen.

Waarom naar Skippy Meubel?

Skippy Meubel is scherp geprijsd, de prijs-kwaliteitverhouding is gunstig, want Skippy Meubel heeft vaak prijzen onder de adviesprijs. De heer en mevrouw Kooijman nemen de tijd voor de klanten en komen met een gedegen advies. Van de aankoop tot de levering heeft de klant te maken met dezelfde persoon. Levertijden zijn tussen de 3 en 8 weken, maar soms is een artikel op voorraad of kan er een showmodel geleverd worden. Sommige leveranciers kunnen sneller leveren.

Door de ruime parkeergelegenheid voor de deur en het mooie grote assortiment is Skippy Meubel een aanwinst voor Dordrecht en is een bezoek zeker de moeite waard.

SKIPPY Meubel



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

Wat mooi als je op een ledenvergadering stoelen tekort komt! En dat gebeurt als er bijna 50 leden komen opdagen: een opkomstpercentage van ruim 16%. Welke club doet ons dat na?

Na de opening door de voorzitter vroeg Arie van Zanten zich af waarom je lid zou worden van een seniorenbond. Hij somde wat praktische redenen op - die later opnieuw langs kwamen - maar wees vooral op de veerkracht van senioren, waardoor onze bond in drie maanden tijd kon groeien naar 307 leden.

Door een deal met de Wielborgh kunnen wij in de Wielen beschikken over gratis vergaderruimte. Zoals het hoort heeft de Dordtse Seniorenbond zich voorgesteld aan de leden van de gemeenteraad. Slechts twee fracties (BVD en VVD) hebben daarop gereageerd.

Daarna maakten wij kennis met Gerard Ek, die door het bestuur is voorgedragen als onze nieuwe penningmeester. De aanwezige leden stemden met applaus in met zijn benoeming.

Vervolgens kwamen de werkgroepen aan de orde. Als snel werd een kascontrolecommissie gevormd met Gerard Kuij en Frans van der Graaf. De activiteitencommissie bestaat nu uit Els Bel, Gré Japenga en Virginia Nobibux.

Helaas heeft zich nog niemand gemeld als distributeur van DordtSenior (10x per jaar de bladen ophalen bij de drukker en verdelen over de bezorgers, tegen een kleine vergoeding). Wel gaan er drie dames assisteren bij de bezorging. Omdat het belangrijk is dat onze bond blijft groeien zoeken we nog steeds ledenwerbers!

Er werd uitvoerig stilgestaan bij de vraag of het zin heeft ons aan te sluiten bij de Nieuwe Bond voor Ouderen Nederland (NBvON). Het lidmaatschap bedraagt voor onze bond € 10,- en € 1,50 per lid per jaar. Ons uitgangspunt is dat dat niet tot een contributieverhoging voor onze leden mag leiden. Naast belangenbehartiging op landelijk en regionaal niveau kan vanaf 1 januari 2017 via de NBvON een kortingsregeling voor ziektekostenverzekeringen worden aangeboden.

Eén van onze leden stelde voor te onderzoeken of er mogelijkheden waren een 'soos' op te zetten. Arie kon melden dat daar al naar gekeken werd. Wilma Molendijk vertelde dat de ING bank een bedrag van € 1.000,- beschikbaar stelt voor de PlusBus. Wij hopen dat het logo van de Dordtse Seniorenbond spoedig het oude logo vervangt. Co Wapperom kon melden dat de Reisclub vol goede moed was doorgedaan en dat de bus voor de komende reis helemaal was volgeboekt!

Hierna wees de voorzitter op het feit dat in de Statuten de mogelijkheid is opgenomen een erelid te benoemen. Het bestuur - met instemming van de leden - vindt dat die eer toekomt aan Jan Geenen, voor alles wat hij in de afgelopen tijd voor onze bond heeft gedaan.

Na de pauze vertelde Hetty Zwamborn, de auteur van 'Brandbrief. De andere waarheid over ANBO', over wat zij tegenkwam tijdens haar langdurige stage bij deze organisatie. Zelfs voor hen die haar boek al gelezen hadden was wat zij vertelde schokkend. Zij complimenteerde de Dordtse Seniorenbond met wat tot nu toe bereikt was.

Wat te doen met een oude polis?



Bij het overlijden vinden we vaak oude begrafenispolissen met namen van verzekeringen, die niet meer te vinden zijn en indertijd zijn aangesloten bij een grote verzekering. Het gaat meestal niet over een groot bedrag, maar toch de moeite van het uitzoeken waard.

Op de website van de Nederlandsche Bank (dnb.nl) staan honderden oude verzekeraars die in de loop van de jaren zijn opgegaan in een paar hele grote. De naam Uitkering bij overlijden wordt in de lijst afgekort tot UBO. U kunt het beste contact opnemen met het Nederlands Spaarfonds. Dat bestaat al bijna 175 jaar en is ooit als begrafenisfonds begonnen. Het is inmiddels onderdeel van de grote verzekeringsmaatschappij Delta Lloyd. Op internet vindt u een zoeklijst voor alle oude polissen op www.atem.nl/atem/lijtst.htm.

UW VLOERSPECIALIST

RENOVATIE PARKETVLOEREN

Wij schuren
stofvrij!
€ 17,- 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 € 1495,-



VERKOOP LAMINAAT, HOUTEN VLOEREN EN PVC

Dealer van o.a.:
Quickstep
Douwes Dekker
Beautifloor
Hafa
Trenovo
Raftwood



FLOORTEC

Bamendaweg 46

3319 GS Dordrecht (achter Tuinwereld wijk Dubbeldam)

Tel. 078 622 72 14

www.vloerspecialist.nl / www.floortec.nl

Het Open Atelier Dordrecht



Heeft u geen eigen hobbyruimte?

Maar maakt u graag leuke dingen, zoals schilderijen of tekeningen, mozaïeken, tiffany-objecten of beelden van steen of hout?

Bij ons is er altijd wel iemand die u verder wil helpen!

Kom naar het Open Atelier en neem uw eigen materialen mee. Opbergruimte aanwezig!

Dagelijks geopend van 9.00 uur tot 14.00 uur
en op donderdag ook in de middag.
Buiten openingsuren in overleg.

'Beelderdijkatelier nr.7'

Noordendijk 173a

(richting VTC; niet rechtdoor rijden, maar linksaf)

Jan A. van den Berg

telefoon: 06-42768868 of 078-6137576

website: <http://openatelierdordrecht.jouwweb.nl>



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**



Een goed mens

Simon Carmiggelt

Als knaap was Karel bij de welpen.
In 't honk zei de akela: 'Kleine krullenkop!'
Hij ruimde altijd al zijn rommel op
en thuis ging hij dan ook nog moeder helpen.

Zo groeit men op tot een rechtschapen man
en wordt getrouwd door een gespierde Lien.
Zij was niet helemaal zijn smaak misschien,
maar och, er kwamen zeven kinders van.

Des zondags liep hij met de kerkenzak.
Des maandags liep hij met de aktetas
en meende lang dat dit het leven was.
Pas na zijn veertigste werd hij wat zwak.

Hij dacht: Ik ben altijd zo goed geweest,
een stille man met stille visgraatpakken.
De braafheid zit op mijn gezicht gebakken,
maar diep vanbinnen voel ik me een beest.

Ik wil eens rumba dansen op mijn hoed
of onze dienstmaagd vatten om de leest.
Haar kussen, ja, dat wil het beest
en alles doen wat men dan doet.

En uit de kerkenzak wilde hij jatten
om het met sloeries te verbrassen
en lekker nooit meer op de kinders passen,
ze laten staan met ongeveegde gatten.

Maar, och, ook daar kon Gods constructie tegen.
Hij wierp het beest in Karel plichten voor.
Lien moest naar bed met een ontstoken oor
en moe had van de week geen AOW gekregen...

En Keesje had weer uit zijn neus gebloed.
'O, Karel, ga eens gauw de huur betalen.'
Hij wou wel slecht maar kon het niet meer halen.
't Was gauw te laat. Hij bleef voor eeuwig goed.

Maar op zijn sterfbed heeft hij nog gezegd:
'Ik was een beest, Lien. Maar ik had geen tijd.'

De invloed van het weer op artrose

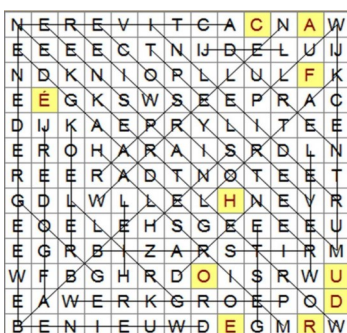
Artrose of gewrichtsslijtage wordt gekenmerkt door stijfheid en gewrichtspijn en is één van de meest voorkomende gewrichtsaandoeningen bij ouderen. Dat wil niet zeggen dat jonge mensen geen artrose kunnen krijgen.

Het weer blijkt een factor van belang: tweederde van de ouderen met artrose merkt dat vochtig en koud weer hun pijn verergert. Uit een grootschalig Europees onderzoek blijkt dat ouderen met artrose de meeste gewrichtspijn ervaren in vochtige weersomstandigheden. Ook kou verergert de pijn. De luchtvochtigheid en temperatuur beïnvloeden de inkrimping en uitzetting van weefsel in een gewricht. Daarnaast zorgt een lagere temperatuur ervoor dat de synoviale vloeistof in het gewricht stroperiger wordt.

“Alleen oude mensen hebben artrose”



Puzzelplekkie: de oplossing van maart



De oplossing van maart is **CAFEHOUDER** (zie afbeelding).

De winnaars na loting onder goede inzenders zijn:

de eerste prijs: mevrouw A. Duivestein

de tweede prijs: mevrouw P. Haksteen

de derde prijs: mevrouw R. van der Graaf

De winnaars worden gefeliciteerd, de gewonnen prijs wordt zo snel mogelijk naar de door u opgegeven rekening overgemaakt.

Maison Patrick: adempauze voor Mantelzorgers.

Advertentie

Mantelzorgers doen het uit liefde, hoorde ik onlangs. Dat klopt. Belangeloos, puur omdat het nu eenmaal zo is. Je man, vrouw, tante, oma of vriendin heeft hulp nodig en jij kan die hulp geven. Ook al loop je haast op je tandvlees...

Die laatste zin moet misschien met een vraagteken. Want is dat zo?

Aan de periode van mantelzorgen zit (meestal) geen tijdslimiet. Het begint op een dag en eindigt niet meer. En meestal wordt het steeds zwaarder. Niet alleen omdat de ziekte vaak verergert, maar vooral omdat het elke dag terug komt en het erg vermoeiend kan zijn.

Toegeven dat het voor jou als mantelzorger eigenlijk niet vol te houden is, dat je er ook wel eens en dag, een weekend of misschien wel twee weken tussenuit zou willen om tot rust te komen... dat is best een stap! Dan komt er misschien zelfs schuldgevoel bij kijken.



Op tijd respijt

Maar om het zorgen voor jouw naaste vol te kunnen houden is respijt op tijd geen luxe. Even bijpraten met die vriend aan het andere eind van het land, je wekelijkse zangmiddag bijwonen of meelopen met de Nijmeegse Vierdaagse terwijl de zorg voor je man of vrouw gewoon doorgaat. Het is allemaal gewoon mogelijk.

Maison Patrick is een logeershuis op een rustige plek aan het riviertje De Alblas in Bleskensgraaf. Er zijn professionele zorgverleners en een team vrijwilligers die ervoor zorgen dat het verblijf van uw naaste als een vakantie voelt. Gewoon even genieten van de rust in een warme huiselijke omgeving op een manier die het beste past. Ondertussen komt u, als mantelzorger, even op adem...

Op tijd respijt betekent tijd om op te laden om daarna de zorg weer aan te kunnen. Investeren in jezelf en je geliefde!

Voor meer informatie over ons respijthuis: Patrick Konings.

Telefoon: 06-57414845 of kijk op de website: www.maison-patrick.nl

Inschrijfformulier

Waarom lid worden van de Dordtse Seniorenbond?



- ⇒ Belangenbehartiging bij gemeente
- ⇒ Belasting-invulservice
- ⇒ Hulp bij invullen huur- en zorgtoeslagformulieren
- ⇒ Gratis 10 keer per jaar het ledenblad 'DordtSenior'
- ⇒ Korting op reizen dagtochten (georganiseerd door eigen reisclub)
- ⇒ Nieuwe mensen ontmoeten en deelnemen aan activiteiten bij u in de buurt

Wordt nu lid door onderstaand formulier in te vullen. De contributie voor 2016 bedraagt € 15,00.

Als u met uw partner op één adres woont betaalt u samen € 25,00.

Geslacht* _____

Voorletters* _____

Tussenvoegsel(s) _____

Achternaam* _____

Adres* _____

Postcode* _____

Woonplaats* _____

Telefoonnummer* _____

E-mailadres _____

Geboortedatum* _____

Indien van toepassing gegevens van partner

Geslacht: _____

Voorletters: _____

Tussenvoegsel(s) _____

Achternaam: _____

Overige gegevens

- Mijn partner, wonend op hetzelfde adres, is al lid van de Dordtse Seniorenbond. Samen betalen we dan 25,00 euro
- Mijn partner wonend op hetzelfde adres, wordt ook lid. Samen betalen we dan 25,00 euro
- Ja, ik geef toestemming voor het verstrekken van mijn gegevens aan de Dordtse Seniorenbond

Betaling

IBAN nummer* _____

- Ik machtig de Dordtse Seniorenbond om met ingang van 2017 de contributie automatisch van mijn bankrekening af te schrijven

Handtekening:

Het ingevulde en ondertekende formulier kunt u sturen naar de ledenadministratie:
p/a Corrie Dubbeld
Aardappelmarkt 28
3311 BA Dordrecht

Indien van toepassing handtekening partner:

U mag het ingevulde formulier ook scannen en e-mailen naar cdubbeld@gmail.com



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



Het geldt voor jou en voor mij en voor iedereen: we hebben behoefte aan aandacht. Maar vaak komen we tijd tekort om anderen aandacht te geven, al willen we het nog zo graag. Kees Stip noemt zich 'De mensenvriend', maar ja...:

*De mensheid heeft mijn hart
en vergt mijn volle krachten.
Het zijn er vier miljard
dus jij moet even wachten.*

Er zijn mensen die - misschien noodgedwongen - aandacht kopen. Zoals Marie in het bekende liedje 'Marie die vrijt, met een huzaar':

*Marie die vrijt, met een huzaar.
Een hele tijd, al haast een jaar.
En als hij kwam, oh lieve heer,
dan kreeg hij ham en nog heel veel meer.
Een kaas, een worst, een volgend keer.
Zijn liefde nam geen einde meer.*

Niet alle mensen krijgen de aandacht die zij verdienen, terwijl anderen misschien wel te veel aandacht krijgen. Volgens Drs. P is dat laatste het geval met 'Don Quichot':

*Spaanse romanfiguur
Zelfbenoemd edelman
Met een soort schildknaap
En op een soort paard
Werd door zijn schromelijk
Amateuristische
Heldenverrichtingen
Wereldvermaard.*

Harrie Jekkers wacht niet tot hij voldoende aandacht krijgt van anderen. Hij heeft er ook niet veel behoefte aan anderen aandacht te schenken.

Hij zingt liever 'Ik hou van mij':
*Ik hou van mij, hoor je nooit zingen
Ik hou van mij, wordt nooit gezegd
Maar ik hou van mij ga ik toch zingen
Want ik hou van mij, van mij alleen
en ik meen het echt*

Mensen kunnen heel verschillend reageren op een ernstig zieke. De een toont extra veel aandacht, de ander wendt zich af. Anita van Breemen beschreef een trieste reactie op dementie:

*Naarmate zijn geheugen verdween
Verdwenen ook onze vrienden
Met het verdwijnen van onze vrienden
Verdween ook de verbondenheid
Met het verdwijnen van de verbondenheid
Verdween ook het gesprek
Met het verdwijnen van het gesprek
Verdween ook het contact
Met het verdwijnen van het contact
Verdween ook de liefde
Met het verdwijnen van de liefde
Bleef er niets meer over van wat ons 'ons' maakt
Wat rest is niets meer anders dan een leegte*

De politica Maria van der Hoeven schreef 'Eenvoud'. Dat gaat ook over aandacht:

*Ik ben een nuchter mens:
ik kan tellen
en ik kan ook luisteren*

Soms wordt de aandacht die je krijgt door een ander verkeerd opgevat. E. Laurillard schreef daarover in 1874 'Misschien te helpen':

*"Wat scheelt je, Jan? Heb je verdriet?"
"Ja... neen, maar 'k heb zoo'n kiespijn, Piet!"
"Is 't kiespijn? Ik beklaag je, man!
'k Had zelf daar lest mijn portie van."
"Zoo? En wat heb je er aan gedaan?"
"Ja- 'k ben half gek naar huis gegaan,
En 'k zette naast mijn vrouw mij neêr,
Die heel meêwarig, lief en teêr,
Mij zachtjes streelde langs de wang,
En 'k zat, ja, wel twee uren lang,
Met mijn gezicht aan haar gezicht:
En 'k voelde heusch mijn pijn verlicht."
"Dus is er hoop nog bij dit kruis!-
Zeg, is misschien je vrouw nu thuis?"*

Bezorging DordtSenior in 2016

DordtSenior



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 mei kunt u verwachten in week 18, dat is in de week van 2 t/m 7 mei.



Verjaardagskalender

Hiep
HIEP
hoera!

**Alle leden die in april 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:

de heer H. van 't Geloof, 2 april 91 jaar

de heer A.G. Daane, 14 april 89 jaar

de heer A. van Heijst, 17 april 94 jaar

de heer N.A. Hoff, 27 april 86 jaar

Wij wensen u een heel fijne dag toe!

Onze excuses en (alsnog) felicitaties voor een jarige die we niet vermeld hebben:
mevrouw P.E. van der Stel-Schipper, 3 februari 89 jaar

Nieuwe leden

De dames:

G. Kroon-Booij

P.M. Olivier-de Bree

H. de Waard

De heren:

J.H. van Schaik

B. de Deugd

T. de Jong

*H*ortelijk
*W*elkom!

Echtparen en samenwonenden:

de heer P. Haksteen en mevrouw P. Haksteen-de Kuijper

De heer M. van de Graaf en mevrouw D. van de Graaf

De heer A.L.W. Gortzak en mevrouw L.C. Gortzak-Vlasblom



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
		Parkinson-vereniging	078-6541024
		Alzheimer Nederland	0800-5088
PlusBus informatie en reserveringen: telefoon: 06-337836189 e-mail: bus@wielborgh.nl		Sensor, telefonische hulpdienst, 24 uur per dag bereikbaar	0900-0767
Stichting Wielborgh (algemeen)	078-6492111	Het Juridisch Loket	0900-8020
Stichting Wielborgh (thuiszorg)	078-6492111	Bureau Sociale Raadsliden	088-1237011
Het Spectrum Wonen en Zorg	078-6172333		
Aafje Zorglijn	088-8233233	Maison Patrick (respijtzorg)	06-57415845
Internos Zorglijn	078-6483838	e-mail: info@maison-patrick.nl	



denO 
uitvaartverzorging

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.uitvaarddordrecht.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

