

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 L. 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 e-mail: info@dordtsenior.nl</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 juni uiterlijk **18 mei 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
Waarschuwing
Belastingdienst: de blauwe envelop blijft
6. Gerard L. Ek: Van de penningmeester
Inning contributie
8. Toni van Dam: Een culturele, zonnige zondag
Joke Herrewijn-de Vries: Red de Rechtswinkel
10. Arie van Zanten: Berichten Dordtse Seniorenbond
12. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Zorgen om medicijntekort
13. Co Wapperom-Peterson: Van de Reisclub
Ab Küchler: Limerick
14. De Wielborgh: UitKrant mei 2016
Joke Herrewijn-de Vries: Huishouden zo'n vijftig jaar geleden
Overlijdensbericht
Weerspreuken voor mei
15. Jan Geenen: Puzzelplekkie
17. Joke Herrewijn-de Vries: Zorgcoöperatie Wijzelf Drechtstreken
Ab Küchler: Zeker weten
Elizabeth Blom-Aulman: Tip van de maand
19. Annie M.G. Schmidt: Als eindelijk...
Het eten van groente en fruit helpt bij verliezen gewicht
Puzzelplekkie: de oplossing van april
21. Inschrijfformulier Dordtse Seniorenbond
23. Ab Küchler: Poëzie & Plaatsen
Bezorging DordtSenior in 2016
24. Verjaardagskalender
Nieuwe leden
SeniorService: belangrijke telefoonnummers

Dringende oproep

Wij zoeken nog bezorgers van DordtSenior in Sterrenburg:

- voor 32 adressen in wijk 11
(o.a. Blaauwweg, Dalmeijerplein en Keplerweg) en
 - voor 22 adressen in wijk 12
(Sterrenburg 3 + omgeving Leeuwstraat).
- Meld u aan bij Corrie Dubbeld (cdubbeld@gmail.com)!

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 Küchler
Van Eesterenplein 269
3315 KX Dordrecht
078-6185567
redactie@dordtsenior.nl

De redactie bestaat uit
Ab Küchler
(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).



En nu aan de slag, met zijn allen

Dit artikel schetst de belangrijkste aandachtspunten van onze bestuursvergadering van de afgelopen maand. Deze vergadering heeft in het teken gestaan van een terugblik op onze goed bezochte ledenvergadering en de opgave waar we nu en de komende tijd 'met zijn allen' voor staan.

Successen moet je met elkaar vieren

En laten we wel wezen. We hebben natuurlijk best wel wat te vieren. We mogen best trots zijn op zo'n hoge opkomst, op het aantal aanmeldingen voor allerlei activiteiten, inclusief een heuse penningmeester. We vormen met elkaar een seniorenbond die bruist van de energie. Eigenlijk is dat het leukste compliment geweest van Hetty Zwamborn die op 23 maart bij ons te gast was.

Er is nog een reden om trots te zijn. Dick van de Graaf heeft zich beschikbaar gesteld voor het uitzetten van ons blad. We wensen hem heel veel succes bij deze vrijwel maandelijks terugkerende klus en zijn hem hiervoor zeer erkentelijk.

Ons huiswerk voor de komende tijd

Om te beginnen spreekt het voor zich dat we zorgen dat onze penningmeester op korte termijn daadwerkelijk aan de slag kan. Dit houdt onder meer in inschrijving bij de Kamer van Koophandel, afspraken maken bij de ING bank, afspraken over het bijhouden van de boekhouding enzovoorts. Uw secretaris is daarmee verlost van zijn tijdelijke dubbelfunctie.

Aansluitend op de afspraken tijdens de ledenvergadering zoeken we contact met bondgenoten. Om te beginnen met de Zorgcoöperatie Wijzelf Drechtstreken. Interessant omdat ze aansluiten bij ons principe van zelfregie en de veerkracht van senioren. Elders in dit blad treft u hierover informatie aan.

Daarnaast brengen we een werkbezoek aan het huiskamerproject de Laakse Lente van Leo Ollfers in Den Haag. Op basis van de uitkomst hiervan gaan we de mogelijkheden verkennen voor dit soort activiteiten in onze stad zelf. Daar komen we de volgende maand uitvoeriger op terug.

Het blijft zaak dat we vooral extra leden werven. Dat is veelal geen kwestie van mooie folders, stukjes in de krant - overigens nooit weg natuurlijk -, maar nog veel meer van gewoon doen.

Praat tijdens een verjaardag of een andere bijeenkomst eens over onze leuke bond en maak mensen gewoon lid. Want zeg nou eens zelf. Zo'n leuke, sociale, strijdbare bond die met zo veel vrijwilligers en voor zo weinig geld zoveel biedt, is een unicum in ons land. Enfin, u weet het vast nog veel beter en mooier te vertellen. Maakt niet uit op zich, maar doe er actief zelf ook wat aan. Zoals aangekondigd zullen we nader contact opnemen met de Nieuwe Bond voor Ouderen Nederland over de voordelen van landelijke belangenbehartiging en met name in 2017 een korting bij alle zorgverzekeraars.

Voor ons gelden als uitgangspunten:

- De leden van onze vereniging bepalen gezamenlijk wat er gebeurt.
- De aansluiting leidt niet tot verhoging van de contributie van onze leden.
- De samenwerking levert aantoonbare (kortings)voordelen op voor onze leden.
- Er is sprake van effectieve landelijke belangenbehartiging..

En nu naar buiten met zijn allen

De natuur prikkelt de zintuigen van senioren. Het gaat om kleine mooie dingen die het doen, zoals een wandeling door een belevingstuin, ruiken aan lavendel of een groene wand met zuurstofrijke planten in een gemeenschappelijke ruimte. Het IVN maakt hier wat moois van via het programma Grijs, groen en gelukkig. En wij gaan hier de komende tijd actief mee aan de slag. Leuk als u ons laat weten wat u vooral aanspreekt qua activiteiten en vooral plekken op het prachtige Eiland van Dordrecht.





LUCTOR ET EMERGO - IK WORSTEL EN KOM BOVEN

Dit is nu de vierde keer dat ik deze Zeeuwse spreuk boven mijn maandelijkse column schrijf. Waarom? Omdat deze spreuk nog steeds de vooruitgang van de Dordtse Seniorenbond in alle opzichten omschrijft.

Ja, wij staan goed op de kaart in Dordrecht en ook op sommige plaatsen daarbuiten. Er komen nog steeds leden bij. Onze belastingsservice werkt goed en vele leden, ook ik, hebben daar al gebruik van gemaakt.

Ik ben jaloers op Kees Thies, die elke dag in de Dordtenaar een column schrijft. Ik hoef dat maar een keer per maand te doen en dat vind ik al moeilijk. Soms weet ik van te voren niet waarover ik het nu weer eens moet hebben. Maar al schrijvende begint de dichtader toch weer te vloeien. Zo ook nu. Kees: ik bewonder hem.

Een goed ding om te vermelden is dat ik met de voorzitters van de PCOB en de KBO nu tweemaal per jaar een afspraak heb met wethouder Karin Lambrechts, zodat wij eventuele problemen die leven bij de Dordtse senioren kunnen bespreken en trachten tot een passende oplossing te komen. Dit jaar zijn de afspraken eind mei en eind oktober. Als u problemen hebt hoor ik dat graag. Liefst per e-mail, maar als u geen computer hebt, dan schriftelijk.

Laten wij onversaagd doorgaan gezamenlijk ons ledental te vergroten. Immers hoe meer leden hoe groter wij de vuist kunnen maken en zodoende een belangrijke factor in de Dordtse samenleving kunnen zijn en blijven.

Tot Senior Wijzer juni 2016

Waarschuwing

Verschillende leden zijn gebeld door een medewerker van ANBO met de mededeling dat zij - door te bedanken voor ANBO - niet meer verzekerd zijn bij VGZ. Navraag bij VGZ leerde ons dat niemand zich zorgen hoeft te maken over het verzekerd zijn in 2016. Navraag bij ANBO leerde ons dat ANBO probeert leden terug te halen door hen voor € 10,- lid te maken voor de rest van het jaar, waardoor de korting gehandhaafd blijft.

Wij benadrukken dat u daar niet in moet trappen: u blijft dit jaar verzekerd en met ingang van 2017 zorgen wij voor een mooi aanbod van uw ziektekostenverzekering.



Belastingdienst: de blauwe envelop blijft

Voor mensen die niet digitaal aangifte kunnen doen, blijft de blauwe envelop beschikbaar. Dat zegt directeur Eline Spros van de Belastingdienst in het VARA-programma Kassa.

Voor veel ouderen is de digitale aangifte een brug te ver, blijkt uit de vele klachten die bij Kassa binnen kwamen. Ouderen die tot voor kort nog zelf aangifte deden, voelen zich buitengesloten door de digitalisering van de overheid.



De Belastingdienst gaat ervan uit dat 98% van de aangiften digitaal wordt gedaan. De overige 2% kan bij de Belastingdienst een verzoek indienen en dan alsnog op papier aangifte doen: "Mensen hoeven niet het gevoel te hebben dat het morgen allemaal geregeld moet zijn. We nemen daar de tijd voor, we doen dat stap voor stap. Voor mensen die het echt niet kunnen en in hun omgeving niet die hulp kunnen krijgen, daar blijft gewoon de blauwe envelop voorlopig voor bestaan."

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

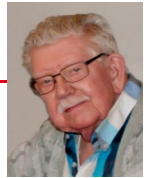
VERZORGING VAN DAGTOCHTEN
EN MEERDAAGSE REIZEN

DOOR HEEL NEDERLAND

VOOR BOEKINGEN EN INFORMATIE
BEL GRATIS 0800-0221620

Van de penningmeester

Gerard L. Ek



MAG IK MIJ EVEN VOORSTELLEN ?

Mijn naam is Gerard L. Ek en ik ben in de ledenvergadering van 23 maart j.l. door de aanwezige leden benoemd als uw penningmeester. Ik dank u voor het in mij gestelde vertrouwen en zal mijn best doen om aan alle verwachtingen te voldoen.

Ik ben geen geboren Dordtenaar, maar geboren en getogen in Nederlandsch-Indië. Op 18-jarige leeftijd ben ik, na de Jappenkampen, in 1946 naar Dordrecht gekomen om hier in het Oranjepark de 4e en 5e klas van HBS-B af te maken.

Ik woonde toen bij mijn Oma Ek op de Spuiweg, want mijn ouders, met zus en broer, zijn in 1947 weer naar Indië teruggekeerd. Hele voorgeslachten Ek bleken in Dordrecht te zijn opgegroeid. Ik voelde mij daardoor in korte tijd een echte Dordtenaar.

Intussen had ik in de jaren 1947 en 1948 mijn vrouw, Ali van Es, in de AJC leren kennen. Ali was de oudste dochter van de in die tijd in Dordrecht bekende Wethouder van Onderwijs (en later van Bedrijven) Henk van Es. Ik mocht in 1954 na terugkeer uit militaire dienst (dienstplichtig korporaalschrijver en Indië-veteraan 1950-1953) met Ali van Es trouwen. Al mijn drie kinderen zijn in Dordrecht geboren.

Circa 10 jaar heb ik in Dordrecht als assistent-accountant bij het 'Eerste Accountantskantoor van 1883 Moret en Starke' in de Wijnstraat mogen werken.

In 1960 - inmiddels 32 jaar oud - stapte ik over naar het Rotterdamse bedrijfsleven. Ik heb bij twee bedrijven in totaal 17 jaar gewerkt, als 'boekhouder en procuratiehouder'.

Bij het laatste bedrijf, een havenbedrijf, moest ik op mijn 49ste jaar met demotie. Dat wil zeggen: na 12 jaar moest ik ander werk aannemen en kreeg ik geen promotie en geen salarisverhogingen meer. Mijn procuratiehouderschap werd mij ontnomen en op mijn plaats kwam een jongere assistent-accountant. Daarom ging ik op mijn 50ste levensjaar nog solliciteren.

Het is mij gelukkig gelukt om nog zinvol 10 jaar te werken. Ik werd aangesteld bij het Ministerie van Algemene Zaken als Hoofd Financiële Dienst van de Rijks Voorlichtings Dienst.

Ik werd - na 6 jaar mantelzorg - in november 2012 weduwnaar. Door deze zorg was het mij volkomen ontgaan wat de ANBO in voorgaande jaren is overkomen. Ik werd pas wakker toen directeur/bestuurder Liane den Haan in het ANBO magazine van oktober 2015 schreef over de 'Onrust bij ANBO' en wat haar opvattingen waren (zie pagina 3 van dat blad). Wat een arrogantie! De ANBO was nu van haar!

Ik werd trots op de afdeling Dordrecht omdat het zijn rug recht hield. Ik bewonder de vliegende start van de Seniorenbond sinds januari van dit jaar. Ik had voor 1 december de ANBO opgezegd. Toen ik in DordtSenior las dat er een penningmeester werd gezocht heb ik mij daarom direct gemeld bij de secretaris, om 2 jaar mee te helpen. En zo is het gekomen!

Ik hoop de komende tijd veel nieuwe vrienden en vriendinnen van de Seniorenbond te ontmoeten.

Inning contributie

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



'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

Een culturele, zonnige zondag

Toni van Dam



Op de uitnodiging van Wim Jilleba ingaan voor zijn nieuwe boekpresentatie, deed ik maar wat graag. Deze gebeurtenis vond op zondag 12 april plaats in Galerie de Compagnie waar de bekende Victor de Coninck de scepter zwaait. Heel literatuurminnend Dordrecht was aanwezig, dus het was behoorlijk druk. Er moesten zelfs extra stoelen bij worden gesleept. Natuurlijk heb ik 'alles' van de schrijver Jilleba, dus dit kon niet worden gemist.

Leuke inleiding tot Wims boek 'Dropveter en andere Dordtse verhalen'. Wim: alsnog bedankt voor deze uitnodiging!

Dat er naast genoemd boek ook nog een kloek boek van Kees Klok te koop was was een PLUS. Kees is pas hersteld van een hartaanval en mede door het ingrijpen van Kees Thies, de bekende columnist (de twee waren namelijk op straat in gesprek) en twee passerende dames is erger voorkomen. Kees Klok moest wel naar de intensive care worden overgebracht. Kees zelf en zijn vriend Kees Thies waren dolgelukkig dat de schrijver Klok op deze middag aanwezig kon zijn. Ik had dit werk van Kees Klok ook graag aangeschaft, maar tijdens deze literaire bijeenkomst lag ook het verzameld werk van Wim de Vries op de verkooftafel en bruintje kan nou eenmaal niet alles trekken. Voorlopig viel mijn keuze op De Vries, voor Klok ga ik weer even sparen, want als Dordtse MOET men dit boek eigenlijk hebben of tenminste lezen.

Het werk van Wim de Vries (1923-1994) interesseert mij al sinds de jaren 70 en 80. Zijn werk wordt door critici en kenners 'arbeiderspoëzie' genoemd. Ik heb ook nog persoonlijk contact gehad met De Vries en wat goede raad ontvangen, omdat ik hem wat probeersels van mezelf had laten lezen. AARDIGE man!

In die jaren had je in Rotterdam de werkgroep WAR (Werkgroep Arbeiderspoëzie Rotterdam), waar De Vries zich met andere prominenten bij aansloot. Veel steun en aanmoediging heeft De Vries ondervonden van Cees Buddingh', landelijk bekend schrijver/dichter en geliefde Dordtenaar en later goede vriend geworden van De Vries. In het Minitheater in Dordt (zaaltje in het Dordtse Stadskantoor) waren regelmatig voorleesavonden (vaak uit eigen werk) en werden er lezingen gehouden in die jaren. Ja, ja, Dordrecht kent veel talent op literair gebied!

Een bundel van Wim de Vries 'Van 8 tot 5', gesig-neerd door de dichter, is in mijn bezit en een bundel gedichten, samen met Pierre van Vollenhoven (Uitgeverij Van Gennep Amsterdam). Daar-in schreef De Vries: "M'n woord, een wapen tot verweer". PRACHTIGE poëzie, dus blij met het verzameld werk!

Met een wandeling terug naar huis, langs onze mooie havens, een HEERLIJKE middag achter de rug en nog lekker wat te lezen in het vooruitzicht voor.....

Toni van Dam

Red de Rechtswinkel

Joke Herrewijn-de Vries

De gemeente wil vanaf 2017 bezuinigen op alle kleine subsidies. Voor tal van initiatieven heeft dit grote financiële gevolgen, zoals voor cultuurverenigingen, sportverenigingen en de gratis rechtshulp van de Rechtswinkel. De bezuiniging op de Rechtswinkel treft vooral de minderbedeelden. Stel dat de 14.000 euro subsidie voor de Rechtswinkel zou stoppen. Elk jaar verleent de Rechtswinkel Dordrecht in bijna 2.500 zaken juridische bijstand. Geen mensen in een pak met dure praat, maar normale hulpverleners met duidelijke taal. Iedereen kan bellen of langskomen voor een gratis juridisch advies. Als dan bij voorbeeld de helft van die 2.500 zaken die nu bij de Rechtswinkel komen door een advocaat worden behandeld, kost dat de gemeente al snel 200.000 euro extra aan bijzondere bijstand voor de eigen bijdragen. En dan is er het feit, dat de andere helft van die zaken niet worden opgelost. De Rechtswinkel is heel laagdrempelig, een voordeel.



We kunnen de Rechtswinkel helpen om deze onrechtvaardigheid te voorkomen door een petitie te tekenen. Jammer genoeg kan dat alleen via de computer:
www.derechtswinkel.nl/petitie.



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



De kunst van het verbinden

Dit artikel gaat over een trend in onze samenleving die raakvlakken heeft met de uitgangspunten van onze bond. Juist niet in het isolement zit onze kracht, niet in wegstappen, vergroten van verschillen of tegenstellingen, maar juist de ander opzoeken, er mee in gesprek gaan en samen zoeken naar betere oplossingen. We beginnen deze keer in België, gaan op de koffie in Gouda en komen dan terug in Dordrecht.

De nieuwe helden

In reactie op de aanslagen in Brussel heeft Rudi Vranckx een serie programma's gemaakt onder deze titel. Hij is op zoek gegaan naar mensen die bewust pogen om juist tegenstellingen te overbruggen en daarover in gesprek te gaan met anderen. Het heeft een prachtige serie voorbeelden opgeleverd van mensen die er juist wel in slagen om te verzoenen en te verbinden vanuit het besef dat het uitsluiten van anderen alleen maar verliezers oplevert. Toegegeven, het eist moed, het vergt een sterk geloof in het goede van de mens, het vergt veel incasseringsvermogen, levert weerstand op en soms agressie, maar het blijkt uiteindelijk een wondermooie wereld op te leveren. Enfin, kijk zelf eens naar dit programma of koop het gelijknamige boek eens.

Ga eens kijken in Gouda

In 2007 start een groepje Gouwenaars die meer plezier, creativiteit en verbondenheid in de samenleving wil brengen. Dit gebeurt door het brouwen van ideeën, organiseren van ludieke acties en het verspreiden van positief nieuws. Onder de naam Ideeënbroekerij verwerft zij brede steun in Gouda met acties als de complementlijnen de Telegraag en GoudaGraag. Het netwerk van actieve mensen groeit en met steun van de gemeente Gouda en de woningbouwcorporaties ontstaat in 2010 Gouda Bruist. Gouda Bruist inspireert en enthousiasmeert, boort creativiteit in de stad aan, genereert frisse ideeën, legt verbindingen tussen actieve bewoners, mobiliseert nieuwe mensen om mee te doen en verbetert de leefbaarheid door een groeiend aantal initiatieven en initiatiefnemers. Inmiddels zijn hier bijna 80 organisaties bij betrokken en vinden er wekelijks allerlei activiteiten plaats waaronder eten en ideeën verbinden met elkaar. Het resultaat is inderdaad een bruisende stad waarin burgers zelf het initiatief hebben genomen en de gemeente dit ondersteunt.

En hoe zit dat in Dordrecht?

Op dit moment voert de burgemeester van Dordrecht, Arno Brok, gesprekken met allerlei maatschappelijke groepen in de stad en stimuleert hij deze om te verbinden. In meerdere opzichten is dit op zijn minst boeiend en uitdagend. Boeiend omdat het gaat over soms best lastige thema's als vluchtelingen, armoede en hoe je jongeren voorbereidt op de toekomst. Uitdagend omdat het ook raakt aan de kernboodschap die de Dordtse Seniorenbond poogt uit te dragen en daaraan zo veel mogelijk leden te verbinden. Het geeft een goed gevoel dat we ons vanuit verschillende invalshoeken inspannen voor een samenleving waarin juist de kracht van verbinden betekenis krijgt en we dit met elkaar delen. Misschien is het een idee binnen afzienbare tijd samen op bezoek te gaan in Gouda en dan Rudi Vranckx ook uit te nodigen.





Wordt lid en regel op ons platform je eigen:

- gemotiveerde huishoudelijke hulp
- persoonlijk verzorgende
- slimme administratieve hulp
- flexibele chauffeur
- handige klusser in en om huis

Via het online platform maak je jouw profiel aan. Je zet je vraag uit en komt in contact met zorgaanbieders. Je kiest de zorgaanbieder die bij jou past. Voor meer informatie en aanmelden ga je naar: www.wijzelf.nl/drechtstreken

WIJZELF.NL VERTROUWD DICHTBIJ



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@dordtse.nl
www.dordtse.nl



VOOR AL UW DRUKWERK

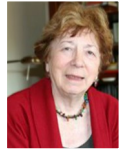
ONTWERP/DTP • DIGITAAL PRINTEN • DRUKKEN
KOPIËREN • AFWERKEN



[Facebook.com/drukkerijrad](https://www.facebook.com/drukkerijrad)

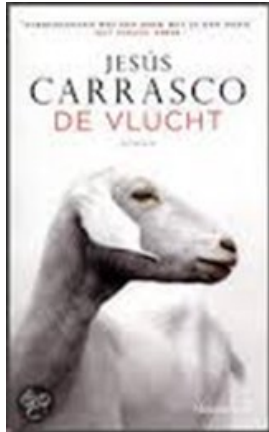
Reewegpad 22 • Dordrecht • T 078 - 621 38 82 • www.drukkerij-rad.nl





'De vlucht' van Jesús Carrasco

Het is een debuutroman van de Spanjaard. Een universeel boek heeft geen plaats of tijdaanduiding nodig. Jesús is geboren in Extramadura, één van de droogste en meest dunbevolkte provincies van Spanje. Dit lijkt op de omgeving waar de inhoud van het boek over gaat. Tegen het einde hangt er een staatsportret van een koningspaar (het Spaanse?).



De jongen is op de vlucht. Waarvoor dat is en waarom is niet te vinden. Jesús schildert een woestijn, waar hij dekking probeert te zoeken. Hij kruipt weg, bang van de aldaar wonende medemens. Zijn vader is altijd dronken en een rechter met helpers zoeken hem. Hij wil beginnen aan een nieuw leven. Aanvankelijk verblijft hij in een gat in

de grond onder wat takken en ligt urenlang opgehold stil. Tot hij voorzichtig moet plassen.

De dorre vlakte rond het dorp was vroeger levendig met een gezellige drukte. Maar toen viel er regelmatig regen en het land was bedekt met akkers en sloten. De mensen trokken vaak weg, maar enkelen bleven, omdat ze geen geld hadden om ergens anders heen te gaan of dat er net genoeg werk was om er schraal van te leven. Mondjesmaat horen we wat van de achtergrond van de 12-jarige jongen. Zijn twijfel en angst zijn voelbaar het gehele boek door.

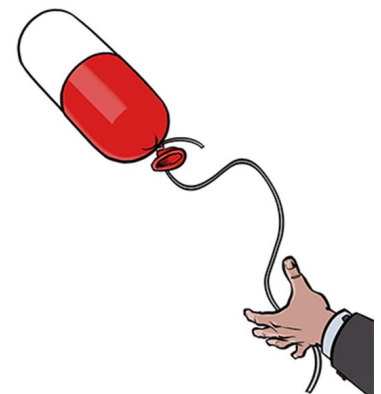
Een verlaten dorp, een ruïne van een kasteel. Gelukkig vindt hij een niet bij naam genoemde geitenhoeder. De jongen blijft bij de herder. Er blijkt een som op zijn hoofd te zijn gezet door de rechter. Ze trekken door het dorre land, niet op de heetste uren van de dag, vooral 's morgens vroeg en 's avonds laat. Er is sprake van een vriendschap. Carrasco beschrijft beeldend het landschap en de natuur. De jongen is op de vlucht en moet blijkbaar door een hel voor hij terecht komt waar hij zijn wil. Spannend is de brand in de toren beschreven. De rechter met kornuiten vinden de schaapherder, die net doet of hij de bijbel leest. Ze vormen van de manden van de geitenhoeder een brandstapel en steken deze met een aansteker aan. De jongen zit boven in de toren en had geen tijd om te schrikken. Hij redt zich van de verstikkende rook door zijn gezicht in een schietgat te houden, dit redt zijn leven. Zo zorgt hij er voor dat hij niet ontdekt wordt.

De herder overlijdt. De jongen zet alleen zijn tocht voort, de Poolster dient als gids. Hij reist samen met de ezel en de geiten. Op een ochtend, terwijl hij rust tussen de muren van een oud huis voor wegwerkers, hoort hij het geroffel van de regen op een omgevallen golfplaat. Onder de gammele draagbalk boven de deur is hij getuige van het ongewone schouwspel dat zich op aarde afspeelde. De met grijze wolken bedekte hemel midden op de ochtend en een doorschijnend licht, dat de voorwerpen scherp omlinjende en een helderheid verleende, die hij zich niet kan herinneren.

Zorgen om medicijntekort

Het aantal geneesmiddelen dat in Nederland slecht of niet leverbaar is, stijgt dramatisch. Apothekers dringen bij de overheid en zorgverzekeraars aan op maatregelen, meldt het AD.

Volgens de krant waren er vorig jaar 625 medicijnen voor ernstige ziekten zoals borstkanker en zware depressies niet of slecht leverbaar. In 2014 waren dit er nog 527 en in 2004 minder dan honderd. Apothekers steken volgens hun brancheorganisatie KNMP veel tijd in het zoeken naar alternatieven voor bepaalde geneesmiddelen en in het opsporen van voorraden bij leveranciers en collega's om te kunnen voldoen aan de vraag.



ANP/AD



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 Pommes 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 078-6173566 of bij Co Wapperom, telefoon 078-6170022. Daarna kunt u de kosten overmaken op ons nummer NL66 INGB 0007 2441 50 ten name van Reisclub Dordtse Seniorenbond.



Mededeling

Er komt een nieuwe dagreis op 14 juli richting Amersfoort. Daarnaast hebben we al een datum geprikt voor 22 september, waarschijnlijk naar de Hoge Veluwe. We kijken ook of er animo is voor een meerdaagse reis begin juli. Er komt mogelijk nog een najaarstocht, maar dat hangt af van het aanbod. De planning is dat we in oktober een meerdaagse kaartreis organiseren. Al deze reizen komen nog uitgebreid langs in de volgende nummers van DordtSenior.

Limerick: Meiregen

Ab Küchler

Een klein uitgevallen man uit de Vest
Werd nogal vaak met zijn lengte gepest
Wacht maar, zei hij toen
Wat meiregen gaat doen
Straks win ik het met meters van de rest!



De Wielborgh: UitKrant mei 2016

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

Dinsdag 17: Modeverkoop van Fashionplus
Sterrenwiel, 14.00 uur, gratis

Zaterdag 21: Superbingo
Stadswiel, 14.15 uur, € 3,50

Huishouden zo'n vijftig jaar geleden

Joke Herrewijn-de Vries



Er zijn heel wat elektrische apparaten in het huishouden gekomen. Een mixer, een citruspers, een magnetron, een vaatwasser en een kruimel-dief vinden we bij iedereen in de keuken. Je kunt erover twisten of alles noodzakelijk of nuttig is, maar van een enkel apparaat staat het nut vast en dat is de koelkast. Nu is het de gewoonste



zaak van de wereld. Wij thuis hadden buiten een zogenaamde vliegenkast, mijn vader maakte hem, een houten kistje met gaas ervoor. Vooral voor melk. Die los verkocht werd en dagelijks bezorgd werd door de melkboer. In de tijd van toen was er minder te koelen, alle snackjes,

kaasjes frisdranken en bier waren meestal niet in huis. Er was yoghurt en karnemelk, te herkennen aan respectievelijk de groene en rode streep over de zilverkleurige dop van de fles.

In die tijd was er geen sprake van dat mensen thuis een eigen vrieskist hadden. Wel waren er zogenaamde koelhuizen. Men kon daar een lade huren. Na de slacht gingen een koe, een half varken of jonge haantjes in bruikbare onderdelen in de lade van het koelhuis.

Kant en klare producten maken het huishouden eenvoudiger. In de jaren vijftig verschenen voorgedroogde rijst, oploskoffie en babyvoeding van Nutricia. Toen Papierfabriek Gennip (Page) in 1960 de eerste plastic slips met papieren inlegluiers introduceerde stond er in de reclamefolder: 'Alles wat de jonge moeder voorheen thuis moest doen is thans voor haar gedaan in de fabriek'. Die luiersfabriek heette Ancilla, Latijn voor dienstmaagd. De papieren luiers zijn nu dan ook niet weg te denken, al hoor ik nog wel eens een moeder praten over een luierservice, katoenen luiers die thuis worden opgehaald en schoon terug worden gebracht.

Met dank aan Gouden jaren

Overleden

Mevrouw J. van der Schalie

Wij wensen alle betrokkenen veel sterkte toe.



Weerspreuken voor mei

verzameld door Ab Küchler

Slakken op de wegen, voorspellen ons doorgaans regen.
De zonne in de meie, zet oude lieden aan het vrijen.
In de morgen meiregen, in de middag droge wegen.



Woordzoeker voor mei

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.

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

Zoek onderstaande woorden in de puzzel

AANSCHOUWELIJK, BOORD, BOOT, DOBBER, DRAGEN, EBBEN, EMOE, FICTIE, FINLAND, FLORET, FLYER, INHALIG, INVOERRECHTEN, KINDERBED, KNUL, KREK, LINGE, MEDOC, MIER, MINIMUMLIJDER, MISKENNING, NAASTE, NEEN, POND, PROESTEN, REET, TEER, TEPEL, TREF, VRAAGBAAK, VRIJBUITER, ZALM, ZEIS.

.....

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).

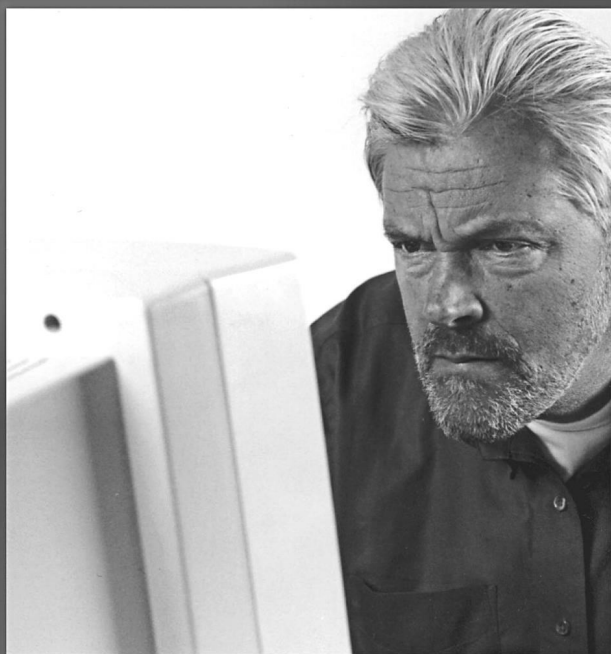
Uw oplossing kunt u sturen naar de redactie, Van Eesterenplein 269, 3315 KX Dordrecht of mailen naar redactie@dordtsenior.nl. Uw oplossing moet uiterlijk **23 mei** bij ons binnen zijn.

Voor het overmaken van een eventuele prijs graag uw naam, adres en IBAN vermelden.

De winnaars worden vermeld in het blad van juni 2016.

Veel puzzelplezier!





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

Op 13 april ontmoette ik twee enthousiaste, idealistische vrouwen en wel Caroline van Torenburg en Ilse van Donkelaar.



De coöperatie Wijzelf bestaat al, er zijn er acht in Nederland. Het doel van hen is: iemand die een zorgvraag heeft koppelen aan iemand die die zorg kan bieden.

Het gaat geheel via de computer. Het lidmaatschap van de zorgvraagvragers is 37,50 euro per jaar. Ieder kan een beroep doen op Wijzelf, zowel diegene, die hulp nodig heeft als diegene die hulp wil geven. Via de computer worden contacten gelegd. Wijzelf is niet de werkgever. Het gebruik ervan geldt vanaf 18 jaar en vooral ouder.

CONTACT:

Caroline 06-44246461 en Ilse 06-41362309
email: drechtstreken@wijzelf.nl

Hoe kwamen deze dames hierop? Caroline kreeg een zwaar ongeval (onder meer bekkenbreuk) en ze moest langdurig revalideren. Daardoor viel haar op, dat ze hulp in haar gezin te kort kwam. Haar moeder die over de zeventig was, was gelukkig in staat haar bij te staan, maar eigenlijk voelde Caroline zich erg bezwaard. Ze had haar liever gewoon op ziekenbezoek gehad. Vandaar haar enthousiasme over het Wijzelf project, dat zou de oplossing zijn geweest.

Ilse heeft tien jaar lang mantelzorg gegeven aan haar ouders, naast een fulltime baan. Die ouders woonden een uur rijden van haar af en daardoor kon ze niet de zorg geven die nodig was, ook niet via de bestaande instellingen. Eveneens in dit geval zou het Wijzelf gebeuren een oplossing geboden hebben.

Het vraagt activiteit van beide zijden, van de zorgaanbieders en de zorgvragers.

Zij hanteren de drie b's: bereikbaar, betrouwbaar en betaalbaar. De betaling kan onderling afgesproken worden. Het kan zowel vrijwilligerswerk zijn of betaald werk en kan per vraag naar hulp verschillen. Het gaat in het kort over huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging en hulp in en om het huis.

Men kan zelf bepalen wie er komt. Zelf bepalen wanneer en hoe vaak, juridisch en fiscaal getoetst dus 'wit', WA verzekerd met een veilige betaling. Kortom een goede aanvulling in het zorg geven in de Drechtstreken.

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 de inktvis vlucht achter een inktgordijn. Maar is dat ook zo?

Wie een potje inkt leeggooit in emmer water zal merken dat die inkt niet veel dekking geeft. De inkt blijft in een een dot hangen en verspreidt zich slechts zeer langzaam door het water.

De inktvis doet iets anders met zijn inkt, iets heel slims. Hij spuit een wolk inkt uit die ongeveer de vorm en de kleur heeft van een inktvis en tegelijkertijd verschiet hij zelf van kleur en zwemt snel weg. De aanvaller hapt in een wolk inkt en de inktvis, eenmaal veilig, krijgt langzamerhand zijn oude kleur weer terug.



Tip van de maand

Elizabeth Blom-Aulman

Doe je huissleutel niet in de tas waar ook je adres in zit:
als je tas gepikt wordt is het eenvoudig om je huis binnen te komen!

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 (75+) klein en groot rijbewijs

Voordelig en prettig geregeld, ook bij u in de buurt

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



Als eindelijk...

Annie M.G. Schmidt



De dingen die je erg graag wilt, die komen op den duur,
ze komen vroeg of laat, maar meestal laat, dat is zo zuur.
Wanneer je jong bent heb je doorgaans nooit een cent in kas
en als je eindelijk geld hebt voor een hele dure jas,
dan staat ie je niet meer.

Wanneer je jong bent heb je vijfenveertighonderd plannen,
je komt alleen nooit verder dan de potten en de pannen,
je wordt je hele leven al bedisseld en bedild
en als je eindelijk tijd hebt om te doen wat je graag wilt,
dan wil je het niet meer.

Wanneer je jong bent doe je alles hopeloos verkeerd,
je hebt nog geen ervaring en je hebt nog niks geleerd.
De liefde? en de kinderen? wie doet het dadelijk goed?
En als je eindelijk wijs bent en precies weet hoe het moet,
dan hoeft het niet meer.

uit: 'Tot hier toe', 1988

Het eten van groente en fruit helpt bij verliezen gewicht

In het wetenschappelijke tijdschrift The BMJ hebben onderzoekers bewijs gevonden dat het eten van groente en fruit die veel flavonoiden bevatten. Deze zijn mede verantwoordelijk voor gewichtsverlies.



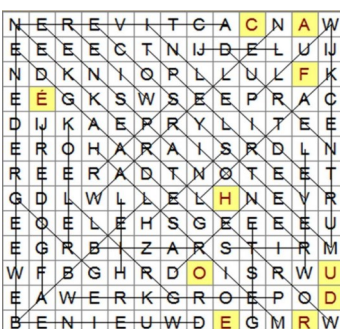
Er is 24 jaar aan data gebruikt van ruim 124.000 mensen in de Verenigde Staten tussen de 27 en 65 jaar oud, die iedere twee jaar hun gewicht door-gaven en iedere vier jaar hun dieet.

Onderzoeker Aedin Cassidy van de Universiteit van East Anglia stelt dat mensen in gewicht toenemen naarmate ze ouder worden. "Maar we vonden ook bewijs dat mensen die wekelijks een paar porties flavonoïden-rijke groente en fruit aten op gewicht bleven, en zelfs gewicht verloren."

De onderzoekers hopen dat de bevindingen uit de studie kunnen helpen om diëten te verbeteren.

Bron: NU.nl

Puzzelplekkie: de oplossing van april



De oplossing van april is BANKGEBOUW (zie afbeelding).

De winnaars na loting onder goede inzenders zijn:

de eerste prijs: de heer A.A. Bloos

de tweede prijs: mevrouw L. de Snoo

de derde prijs: mevrouw P. Roozen

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



Maison Patrick: adempauze voor Mantelzorgers

Advertentie

De rust van Maison Patrick



Maison Patrick, ons logeershuis voor zorgvragers die thuis afhankelijk zijn van hun mantelzorger(s), draait inmiddels een jaar. In dit jaar hebben we al veel gasten een zorgeloze tijd kunnen bieden en veel mantelzorgers een welverdiende time-out.

Wat ons duidelijk werd is dat vooral de rust in en om het huis zoveel mensen goed doet. Rust is voor iedereen goed, maar sommige mensen zijn er echt beter bij gebaat. Bijvoorbeeld mensen die lijden aan de ziekte van Parkinson. Voor hen is een prikkelarme omgeving belangrijk.

Bij Maison Patrick is er plaats voor maximaal 6 gasten. Dat betekent bijvoorbeeld dat er ook aan tafel, naast gezelligheid, een rustige sfeer heerst.

Nu de zomer er weer aan komt is het genieten van de tuin ook al begonnen.

Verschillende zithoeken bieden zicht op het riviertje De Alblas.

Nieuwsgierig geworden?

U bent altijd welkom voor een kennismakingsgesprek en een kijkje in ons huis, maar ook wanneer u wilt weten hoe het zit met de vergoedingen.

Belt u daarvoor met Patrick Konings: 06-5741 4845

Of neem een kijkje op onze website: www.maison-patrick.nl

Voor in uw agenda:

Open huis en mini-fair bij Maison Patrick op zaterdag 28 mei 2016.

Die dag zetten we ook jonge mantelzorgers in het zonnetje.

Vanaf 13:30 uur bent u welkom op Heulenslag 42 te Bleskensgraaf.

Allerlei kramen met vooral producten uit de regio en een rondleiding door respijthuis Maison Patrick; dat wilt u vast niet missen!

Graag tot ziens op zaterdag 28 mei!

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* _____

Handtekening:

Indien van toepassing handtekening partner:

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



Toen ik het volgende gedichtje van Kees Stip las, uit 'Het Hanengeschrei', kwam me dat een beetje bekend voor; ik ben tenslotte geboren Utrechter:

*Ik heb haar gezoend in het Hanengeschrei
bij de automaat aan de Choorstraat
terwijl ze garnalencroquetjes at
of wat daar gewoonlijk voor doorgaat.*

Je geboorteplaats blijft heel je leven bij je. Ik ken heel wat geboren Rotterdammers, die dat niet onder stoelen of banken steken. Waarom zou ik dan niet ook een beetje chauvinisme tonen?

*Toen Amsterdam nog een plas was
En Rotterdam nog slechts gras was
Was Utrecht een stad*

Die alles al had

En waar iedereen mee in zijn sas was

Waarschijnlijk is Vlaardingen de geboorteplaats van Lévi Weemoedt. Hij zit daar niet zo mee.

Wel met het feit dat zijn geboorte weinig opzien baarde. Hij schreef daarover 'Dies natalis':

*Geen champagne bruiste. De kanonnen zwegen,
het uur dat ik ter wereld kwam.*

*Uit de hemel sproeide een zerk grijze regen
over Vlaardingen. En geen mens vernam iets
van Wijzen, die dag, die, op kameel gestegen,
onderweg waren vanuit Rotterdam.*

De dichter Anton Korteweg, uit Zevenbergen, kwam als directeur van het Letterkundig Museum in Den Haag te wonen. Hij bleef het gevoel houden 'In den vreemde' te zijn aangeland:

*Den Haag. Ik voel me er zo ver van huis,
dat ik me wel een brief zou willen schrijven.*

*Hoe gaat het met me, daar? Eerlijk gezegd
niet goed. Het blijft voor mij een soort*

van België - snel wil je er weer uit

op weg naar waar het echt gebeuren moet.

Ik ben blij dat ik dat gevoel in Dordrecht niet (meer) heb. Integendeel!

Genoeg geslijmd. Ook jeugdherinneringen zijn vaak plaatsgebonden. Ad Melkert uit Gouderak schreef daarover 'Kleine toneelheld':

*Toen we op de markt in Gouda
'De klucht van de koe' speelden
koos ik de kleinste rol. Van
Keesje, die in huilen uitbarst.*

En dan de liefde. Annie M.G. Schmidt wist zich nog veel te herinneren van wat er door haar heen ging tijdens een 'Wandeling':

*Ter hoogte van het Koningsplein
was onze liefde engelrein.*

Maar bij de Munt werd het al minder.

Mon Dieu, als ik het niet verhinder...

Hoe zal 't dan bij de Amstel zijn?

Van Alexander Pechtold is 'Wennen aan Gorcum':

*Het was even wennen, maar Gorcum leerde me
dat er ook andere steden zijn dan Amsterdam,*

heeft me opnieuw opmerkzaam gemaakt

op de natuur,

onze natuurlijke omgeving, gerept en ongerept.

Natuurlijk zijn er niet alleen steden in ons land.

Jac. van Hattum bezong het platteland:

In Koelucht en in Zalk

daar is het heerlijk wonen,

daar hangen aan een balk

de zakjes bruine bonen

en vlak ernaast, aan een soort rek,

de droge worsten en het spek

Vaak klinkt nostalgie door bij geboorteplaatsen en woonplaatsen. Dat geldt zeker ook voor het volgende gedicht van de Zeeuw Jan Campert, de schrijver van 'Het lied der achttien dooden' en de vader van Remco Campert:

Men reize waarheen men ook wil

De verste kaap voorbij

Maar nimmer treft men zulk een land

Als Walcheren in de mei.

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 juni kunt u verwachten in week 23, dat is de week van 6 t/m 11 juni.



Verjaardagskalender

Hiep
HIEP
hoera!

Alle leden die in mei 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.

Dat is er deze maand niet één.

Daarom wensen wij alle jarigen een heel fijne dag toe!

Nieuwe leden

De dames:

L. Peterusma-Jongstra
M. van Diejen
J.M. Keen-Kruithof
W. Schipper-Verweij

De heer:

W. Blaak

*H*ortelijk
Welkom!

Echtparen en samenwonenden:

de heer J.E. Kain en mevrouw C.N. van der Stel

Rectificatie:

In het vorige blad is de naam van ons nieuwe lid mevrouw P.M. Olivier-de Beu fout gespeld. Excuses!



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 Alzheimer Nederland | 078-6541024 0800-5088 |
| Stichting Wielborgh | 078-6492111 | Sensor, 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 | Regelzorg | 088-2323300 |
| Wijzelf | | Maison Patrick (respijtzorg) | 06-57415845 |
| Zorgcoöperatie Drechtstreken | 06-41362309 | e-mail: info@maison-patrick.nl | |



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

