

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>Joke Herrewijn-de Vries bestuurslid redactielid 'Lief en Leed'</p> <p>telefoon: 078-6170761 e-mail: jherrewijn@hetnet.nl</p>	
<p>Els Bel bestuurslid</p> <p>telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com</p>		<p>Co Wapperom-Peterson bestuurslid reisclub</p> <p>telefoon: 078-6170022 en 06-15407568 e-mail: jpwapperompeteroson@kpnmail.nl</p>	
<p>Wilma Molendijk bestuurslid reisclub 'Lief en Leed'</p> <p>telefoon: 078-6173566 e-mail: wilmamolendijk@gmail.com</p>		<p>Corrie Dubbeld ledenadministratie coördinatie bezorging ledenblad</p> <p>e-mail: ledenadmin@dordtsenior.nl (via de mail heeft de voorkeur) telefoon: 078-6472665</p>	
<p>Jan Geenen redactielid</p> <p>telefoon: 078-6166891 e-mail: jan@dordtsenior.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 DordtSenior van december uiterlijk **16 november 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: Herfst 2016
Hoge werkbelasting beïnvloedt gezondheid tot na pensioen
Ab K uchler: Limerick
6. Toni van Dam: In de genen?
Kunstminmatinee
8. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Bericht van overlijden
10. Arie van Zanten: Berichten Dordtse Seniorenbond
12. Feestavond donderdag 15 december
Het bestuur: Contributiebetaling
13. Veilig in en om het huis
10 November: Dag van de Mantelzorg
Zogezegd
14. Jan Geenen: Korting zorgverzekering 2017. Hoe aanmelden?
15. Co Wapperom: Van de Reisclub
Boete op aflossen hypotheek verboden
Tip van de maand
17. Verjaardagskalender
Beknopte handleiding gecontracteerde verzekeraars
19. Rutger Kopland: Vertrek van dochters
Thuisbezorgmaaltijden vaak onder de maat
Joke Herrewijn-de Vries: Onderwijs zo'n vijftig jaar geleden
21. Inschrijfformulier nieuwe leden
23. Ab K uchler: Po zie & Respect
Bezorging DordtSenior in 2016
24. Nieuwe leden
SeniorService: belangrijke telefoonnummers



**Feestavond
donderdag 15 december**

Altijd een heel gezellig feest!

Zie pagina 12

Colofon



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(met toestemming geplaatst)

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

Redactieadres DordtSenior
p/a Ab K uchler
Van Eesterenplein 269
3315 KX Dordrecht
078-6185567
redactie@dordtsenior.nl

De redactie bestaat uit
Ab K uchler
(zie redactieadres boven)

Arnold G. Daane
arnolddaane@wxs.nl

Joke Herrewijn-de Vries
jherrewijn@hetnet.nl

Vormgeving en opmaak
Jan Geenen
jan@dordtsenior.nl

Co rdinator bezorgers
Corrie Dubbeld
078-6472665
ledenadmin@dordtsenior.nl
(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).



Samenwerken levert voordelen op

Dit artikel schetst de belangrijkste aandachtspunten van onze bestuursvergadering van de afgelopen maand. Dit start met een impressie van het voortgangsoverleg met Wijzelf Zorgcoöperatie Drechtstreken, zoekt in op de ledenwerfactie en besluit met een oproep bij te dragen aan ons steunfonds.

Samenwerken loont

Aan de hand van de vier vragen in de agenda (wat bindt ons, welke voordelen levert de samenwerking op voor de leden, is gezamenlijke ledenwerking mogelijk en hoe staan we over twee jaar op de kaart van Dordrecht) hebben we een geanimeerd gesprek gevoerd.

De zorgcoöperatie zit in de startfase. Twee gemeenten, Alblasterdam en Papendrecht, hebben een startsubsidie toegekend. De organisatie deelt met ons dat de leden bepalend zijn en dat er moet worden ingespeeld op de trend de managers naar huis te sturen en de regie zoveel mogelijk in eigen hand te houden. De kosten van het lidmaatschap van Wijzelf bedragen per jaar € 37,50.



Het aanbod voor de leden

Onze leden kunnen lid worden van de zorgcoöperatie voor het bedrag van € 37,50 voor een periode van twee jaar, met als belangrijkste argumenten:

- met elkaar zorgen is sterk en sociaal;
- geen bemiddelingskosten;
- persoonlijk bezoek en aandacht;
- eerlijk, integer en goede kwaliteit zorg;
- er is een verzekering ;
- je betaalt via iDEAL (dus niet contant);
- je betaalt pas als je zorg of een dienst daadwerkelijk krijgt.

We hebben dit wederzijds ervaren als een zinvol gesprek. In het volgend kwartaal - januari 2017 - vindt het volgende overleg plaats.

Ledenwerfactie Dordtse Seniorenbond

De stand van zaken is als volgt:

Op 29 september is de ledenwerfactie gestart met een persbericht in Dordt Centraal.

In dezelfde week is via genoemd blad een gerichte flyeractie uitgevoerd in delen van verschillende wijken.

Op dit moment stromen de aanmeldingen van nieuwe leden binnen. Eind oktober maken we de balans op en de resultaten bekend.

Best spannend.



Ons steunfonds

We zijn er heel trots op dat de contributie laag is, zeker ten opzichte van andere bonden.

Dat is mogelijk dankzij de adverteerders van ons blad, speciale afspraken over het gebruik van ruimten met stichting de Wielborgh en beperking van kosten.

Naarmate het aantal leden - en dat is de verwachting - zal toenemen, wordt het lastiger de kosten binnen de perken te houden en dus de contributie laag. Via een vrijwillige bijdrage aan ons Steunfonds helpt u onze vereniging deze winter en het komende jaar door. Elke bijdrage is meer dan welkom. U kunt deze overmaken op rekeningnummer NL25 INGB 0007 1383 82 ten name van de Dordtse Seniorenbond.

Mogen we op u rekenen?

Maakt u wel eens gebruik van internet?

Kijk dan op Facebook naar de Dordtse Seniorenbond.

En natuurlijk ook naar onze website www.dordtsenior.nl.

U vindt daar alle voorgaande nummers





Herfst 2016

In mijn vorige kolom heb ik u verteld over mijn toch wel teleurstellende vakantie in Engeland. Zoals u hebt kunnen lezen is alles uiteindelijk goed afgelopen en ben ik dus blij weer behouden aan de herfst in Dordrecht te zijn begonnen.

Dordrecht wordt deze herfst werkelijk opgestuwd in de vaart der volkeren. Er worden veel evenementen georganiseerd en er is dus voor een ieder die zo'n evenement wil meemaken volop gelegenheid een hem of haar passende keus te maken.



U kunt natuurlijk ook onder het genot van een hapje en een drankje gezellig thuisblijven. Als ik dit schrijf realiseer ik me ook dat alleen maar

alleen is, want helaas hebben niet allen een partner. Mijn advies, als alleenstaande: blijf niet thuis bij de pakken neerzitten, maar ga er op uit want er is veel te beleven in Dordrecht. Laten wij allen trachten de eenzaamheid te verdrijven en als uw gezondheid dat uiteraard toelaat er op uit te trekken.

Maar ja, het is herfst en de bladeren vallen van de bomen, het wordt langzamerhand weer kouder en hebben we minder zonnige dagen. De terrassen zijn weer leeg en de winter met Sint Nicolaas en Zwarte Piet en ook Kerstmis met verlichte bomen en versierde straten kondigt zich weer aan. Hierdoor gaat de discussie of Zwarte Piet racistisch is of niet weer verder. Voor mij mag hij blijven. Hij hoort nu eenmaal tot onze Nederlandse traditie. Geven wij er aan toe dan zullen er wel weer mensen opstaan die de rendieren voor de slee van de Kerstman dierenmishandeling vinden en die de helpende en cadeau inpakkende elfjes als onbetaalde en onderdrukte figuren beschouwen. Ja, zo is overal wel een discussie over op te zetten. Laten wij onze aloude Nederlandse tradities hoog houden en koesteren.

Hieraan denkende komen wij de herfst wel door en kunnen wij na de winter weer uitkijken naar het voorjaar en het lengen der dagen.

Tot Senior Wijzer december 2016

Hoge werkbelasting beïnvloedt gezondheid tot na pensioen

Nederlandse werknemers moeten langer doorwerken. Welke consequenties heeft dat voor hun gezondheid? Zijn de beoogde besparing op de pensioenkosten reëel, of worden ze teniet gedaan door eventuele hogere zorgkosten?

LASA deed onderzoek onder gepensioneerde werknemers. Er bleek een opvallend verschil tussen fysiek belastende beroepen waarin mensen vaak herhaalde bewegingen maakten en kracht moesten zetten in een ongemakkelijke houding, en de overige beroepen.

Werknemers uit de eerste categorie hebben vaker last van reuma en lichamelijk beperkingen en voelen zich in het algemeen minder gezond. Daarnaast hebben ouderen die langdurig onder hoge tijdsdruk werkten vaker last van hoge bloeddruk. Het aanbieden van fysiek minder belastend werk aan oudere werknemers in zware beroepen heeft een positief effect op de algemene gezondheid na pensionering, waardoor de maatschappelijke kosten voor de gezondheidszorg op termijn beperkt kunnen blijven.

Limerick: Actief in de Seniorenbond

Mijn buurvrouw genoot van haar pensioen
Door heel de dag lekker niks te doen
Maar binnen een jaar
Was zij daar wel mee klaar
En deed ze mee met het Seniorenlegioen!

Ab Küchler



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 PRIVÉLESSEN (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

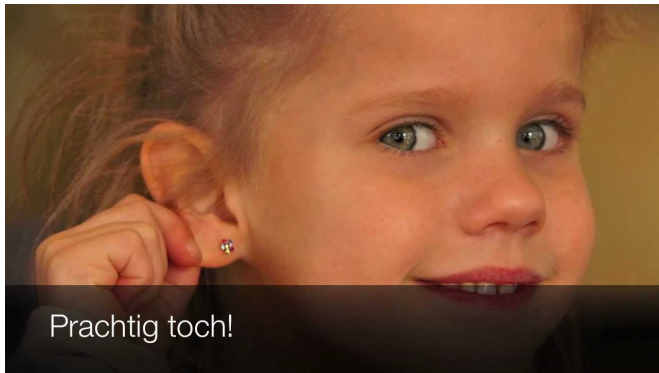


In de genen?

Toni van Dam



Ooit, in een ver verleden kregen m'n zusje en ik 'gaatjes'. Voor de niet ingewijden: gaatjes in de oren voor oorbellen. Ik was 7 of 8 jaar en daar gingen we op stap naar de Krispijnseweg, de naam van de zaak EN de prikker, ben ik vergeten. Als eerste was ik aan de beurt: lichtblauwe peertjes en voor mijn zusje lichtblauwe appeltjes. Echter NA het eerste gaatje rende ik weg, op naar de uitgang. Daar werd ik fors vastgegrepen en met vereende krachten weer op de stoel gedrukt.



Nog steeds heb ik een 'echt' gaatje en een half gaatje maar ik draag ALTIJD oorbellen, ik ga zelfs niet de post beneden uit de brievenbus halen zonder oorbellen. Wat een ijdeltuit, hè?

Jaaaaren later vroeg ik onze oudste kleindochter wat zij zou willen krijgen van ons, voor haar verjaardag. "Gaatjes, oma dan kan ik ook oorbellen dragen". OK, wij op weg naar een juwelier in de Crabbehof en wat gebeurt? Ja hoor, NA het eerste gaatje rende onze schat weg. Inmiddels was de benadering van angstige kinderen wat geëvalueerd, dus we lieten het zo.

Een paar jaar later zag ik ineens ook bij haar oorbellen waarvoor gaatjes nodig waren. Ik moet zeggen: zij stonden haar schattig.

Even een spraakverwarring melden. Wij waren bij onze dochter op bezoek in Oklahoma (USA) en ik mocht de oudste kleinzoon naar school brengen. Ieder kind in de (kleuter)klas mocht laten horen waarin zij uitblonken. Onze kleinzoon kon IN het Nederlands tellen. Bij de ACHT en de NEGEN, de harde G feilloos uitgesproken, merkte de 'teacher' op: "This MUST be his Dutch" (genen uitgesproken als JEANS, uiteraard). Waarop kleinzoon reageerde met: "This jeans are not Dutch", wijzend op zijn Amerikaanse spijkerbroek, "this jeans are real American jeans."

Maar om op dat 'gaatjes-prikken' terug te komen: onze lieve, oudste kleindochter heeft dus wel IETS van haar oma....

Toni van Dam

Kunstminmatinee

Schouwburg
Kunstmin

Kilima Hawaiians herleven in de Kunstminmatinee van november

De matinee van 3 november staat in het teken van de Kilima Hawaiians. Centraal staat de voorstelling Hula Blues van John Buijsman. Het idee voor deze muzikale voorstelling ontstond met een toevallige vondst van een schat aan archiefmateriaal over de Kilima Hawaiians, wereldberoemd in de jaren dertig en veertig. John Buijsman, nazaat van deze beroemde groep, duikt in hun verleden en neemt het publiek mee op een muzikale reis van Rotterdam naar Honolulu. Hoe slaagde deze groep autochtone Nederlanders er vanaf 1934 in wereldberoemd te worden en te blijven? Een familiechroniek tegen een achtergrond van vier roerige decennia. De middag in Hawaii-sfeer begint om 14.00 uur in Schouwburg Kunstmin. Rond de voorstelling kunt u elkaar ontmoeten bij muziek uit die tijd. De kassa is open vanaf 13.00 uur. Kaarten, inclusief consumptie, kosten € 15,00 en voor 65+ bezoekers € 13,50.

Meesterverteller Fred Delfgauw in december met jubileumvoorstelling

Al 35 jaar lang boeit Fred Delfgauw zijn publiek met verhalen en poppen. Zijn jubileumvoorstelling Minder is Meer is prachtig, beeldend theater met prachtige verhalen en teksten van S. Carmiggelt en Godfried Bomans. In de solovoorstelling van Fred Delfgauw gaan humor én ontroering hand in hand. Voor iedereen die al bekend is met zijn werk en voor al die anderen de kans om kennis te maken met een van de meest magische vormen van theater die Nederland rijk is. Rond de voorstelling kunt u elkaar ontmoeten en is er van alles te zien. Oude poppentheaters (groot en klein), poppenkastpoppen, pop-up-boeken, materiaal van Fred Delfgauw zelf, fragmenten uit eerdere programma's en interviews. Ook deze middag begint weer om 14.00 in Kunstmin, Sint Jorisweg 76.

'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 Schouburg
Kunstmin

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



'De haas met de amberkleurige ogen' van Edmund de Waal

Een netsuke is een met de hand gesneden gordelknoop, die van allerlei materiaal is gemaakt, ivoor, hout of been. Omdat een traditionele kimono geen zakken had, losten de mannen dat op met koorden waar alles aan werd gehangen en dat koord werd gesloten met een sierknoop. Netsukes uit de 17e en 18e eeuw zijn kostbare verzamelobjecten.



Dit boek gaat over een verzameling netsukes maar vooral over familiewortels. De hoofdpersoon is de schrijver Edmund de Waal. Aan de hand van die verzameling netsukes volgt hij zijn voorouders, de familie Ephrussi. Hij begint met de verhuizing uit Odessa, verder over Parijs aan het eind van de 19e eeuw. De familie is rijk, de verzameling is maar een

deeltje van hun bezit. Het dagelijks leven van de familie wordt duidelijk beschreven. Veel contacten met beroemdheden: Von Hoffmanstal en Freud. De familie is joods en dat is een rode draad door het hele verhaal. In Wenen verliest de familie na de machtsovername veel bezittingen. Veel vrienden en bekenden komen om. Het duurde even voor ik goed in het boek zat. Het hoogtepunt is de beschrijving van de jaren dertig in Wenen. Iggie was een oud-oom van de schrijver, 84 jaar. Hij liep licht gebogen en was onberispelijk gekleed, een knappe man in zijn jasjes met visgraat dessin en een pochet in de borstzak.

Na de lunch opende hij de schuifdeuren van de lange vitrine, die het grootste deel van de zitkamer muur in beslag nam, en haalde dan de netsukes er één voor één uit. De haas met de barnstenen ogen, de jongen met een samoerai-zwaard en helm, een tijger één en al schouder en poten die zich grommend omdraait. Iggies ouders hadden ze van een neef uit Parijs gekregen. Op 10 maart 1938 zou in Wenen een referendum worden gehouden 'naar een vrij Oostenrijk'. Op vrijdag 11 maart zijn er troepenbewegingen aan de grens met Duitsland. Er volgen wanhopige pogingen van Wenen om te zien of Londen, Parijs of Rome bereid zijn steun te bieden tegenover de Duitse eis dat de Oostenrijkse kanselier terugtreedt ten gunste van de pro-Hitler minister Seyss Inquart. Om 7 uur vertelt radio Wenen dat het referendum is uitgesteld. Enkele minuten later wordt het aftreden van het gehele kabinet bekend gemaakt op nazi-sympathisant Seys Inquart na, die blijft aan als minister van Binnenlandse Zaken. De straat wordt overspoeld door bruinhemden, taxi's toeteren, de politie draagt ineens banden met hakenkruizen om de arm en is gewapend. Eén volk, één rijk, één Führer wordt op straat geroepen.

Duidelijk is beschreven de grote verandering in het leven. Antisemitisme alom. Joden niet meer in de parken, niet naar concerten, steeds onmogelijker wordt het bestaan. Bezittingen worden weggehaald bij rijke families. Anna, het enige niet-joodse personeelslid, blijft in het huis wonen. Wanneer de nazi's het huis leegplunderen loopt de trouwe Anna langs de netsukes en steekt er een paar in haar schortzak en later in haar matras. Na de oorlog overhandigt ze alles aan de familie en de kostbare inhoud wordt naar Iggie gebracht in Japan, waar ze thuis horen.

Overleden

Mevrouw L. Peterusma-Jongstra

Wij wensen alle betrokkenen veel sterkte toe.



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



Een aandeel in elkaar?

Dit artikel gaat over de vraag of we een aandeel hebben in elkaar. Meer nog of we dit willen en kunnen. Het sluit aan op het vorige artikel.

Een aandeel in elkaar

Wie kent deze slogan niet van de Rabobank? Je treft hem aan in het blad voor haar leden en je ziet dat deze bank dit vooral verbindt aan het sponsoren van allerlei vormen van (top)sport en sessies voor startende ondernemers. Dat is de leuke kant.

De minder leuke kant is dat de Rabobank fors inzet op het besparen van de kosten. Digitalisering - lees alles zelf doen via je pc, laptop of i-pad is het toverwoord richting toekomst - en dus kostenbeparing waar men het maar kan doorvoeren. Het effect is dat nagenoeg alle wijkkantoren gesloten zijn - op Dubbeldam na - en op personeel wordt bezuinigd.

Feitelijk gaat het niet om een aandeel in elkaar maar om de winst van de bank waar de top nog steeds salarissen verdient, waar je plaatsvervangende schaamte van zou moeten krijgen.

Kan dat ook anders?

Echt een aandeel in elkaar hebben is anders

We verplaatsen ons naar een wooncomplex in onze prachtige stad met ruim 60 wooneenheden. Keurig afgesloten bij de ingang en voorzien van camera's om ieder die er niet hoort netjes buiten te houden. De voordeuren zijn voorzien van het politiekeurmerk en zijn nagenoeg onneembare barrières geworden waar de bewoners zich veilig in kunnen verschuilen. Het geeft best een heel veilig gevoel. Maar alles van waarde blijkt ook weerloos. Midden in de nacht krijgt een alleenwonende dame van wel 86 lentes het benauwd, ze valt bijna flauw, voelt hartkloppingen en krijgt zweet op het klamme hoofd. Met meer geluk dan wijsheid weet ze haar telefoon toch te pakken te krijgen en belt 112. Nog geen minuut later valt ze flauw op de keukenvloer. De alarmcentrale zorgt voor een ambulance die binnen 3 minuten voor de ingang van het complex arriveert. Een broeder belt aan via de intercom. Geen gehoor dus. Dan maar gebeld via de alarmcentrale. Weer geen gehoor.

Vervolgens wordt de politie gealarmeerd en kort daarop een eenheid van de brandweer. Gelukkig doen inmiddels gealarmeerde bewoners open voor de hulpdiensten en gaan samen kijken. Ze zien de bewoonster op de keukenvloer liggen en ontdekken dat ze de sleutel in het slot van de voordeur heeft laten zitten. Met grof maar vakkundig geweld slaat de brandweer de onderruit van de voordeur er uit, kan de politie bij de sleutel en treden de hulpdiensten de woning binnen. De bewoonster wordt keurig afgevoerd met de ambulance naar het nabij gelegen ziekenhuis - ze maakt het inmiddels weer goed - en de voordeur wordt provisorisch dichtgemaakt. Zomaar een voorval uit het echte leven gegrepen.

Wat zijn de leerpunten?

1. Toegang voor hulpdiensten regelen.

Het is wenselijk, zeker met het oog op de toemende vergrijzing van onze stad dat hulpdiensten in geval van nood toegang hebben tot wooncomplexen met een afgesloten centrale ingang. Daarmee redden we mensenlevens.

2. Tref zelf voorzorgen als bewoner.

Om te beginnen via afspraken met burens, zeer nabij wonende kinderen of familieleden over het beheer van sleutels en mobiele nummers. Maak er geen zoekplaatje van.

3. Zorg dat anderen in geval van nood je woning binnen kunnen zonder de voordeur er met grof geweld uit te moeten slaan.

4. Laat even weten dat je er bent of juist niet en voorkom zoekplaatjes.

Nogmaals een aandeel in elkaar

Het echte aandeel is dat je op elkaar kunt rekenen. Gewoon dankzij je eigen netwerk met mensen die je vertrouwt en waar je op kunt rekenen als je elkaar nodig hebt. Dat is geen kwestie van geld, maar (gewoon) van mensen. Daar draait het echt om.

WyzelfZorgcoöperatie
Drechtstreken zoekt:

- gemotiveerde huishoudelijke hulpen
- persoonlijk verzorgenden
- behulpzame burens
- flexibele tuinklussers
- handige klussers in en om huis

Particulier of zzp-er? Iedereen kan meedoen, vrijwillig of betaald!
Via het online platform ontvang je vragen van onze leden.
Je bepaalt zelf je uurprijs, hoe vaak, wanneer en voor wie je wilt werken. Voor meer informatie en aanmelden ga je naar www.wyzelf.nl/drechtstreken

WIJZELF.NL VERTROUWD DICHTBIJ



uw hulpmiddelen
outlet .nl

NIEUW
EN GEBRUIKT



Ook in ons assortiment:

Rolstoelen, hoog-laagbedden, (driewiel)fietsen, telefonie en meer...

Kijk voor alle acties op
uwhulpmiddelenoutlet.nl

Dordrecht

Kamerlingh Onnesweg 15
3316 GK Dordrecht
Tel: 088 - 0300 590

Openingstijden:

Ma t/m vr: 09.00 - 17.30 uur
zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

Direct achter het terrein van Drechtwerk Dordrecht
industrieterrein Kil-2.



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

Feestavond donderdag 15 december



De dagen worden korter, de avonden langer.

We maken ons op voor de feestdagen en daarom wil de Dordtse Seniorenbond u een leuke avond bezorgen. Deze is gepland op donderdag 15 december in het Polderwiel in de Stadspolders.

Onder het genot van koffie of thee met iets lekkers zal de kostuum- en dansgroep Schampiljoen u vermaken.

Wij hopen u die avond te verwelkomen en neemt u gerust een introduc e mee.

De zaal gaat open om half acht. Het programma begint om acht uur.

Wilt u er bij aanwezig zijn laat het ons dan even weten.

U kunt contact opnemen met Els Bel, telefoon 078-6161880
of via de mail ejbelroos@gmail.com



Contributiebetaling

Het bestuur

Een verenigingsjaar loopt bij de Dordtse Seniorenbond van 1 januari t/m 31 december.

Opzeggen van het lidmaatschap bij het bestuur kan uitsluitend schriftelijk v or het einde van het kalenderjaar met een opzeggingstermijn van  en maand, dus voor 1 december. Bij overlijden van een lid eindigt het lidmaatschap. Restitutie van het lidmaatschapsgeld vindt niet plaats.

Leden die niet aan hun financi le verplichtingen voldoen kunnen per 1 december worden uitgeschreven als lid (zie punt contributie 2016 hieronder).

Persoonsgegevens van leden worden door de ledenadministratie bijgehouden in een ledenbestand. Onze vereniging gaat zorgvuldig om met de door u verstrekte persoonlijke gegevens en verplicht zich te houden aan de richtlijnen die in de 'Wet Bescherming Persoonsgegevens' zijn vastgelegd.

Contributie 2016

Helaas zijn er nog enkele leden die hun contributie 'vergeten' zijn te betalen. Het zou heel vervelend zijn als er op onze eerste begroting al een tekort zou zijn. Wij verzoeken dan ook met klem alsnog uw contributie over 2016 (  15,00 per persoon; als u met uw partner op  en adres woont betaalt u voor 2016 samen   25,00). Per direct te voldoen a.u.b.!

U kunt het totaalbedrag overmaken naar onze rekening NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond. Bij uw overmaking graag 'contributie 2016' en uw naam vermelden.

Contributie 2017

U kunt nu ook al uw contributie voor 2017 voldoen, deze is gelijk gebleven aan 2016. Uw contributie over 2017 is dus   15,00; uw partner en eventueel andere huisgenoten wonend op het zelfde adres betalen   10,00.

U kunt het totaalbedrag overmaken naar onze rekening NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond. Bij uw overmaking graag 'contributie 2017' en uw naam en eventueel de naam van uw partner of van uw huisgenoot vermelden.



Hartelijk dank voor uw medewerking.

Bijeenkomst van de gezamenlijke ouderenbonden van Dordrecht
Dinsdag 8 november 2016 van 14.00 uur - 16.00 uur
Informatietafels* vanaf 13.30 uur tot 16.30 uur

WZC De Merwelanden Haringvlietstraat 515 Dordrecht
(Stadsbus lijn 4 richting Staart stopt voor de deur)

Hoe veilig is UW huis? Liggen er losse kledjes op de vloer? En hoe voorzichtig moet u uw trap afdalen? Is dat losse stopcontact al gemaakt? Is er buitenverlichting als u 's avonds naar uw schuurtje moet? Bent u bang dat uw handtas uit uw handen wordt gerukt op straat?

Er zijn heel veel punten van aandacht als het gaat om de veiligheid thuis en op straat. Juist voor ouderen met soms wat broze botten kan een val heel nare gevolgen hebben.

MAAR... ER IS VEEL AAN TE DOEN!

Daarom organiseert de KBO afdeling Dordrecht namens de gezamenlijke Dordtse seniorenbonden en in samenwerking met de gemeente een bijeenkomst die ervoor moet zorgen dat u zelf oog hebt voor de mogelijke risico's die u loopt in uw huis en daar buiten.

Mevrouw Trudy Heldens van de Unie KBO komt de voorlichting geven. Aan de hand van een presentatie en met veel voorbeelden zal zij ons op weg helpen om zelf een gevoel van veiligheid te kunnen creëren.

WE KUNNEN ER ZELF VEEL AAN DOEN!

* Naast de voorlichting zijn er ook INFORMATIETAFELS van de Dordtse politie, de brandweer, MEE en Sociaal team, én over computerveiligheid.

Vanaf 13.30, tijdens de pauze, en na afloop van de bijeenkomst tot uiterlijk 16.30 uur kunt u daar uw persoonlijke vragen stellen of informatie vergaren.

Toegang gratis

10 November: Dag van de Mantelzorg

Op dinsdag 10 november 2016 is het voor de achttiende keer 'Dag van de Mantelzorg'.

Op deze dag zetten alle organisaties die met en voor mantelzorgers werken, hen graag in het zonnetje. Om waardering te uiten voor al het goede werk dat zij verrichten.

Mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten: familieleden, vrienden, kennissen en burens. Kenmerkend is de reeds bestaande persoonlijke band tussen de mantelzorger en zijn of haar naaste. Daarnaast gaat het om langdurige zorg die onbetaald is.

In Nederland zijn er 3,7 miljoen mensen die voor een ander zorgen. Zo'n 750.000 mantelzorgers zorgen meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden voor een ander. De meeste mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend, reden te meer om hen op de Dag van de Mantelzorg eens extra in het zonnetje te zetten.



Zogezegd

Als werken goed was, hadden de rijken het niet aan de armen overgelaten (Haïtiaans spreekwoord)

Korting zorgverzekering 2017.

Hoe aanmelden?

Jan Geenen

Hieronder een voorbeeld hoe u zich moet aanmelden bij uw zorgverzekeraar.

Omdat veel van onze leden bij VGZ verzekerd zijn, nemen wij deze verzekeraar als voorbeeld.

Heeft u een zorgverzekering bij VGZ? Dan kunt u uw verzekering inschrijven bij het collectief contract van onze partner FASv, met maximaal 8% korting op de basisverzekering en maximaal 10% korting op de aanvullende verzekeringen.

Wanneer en hoe kan ik overstappen naar een collectieve verzekering bij VGZ?
Dat hangt af van uw situatie.

U heeft al een collectieve zorgverzekering bij VGZ, bijvoorbeeld via ANBO, KBO of PCOB.

U kunt zelf uw zorgverzekering omzetten in een andere collectieve zorgverzekering. Hiervoor past u het collectiviteitsnummer 17810 aan in 'Mijn VGZ' (inloggen met DigiD). Alleen u zelf kunt dit wijzigen. De wijziging gaat in op de eerste van de volgende maand nadat uw wijziging is ontvangen. Wijzigt u dit bijvoorbeeld op 15 april? Dan gaat uw collectieve zorgverzekering in op 1 mei.

U heeft een individuele zorgverzekering bij een andere verzekeraar en wilt overstappen naar een collectieve zorgverzekering bij VGZ.

U kunt per 1 januari overstappen naar VGZ. Hiervoor geeft u het collectiviteitsnummer 17810 door in 'Mijn VGZ' (inloggen met DigiD). Alleen u zelf kunt dit wijzigen. De wijziging gaat in op de eerste van de volgende maand nadat uw wijziging is ontvangen. Wijzigt u dit bijvoorbeeld op 15 november? Dan gaat uw collectieve zorgverzekering in op 1 december.



De bovenstaande wijzigingen kunnen natuurlijk ook per telefoon 0900-0750 afgehandeld worden.

Voor uw gemak hebben wij een 'aanmeldhulpje' gemaakt voor als u al bij VGZ verzekerd bent en nu wilt overstappen naar een verzekering via ons. Vul daar de gevraagde gegevens in. U heeft dan alles bij de hand als hier om gevraagd wordt. Houd dit bij u als u gaat bellen of u gaat aanmelden via internet. **Op pagina 17 vindt u een beknopte handleiding voor andere verzekeraars.**

Aanmeldhulpje

Het polisnummer van uw zorgverzekering bij VGZ is Het contractnummer van de FASv bij VGZ is **17810**. (**LET OP!** De Dordtse Seniorenbond heeft zelf geen contract met VGZ.)

Er kan gevraagd worden naar uw BSN (Burger Service Nummer). Dit staat vermeld op uw polis, uw rijbewijs, uw paspoort en dergelijke. Ook kan er gevraagd worden naar het lidnummer dat u heeft bij de Dordtse Seniorenbond.

Bel **0900-0750**, dit is de eenvoudigste methode. Geef door dat u uw zorgverzekering per direct over wil zetten naar het collectief contract van de FASv. Geef het contractnummer door: **17810**.

Als u al verzekerd bent bij VGZ geef dan uw polisnummer door.

Kunt u gebruik van internet maken? Ga dan naar www.vgz.nl en log in met DigiD op Mijn VGZ.

Als u ingelogd bent gaat u naar [Verzekeringen], klikt u op 'Contracttype wijzigen', kiest u uw nieuwe contracttype (vink 'collectieve' aan) en vult u bij 'Collectiviteitsnummer' het nummer **17810** in. Vul dan de wijzigingsdatum in (wijzigt u dit bijvoorbeeld op 15 november, dan gaat uw collectieve zorgverzekering in op 1 december).

Klik dan op 'volgende' en klik daarna nogmaals enkele keren op 'volgende' (let er op dat u verder **niets wijzigt!**). Nadat u een aantal keren op 'volgende' hebt geklikt krijgt u te zien dat u klaar bent met de wijziging! U ontvangt ook nog een bevestiging per e-mail.

ZELFVERZEKERD





De laatste dagtocht van 2016

Op donderdag 3 november organiseert de Dordtse Seniorenbond een Peeltocht voor leden en belangstellenden

We vertrekken om 10 uur van de Hellingen en om 10.15 uur van het Dalmeyerplein. Zoals u ziet geheel andere vertrektijden en geen koffiestop. Wel wacht ons in Zaal de Zwaan in Deurne een koffietafel met belegde broodjes, koffie en thee.



Na de koffietafel gaan we met een gids het Peelgebied, grenzend aan Limburg, verkennen. We rijden door het buitengebied richting Liesel. Dit gebied is omgeven door diverse Peelrestanten.

Via Deurnse Peel rijden we richting Griendtsveen waar de villa staat van de Van der Griendts, de grondleggers van de Peeldorpen. Hier zijn ook de twaalf apostelwoningen te bezichtigen. In dit gebied was vroeger een rijke industrie van turfstrooisel- en strofabrieken. Tegenwoordig is dit een natuurgebied waar begrazing plaats

vindt. We rijden langs het Griendtsveense kanaal richting America. Daarbij passeren we ook de Zwarte Plak, bekend van de Tweede Wereldoorlog.

Via Ysselsteyn gaan we terug naar Zaal de Zwaan waar ons een zeer uitgebreid diner zal worden geserveerd.

Ons inziens een bijzondere tocht ter afsluiting van de dagtochten van 2016.



De kosten voor deze tocht zijn € 50,- per persoon.

U kunt zich voor deze tocht opgeven bij Wilma Molendijk, telefoon 078-6173566 of bij Co Wapperom, telefoon 078-6170022. Daarna kunt u de kosten overmaken naar ons nummer NL66 INGB 0007 2441 50 ten name van Reisclub Dordtse Seniorenbond.

Mededelingen

Degene die zich hebben opgegeven voor de klaverjasreis Brinkzicht in Vledder dienen het resterende bedrag van € 260,- (reeds betaald € 75,-) vóór 24 oktober over te maken naar NL93 RABO 0162 1895 59 ten name van Reisbureau Brinkzicht met omschrijving 14-11/18-11 en uw eigen naam.

Boete op aflossen hypotheek verboden

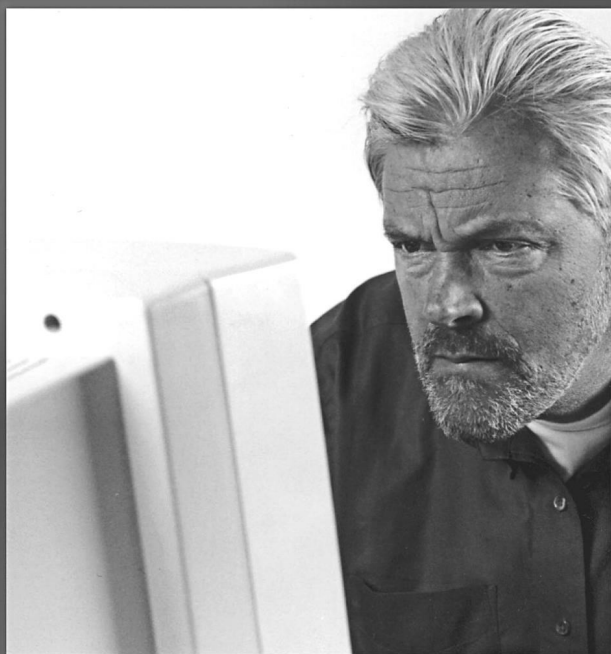
Mensen die een nieuwe hypotheek afsluiten, kunnen geen hoge boete meer krijgen als ze hun schuld versneld aflossen. De bank kan alleen een vergoeding vragen voor directe kosten die ontstaan door het aflossen. Het AD meldt maandag dat de Europese Unie nieuwe regels heeft ingevoerd.

Het CDA wil dat het kabinet uitzoekt hoe banken omgaan met de nieuwe regels. De Vereniging Eigen Huis noemt het verbod een groot winstpunt.

Tip van de maand

Zit uw rits vast, ruk er dan niet aan totdat hij stuk gaat. Doe een drupje shampoo op een wattenschijfje en dep het op de rits. De shampoo laat de rits weer soepel glijden en het teveel gaat er bij de volgende wasbeurt of regenbui wel uit.





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

Verjaardagskalender



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

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

Mevrouw A.L. Loijen-van Hekken, 16 november 89 jaar

Mevrouw C. Stoop-Besters, 17 november 85 jaar

De heer W. Rook, 22 november 85 jaar

Mevrouw L.G. Smid-Paul, 30 november 96 jaar

Wij wensen u een heel fijne dag toe!

Beknopte handleiding gecontracteerde verzekeraars

Naam en telefoonnummer	Basis	Aanvullend	Contract via	Collectiviteitsnr
Avero (zie extra uitleg onder de tabel)	7½%	10%	Thoma (zie onder)	
Delta Lloyd (zie extra uitleg onder de tabel)	8%	10%	Thoma (zie onder)	
CZ (0800-244488, kies 1)	5%	0%	NBvON	4126319
De Amersfoortse (zie extra uitleg onder de tabel)			Thoma (zie onder)	
De Friesland (058-2913131)	6%	6%	NBvON	407200
OHRA *	6%	6%	Thoma (zie onder)	
ONVZ (zie extra uitleg onder de tabel)	8%	10%	Thoma (zie onder)	
Menzis (088-2224040, kies 1)	7%	10% Extra verzorgd	PMA	
Salland (0570-6874, kies 2)	5%	5%	NBvON	1340
Stad Holland *	Nog	niet bekend		
UNIVÉ (0592-348999) er wordt naar uw postcodecijfers gevraagd	8%	5%	NBvON	13299
VGZ (0900-0750) **	8%/5%	10%	FASv	17810
Zilveren Kruis (071-7510052, kies 2)	5%	10%	Thoma (zie onder)	207077596
Zorg en Zekerheid (071-5825825, kies 2)	7%	10%	NBvON	28331

* Bent u verzekerd bij Avero, Achmea, De Amersfoortse, Delta Lloyd, OHRA, ONVZ of Stad Holland? Stichting Thoma Zorgcollectief regelt dit voor ons, ga naar www.zorgcollectiefnederland.nl. U komt dan direct op de bewuste pagina. Klik daar op de button 'Collectieve zorgverzekering voor iedereen'. Klik daarna op de verzekeraar van uw keuze en volg de vragen en vul deze in.

** VGZ: Basis: 8% Ruime Keuze + Eigen Keuze en 5% Goede Keuze; Aanvullend: 10% op Goed, Beter en Best; 5% op Vitaal (is speciaal voor 50-plussers)

Wilt u gebruik maken van de collectiviteitskorting op uw zorgverzekering dan heeft u uw lidnummer nodig, als u het niet heeft kunt u dat bij de ledenadministratie opvragen, liefst per e-mail.



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
Beaufloor
Hafa
Trenovo
Raftwood



FLOORTEC

Bamendaweg 46

3319 GS Dordrecht (achter Tuinwereld wijk Duin)

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

Vertrek van dochters

Rutger Kopland



Ze moesten inderdaad gaan, ik heb het gezien aan hun gezichten die langzaam veranderden van die van kinderen in die van vrienden, van die van vroeger in die van nu.

En gevoeld en geroken als ze me kusten, een huid en een haar die niet meer voor mij waren bedoeld, niet zoals vroeger, toen we de tijd nog hadden.

Er was in ons huis een wereld van verlangen, geluk, pijn en verdriet gegroeid, in hun kamers waarin ze verzamelden wat ze mee zouden nemen, hun herinneringen.

Nu ze weg zijn kijk ik uit hun ramen en zie precies dat zelfde uitzicht, precies die zelfde wereld van twintig jaar her, toen ik hier kwam wonen.

Thuisbezorgmaaltijden vaak onder de maat

Sommige thuisbezorgmaaltijden bevatten te veel bacteriën. Dat blijkt uit onderzoek van Nutrilab, in opdracht van Omroep MAX. De bevindingen zijn zorgelijk, omdat de maaltijden veelal zijn bestemd voor oudere mensen, die door hun vaak broze gezondheid vatbaarder zijn voor ziekte.

Hygiënenorm voor de horeca

Nutrilab onderzocht zowel een gewone Hollandse als een vegetarische maaltijd van aanbieders Apetito, Foodconnect*, Lekker Thuis*, Vers aan Tafel*, Maaltijdservice en Vers Voor Thuis*. Van Foodconnect werden ook diepvriesmaaltijden meegenomen. De onderzoekers keken zowel naar voedingswaarden als veiligheid en hielden de hygiënenorm voor de horeca aan. Bij vier van de veertien onderzochte maaltijden werden te veel bacteriën gevonden.

Voedingswaarde

Ook wat voedingswaarde betreft viel er van alles op de maaltijden aan te merken. De vegetarische maaltijden bevatten in veel gevallen minder eiwitten dan aanbevolen. In een andere maaltijd zat meer zout dan een mens normaal over de hele dag mag binnenkrijgen en slechts een enkele maaltijd bevatte de aanbevolen dagelijkse minimumhoeveelheid groente van 150 gram.

ANP

* te veel bacteriën (zie www.maxvandaag.nl)

Onderwijs zo'n vijftig jaar geleden

Joke Herrewijn-de Vries

De schoolkeuze was indertijd niet uitsluitend het gevolg van de prestaties op de lagere school: er was vooral sprake van standverschil. De opleiding van de ouders werd mede bepalend voor de opleiding van het kind. Het hoofd van de school besliste daarover, samen met de onderwijzers.



De schoolkeuzetoets ontketende een kleine revolutie. Niet langer gaf het advies van de bovenmeester de doorslag bij de schoolkeuze, maar ook de uitslag van de test. Inmiddels heeft de Cito-toets de functie van de schoolkeuzetoets overgenomen. Vooral voor kinderen uit allochtone milieus is hij nog steeds belangrijk.

De te kiezen schoolsoorten stamden nog uit de negentiende eeuw. De huishoudschool was opgericht in 1888, de ambachtsschool in 1865, de ulo in 1857, de mms in 1867, de HBS in 1863 en het gymnasium, voortzetting van de eeuwenoude Latijnse school, had in 1876 zijn alfa- en bètarichting gekregen.

De kinderen op de lagere school leerden onder een streng regime: ik herinner me, dat ik nadat ik één maal had omgekeken een hele morgen achterstevoren in de bank moest zitten. We werden niet geslagen, maar van een heel harde klap met de liniaal op je bank schrok je je een ongeluk! Strafwerk uitschrijven, heel veel zinnen: 'Ik mag niet dit of dat' in schoonschrift was geen lolletje. Maar er zijn erger dingen. Al met al was mijn school- en studietijd plezierig en je steekt er wat van op, nietwaar?



Maison Patrick: Dag van de mantelzorgers

Advertentie

Regelmatig duikt het op; het fenomeen 'de dag van ...'. Afgelopen maand kwam bijvoorbeeld



de 'dag van de lach' voorbij. De maand ervoor hebben we broers- en zussen-dag meegemaakt. Een ludieke manier om iets of iemand onder de aandacht te brengen.

Zo is 10 november uitgeroepen tot de 'dag van de mantelzorgers'. En daar willen we bij Maison Patrick natuurlijk graag ons steentje aan bijdragen!

Zorgt u voor uw man of vrouw, uw moeder, een buurvrouw of vriend? Veel mantelzorgers staan er niet bij stil. "Dat doe je toch gewoon?" is een veel voorkomende gedachte. En daarom is 10 november uitgeroepen tot de 'dag van de mantelzorger'.

Ons logeershuis is bedoeld voor zorgbehoevenden van wie de mantelzorger even op adem moet komen. Daarbij is het van groot belang dat de mantelzorger degene die hij verzorgt met een gerust hart aan de zorg van een ander kan toevertrouwen. En die mogelijkheid bieden wij. Ons logeershuis, of ook wel: respijthuis genoemd, is kleinschalig. Dat wil zeggen maximaal 6 gasten. Het staat op een schitterende en rustige plek aan riviertje De Alblas in Bleskensgraaf. Dagopvang, een weekend of een vakantie, het is mogelijk bij ons!

Op 10 november bent u, als mantelzorger, van harte welkom, al dan niet met degene voor wie u zorgt. We hebben een verwenmiddag voor u georganiseerd! Vanaf 14.00 uur kunt u binnen lopen voor een behandeling bij een manicure en pedicure of voor een heerlijke gezichts-, hand- of voetmassage.

U kunt er ook voor kiezen om vooraf bij ons aan te schuiven voor een heerlijke, warm geserveerde 3-gangenmaaltijd. U wordt om 12.30 uur verwacht. Omdat het eten op tijd besteld moet worden dient u zich voor deze lunch wel even aan te melden, graag vóór 4 november. Uiteraard zijn er voor u geen kosten aan verbonden.

Wij zien u graag op 10 november op onderstaand adres!

Maison Patrick
Heulenslag 42
2971 VG Bleskensgraaf

Wilt u meer informatie?

aanmelden voor de lunch op 10 november?

U kunt bellen met Patrick Konings, 06-5741 4845
of een e-mail te sturen naar info@maison-patrick.nl



Voor meer informatie over ons respijthuis: Patrick Konings.

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

Inschrijfformulier nieuwe leden

Geslacht	Man/Vrouw	Geb. datum	
Voorletters		Achternaam	
Straat en huisnummer			
Postcode en woonplaats			
Telefoonnummer			
E-mailadres			

Inschrijving partner (wonend op hetzelfde adres)

Geslacht	Man/Vrouw	Geb. datum	
Voorletters		Achternaam	
E-mailadres			

De contributie bedraagt € 17,00 tot eind 2017. Een tweede lid wonend op hetzelfde adres betaalt € 12,00; samen dus € 29,00 (tot eind 2017).

Wij verzoeken u de verschuldigde contributie vóór 20 december over te maken naar NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond.

Uw lidmaatschap gaat in als uw betaling is ontvangen en loopt door tot 31 december 2017.

Attentie! Vergeet niet uw lidmaatschap op te zeggen bij uw huidige seniorenbond!

Datum: _____ Handtekening: _____

Indien van toepassing handtekening partner: _____

Het ingevulde en ondertekende formulier kunt u opsturen naar Jan Geenen
Van Ravesteyn-erf 515
3315 DW Dordrecht

U mag het ingevulde formulier ook scannen en e-mailen naar ledenadmin@dordtsenior.nl

In te vullen door de ledenadministrateur:

lidnummer	lidnummer partner	wijknummer
-----------	-------------------	------------

Voor meer info bezoek dan onze website  www.dordtsenior.nl



Iedereen verdient goede zorg!

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

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

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

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

ZORG MET AANDACHT, AANDACHT MET ZORG!



HETSPECTRUM



Poëzie & Respect

Ab Küchler

Zelden is het woord respect zo veel gebruikt als tegenwoordig. Terwijl ergens op een veldje supporters elkaar voor rot slaan, lopen de spelers in het stadion met het woord 'respect' op hun shirt. Vroeger was het wat duidelijker: je had respect te betonen aan wie boven je was geplaatst. Daarover schreef W.J. van Zeggelen in 1886 'Een liedje voor den werkman':

*Wij hebben ook sinds lang geleerd:
Hij wint niet, die te veel begeert,
Maar 't meeste gaart hij, die vernoege
Zijn handen blijft gebruiken,
Verleiding leert ontduiken
En naar zijn stand zich voegt.*

Veel vroeger schreef Constantijn Huygens al over (gebrek aan) respect:

*Pier liep my tegen 't lyf,
en wou geen stroo-breed wycken;
Hy sei, 't en lust hem niet
voor yder geck te strycken;
Maer, seid ik, dat lust my,
En trad van 't sandpad af en liet den geck voorby.*

Tijdens de presidentscampagne in de Verenigde Staten toonde de heer Trump niet veel respect voor vrouwen. Tot mijn grote verbazing bleek dat ook Hendrik Tollens niet terughoudend was op dit gebied. Hij schreef een 'Raadgeving':

*Minnaars! wilt ge uit vrijen gaan,
Trek uw stoutste schoenen aan,
Schud uw kindse bloheid uit,
Maak van uw meesteres uw' buit,
Neemt het kusje vóór gij 't vraagt:
Nimmer wint hij, die niet waagt.*

Blijkbaar zijn er vrouwen die moeiteloos kans zien een man respect bij te brengen. Dat heeft Jan J. Pieterse ervaren; lees daarover 'Boksster':
*Haar antwoord op mijn vraag was kort
en een seconde later hing ik in de touwen.
Terwijl ik alleen maar vroeg of de sport
boksen, eigenlijk wel iets is voor vrouwen.*

Beweerd wordt dat het voor leraren tegenwoordig heel moeilijk is om met respect te worden behandeld. Geplaagde leraren kunnen vast wel grinniken om 'Mastermind' van Driek van Wissen:

*De meester die met kommer en kwel
zijn lessen gaf, doch onverrichter zake,
daar pestkoppen hem steeds weer onderbraken
en heibel traptten tot de laatste bel,
dient nu voor hen de stilte te bewaken.
Want blijkbaar wil het opgeschoten stel,
dat hem het leven maakte tot een hel,
wel ongestoord het eindexamen maken.
Maar daarvan is wat hem betreft geen sprake;
Hij mag niet fluis'tren, hij doet het wel,
klikt zijn ballpoint, ritselt met een vel
en laat zijn schoenen oorverdovend kraken.*

*Nee, hun gesar vergeet hij niet zo snel
en dus viert hij vandaag de dag der wrake.*
Zwarte Pieten moeten verdwijnen, omdat hen gebrek aan respect wordt verweten. Daar ging Driek van Wissen in 'Kerstpakket' verder in:

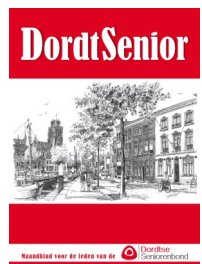
*Vanwege de Islam krijgt u geen wijn,
Geen worst omwille van de veganisten,
Geen sokken uit respect voor de nudisten
En geen bonbons uit voorzorg voor uw lijn.
Vandaar dat ons bedrijf er maar voor koos
U te verblijden met een lege doos.*

Willem Wilmink heeft respect voor vervolgdgen; een gedeelte uit 'Signalen' van Amnesty:
*Vervolgden om geloof of ras
Vervolgden om wat vader was
Vervolgden met het schietgebed
Van Jezus, Marx of Mohammed
Vervolgden met een ideaal
Geef hun een teken een signaal.*

Jan Boerstoel heeft respect voor 'De gekken':
*Want je moet gek zijn om te durven blijven dromen
Over een maatschappij die toekomstkansen heeft
Enfin, dus zal het van de gekken moeten komen
Of deze wereld ons normaal-zijn overleeft.*

Bezorging DordtSenior in 2016

DordtSenior wordt door vrijwilligers bij u thuis bezorgd. Deze mensen doen dit geheel belangeloos en in de tijd die hen schikt, maar wel in de week dat het blad uitkomt. Dat kan dus op maandag zijn, maar ook op dinsdag of zelfs op zaterdag. De volgende DordtSenior kunt u verwachten in week 49, dat is van 5 t/m 10 december.



Nieuwe leden

De dames:

B. Aarts-Verbeek
J.W. Barendrecht-Kooyman
L. van der Bosch-Ooms
J. Geenen-Dekker
H. van de Graaf
A.J. Hamers-Koekoek
J.H. Koppe-Muller
A. Kuyt-Nijenhuis
M. van der Laan
W. van der Lindt-van Ballegooijen
M.W. Verkijk
M.H. Walraven

De heren:

B. Buikhuisen
D. Buikhuisen
A. Dijksman
B. Fiole
W.D. Hermsen
J. Melger



Echtparen en samenwonenden:

De heer C. van Eijdsen & mevrouw J.M. van Eijdsen-van der Spek
De heer J. Ellerman & mevrouw M.W. Ellerman-Erp
De heer H.A. van Ginneken & mevrouw H.F. van Ginneken-van der Laan
De heer J.B. van der Ham & mevrouw P.L. van der Ham-Laurman
De heer R. Hoegge & mevrouw W. H. Hoegge
De heer A.G.P. Huiskens & mevrouw A.M.C. Huiskens-van Dongen
De heer A.C. Ridderhof & mevrouw A.P. van der Borg
De heer F. van Vonderen & mevrouw C.J.W. van Vonderen-van Kaam

WELKOM ALLEMAAL!



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	078-6176982
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 Drechtstreken	06-41362309	Maison Patrick (respijt zorg)	06-57415845





den
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

