

# 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](http://www.skippymeubel.nl)

## Huishoudelijke hulp nodig?

U kunt bij ons terecht met een WMO-indicatie, dienstencheques en als particulier.

Meer weten?  
Bel ons op 078-6185571

Vlijtig Liesje Thuishulp  
[info@vlijtigliesjethuishulp.nl](mailto:info@vlijtigliesjethuishulp.nl)  
[www.vlijtigliesjethuishulp.nl](http://www.vlijtigliesjethuishulp.nl)





## Samenstelling bestuur en werkgroepen

<p><b>Joke Herrewijn-de Vries</b> voorzitter en redactielid DordtSenior en van de werkgroep Lief en Leed</p> <p>Groen van Prinstererweg 107 3317 SK Dordrecht telefoon: 078-6170761 e-mail: jherrewijn@hetnet.nl</p>		<p><b>Co Wapperom-Peterson</b> secretaris en coördinator van de Reisclub</p> <p>Loudonstraat 327 3317 PG Dordrecht telefoon: 078-6170022 e-mail: jpwapperompeterson@kpnmail.nl</p>	
<p><b>Gerard L. Ek</b> 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 Senioren-</p>		<p><b>George Scheen</b> adjunct-secretaris</p> <p>telefoon: 078-6172946 e-mail: jgscheen@gmail.com</p>	
<p><b>Wilma Molendijk</b> bestuurslid en lid van de Reisclub en van de werkgroep Lief en Leed telefoon: 078-6173566</p>		<p><b>Els Bel</b> bestuurslid en lid van de activiteitenwerkgroep telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com</p>	
<p>Onze <b>penningmeester</b> wil als 90-plusser graag een opvolger (m/v) inwerken. Interesse? Neem contact met ons op!</p>		<p><b>Corrie Dubbeld</b> ledenadministrateur en coördinatie bezorging ledenblad telefoon: 078-8427213 e-mail: ledenadmin@dordtsenior.nl</p>	
<p><b>Jan Geenen</b> redactie en advertenties DordtSenior, webmaster en ledenadministrateur telefoon: 06-4821 9666 e-mail: jan@dordtsenior.nl</p>		<p><b>Ab Küchler</b> eindredacteur DordtSenior</p> <p>telefoon: 078-6185567 e-mail: redactie@dordtsenior.nl</p>	
<p><b>Maakt u wel eens gebruik van internet?</b> Kijk dan op <a href="http://www.dordtsenior.nl">www.dordtsenior.nl</a> naar de Dordtse Seniorenbond.</p>		<p>Jan Geenen, onze <b>webmaster</b>, wil graag iemand inwerken om hem te kunnen assisteren bij het onderhouden van onze website <a href="http://www.dordtsenior.nl">www.dordtsenior.nl</a></p>	

Wilt u verhuisberichten en berichten van overlijden sturen naar de ledenadministratie, per adres Corrie Dubbeld (zie boven)

Kopij voor DordtSenior van **februari 2019** uiterlijk **9 januari** inleveren bij de redactie, per adres Ab Küchler, Van Eesterenplein 269, 3315 KX Dordrecht of per e-mail: [redactie@dordtsenior.nl](mailto:redactie@dordtsenior.nl)



# In dit nummer

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen  
Einddatum inleveren kopij
2. In dit nummer  
Colofon
3. Joke Herrewijn-de Vries: Bericht van de voorzitter  
Uitnodiging Feestavond donderdag 13 december  
Bericht van onze penningmeester  
Corrie Dubbeld: Ode aan de bezorgers van DordtSenior
5. Toni van Dam: Geschiedenis  
Zorgmedewerkers zien groeiende eenzaamheid
7. Terugblik Themabijeenkomst 'Houd uw geheugen fit!'
9. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking  
Vijftigplussers dol op datingsites
11. Een dagje uit met de Reisclub  
Eén loket voor vragen over zorg bij dementie
13. Arie van Zanten: Het verdriet van Dordrecht  
Zogezegd
15. MAX Magazine: Laat uw toelagen niet liggen!
17. Liny van Konijnenburg: Schrijf mee met de DordtSenior!  
Onderzoek: rijden met scootmobiel moet veiliger
18. Binnen een jaar bloedtest alzheimer
19. Jan Geenen: Wat te doen in december in Dordrecht?
20. Jan Geenen: Gezamenlijk leden werven  
Ab Küchler: Limerick
21. Aanmeldformulier 2019
23. Ab Küchler: Poëzie & December  
Bezorging DordtSenior in 2019
24. Verjaardagskalender  
Nieuwe leden  
SeniorService: belangrijke telefoonnummers

**Feestavond donderdag 13 december**



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

### De redactie bestaat uit

Ab Küchler  
(zie redactieadres boven)  
Henk Kroon  
henkkroon38@gmail.com  
Joke Herrewijn-de Vries  
jherrewijn@hetnet.nl  
Kees van Wingerden  
c.wingerden@upcmail.nl

### Vormgeving en opmaak

Jan Geenen  
jan@dordtsenior.nl

### Coördinator bezorgers

Corrie Dubbeld  
078-8427213  
ledenadmin@dordtsenior.nl  
(via de mail heeft de voorkeur)

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

### Website Dordtse Seniorenbond

www.dordtsenior.nl

### Adverteren in dit blad?

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





---

## Bericht van de voorzitter

Joke Herrewijn-de Vries

Op 14 november was er weer een bestuursvergadering van de Dordtse Seniorenbond. We maakten kennis met iemand die hopelijk onze nieuwe secretaresse wordt. Een prettige eerste indruk, capabel. Ze praatte meteen mee en vroeg naar de gang van zaken in het bestuur.

We keken ook terug op de middag met de twee andere bonden 'Houd uw geheugen fit'.

Het werven van een penningmeester is een moeilijke zaak. Hopelijk is iemand te vinden die die taak op zich wil nemen. Misschien u wel?

Natuurlijk bespraken we het programma van 13 december, de feestavond.

Er zal een nieuw schema van vergaderdata voor het bestuur komen. Dat is iets waar Jan Geenen een pikeur in is.


In december ontmoeten we elkaar weer op de feestavond van de 13e.

Ik wens u allen een goede jaarwisseling en alle goede dingen die op u afkomen in 2019, gezondheid en plezier in het leven voor zover dat kan.

---

## Uitnodiging Feestavond donderdag 13 december

Het is enige tijd niet duidelijk geweest wat op onze jaarlijkse feestavond op het programma zou staan. Wij zijn blij dat we u nu kunnen melden dat dit werkelijk een verrassing wordt: een feestelijk optreden van het Koninklijk Dordrechts Mannenkoor KNA.

 Bewoners van Vreedonk hebben al gezien dat dit echt een feest is. KNA komt op onze feestavond met een herhaling van dit mooie programma: succes is dus wel verzekerd!

Ook nu houden we onze feestavond in het Polderwiel.

U kunt u daar melden vanaf half acht.

Tussen kwart voor acht en acht uur ontvangen wij u met een kopje koffie of thee.

Wij hopen dat u inmiddels gezellig contact kunt maken met andere leden van onze bond.

We kiezen er dit jaar voor om geen verloting te houden.

Natuurlijk kunt u wel weer rekenen op een hapje en een drankje.

U kunt zich telefonisch opgeven bij Els Bel (078-6161880) of bij Co Wapperom (078-6170022).

Neem gerust een introducee mee.



---

## Bericht van onze penningmeester

Willen de leden die van mij 'een vriendelijk verzoek om betaling van de contributie 2018' ontvangen hebben en nog niet gereageerd hebben, dat alsnog doen?

Dat bespaart extra maningswerk in december.



---

## Ode aan de bezorgers van DordtSenior

Corrie Dubbeld

Deze kanjers mogen wel eens in het zonnetje gezet worden. Iedere maand 'weer of geen weer' zorgen zij ervoor dat u het blad in de brievenbus ontvangt en dat is zowaar geen sinecure. En als er eens een bezorger uitvalt is er altijd weer één van hen die er dan die extra wijk wel even bij doet!

Wij hopen en vertrouwen er op in 2019 weer op jullie te kunnen rekenen!

**Aan allen onze welgemeende dank!**





# Wij gaan naar Medipoint voor zorg- en welzijnshulpmiddelen

Medipoint is er voor uw dagelijkse comfort

## Medipoint: hét loket voor al uw vragen

U kunt nu ook in Dordrecht terecht voor het lenen, huren en kopen van zorg- en welzijnshulpmiddelen. U krijgt bij Medipoint persoonlijk advies, er wordt gekeken welk hulpmiddel het beste bij u past en welke vergoedingsmogelijkheden er gelden.

## Wie is Medipoint?

- Medipoint heeft een breed aanbod van zorg- en welzijnshulpmiddelen
- Deze hulpmiddelen kunt u lenen, huren of kopen
- Wij werken samen met:
  - Alle gemeentes in uw omgeving zoals Alblasserdam, Dordrecht, Hendrik Ido Ambacht, Papendrecht, Sliedrecht, Zwijndrecht.
  - De bekende thuiszorgorganisaties zoals Careyn.
  - Alle zorgverzekeraars in Nederland.
- Medipoint Thuiservice geeft vrijblijvend advies thuis, in geval u niet naar ons kunt komen.

## HulpmiddelenOutlet

Voor een ruime keuze aan occasions en bulkpartijen kunt u ook terecht op deze locatie.

## Loop gerust eens bij ons binnen:

**Medipoint | Careyn**  
Kamerlingh Onnesweg 15  
3316 GK Dordrecht

## Openingstijden:

Ma t/m vr: 9.00 - 17.30 uur  
Za: 10.00 - 16.00 uur

**Wij staan graag voor u klaar.**



Onze redacteur Ab Küchler tipte mij over de uitzending van de solovoorstelling 'Buiten Schot' van Diederik van Vleuten op NPO 2. Zelf had hij de voorstelling al in het theater gezien en dacht hij dat ik het ook interessant zou vinden. En dat was inderdaad zo. Het bracht mij ertoe nog eens in de geschiedenis van WO1 te duiken.

Waarom de Eerste Wereldoorlog in Nederland niet zo 'leeft'? Veel van mijn leeftijdsgenoten hebben



Belgische vluchtelingen in Villa Noordhove

toch hun ouders wel eens gehoord over de Belgische vluchtelingen. In ieder geval hoorde ik erover van mijn moeder, geboren in 1901, dertien jaar oud

bij het uitbreken, dus zeventien jaar bij het einde van deze, vooral voor België, rampzalige oorlog.

Volgens onze moeder kwam een flink aantal mensen berooid vanuit het oorlogsgebied in Dordrecht terecht. Dat is ook niet zo vreemd, want Dordrecht ligt niet zo ver van de grens, al waren het natuurlijk Limburg en Noord-Brabant waar de meeste vluchtelingen neerstreken. Op stations, vooral in Essen speelden zich dramatische toestanden af.

Dat laat zich denken: vijfhonderdduizend vluchtelingen in Noord-Brabant, vierhonderdduizend in Zeeland, honderdduizend in Nederlands Limburg. Roosendaal en Bergen op Zoom veranderden compleet in Belgische steden. De toegangswegen raakten verstopt door de kilometers lange stoet van hongerige, verzwakte en paniekerige Belgen. Op 25 augustus 1914 besloot het toenmalige kabinet onder leiding van Cort van der Linden tot het inrichten van kampen, zo lees ik op Wikipedia. In Amsterdam werd een comité opgericht tot steun aan Belgische en andere vluchtelingen. Dagblad De Telegraaf en het Handelsblad riepen op tot inzameling van geld en kleding, waaraan massaal gevolg werd gegeven.

Zoals gezegd, ook in Dordrecht kwamen veel Belgen terecht. Dat weet ik uit de 'eerste hand' van mijn moeder dus.

Maar... Nederland neutraal? Jazeker, echter bij de gratie van Duitsland. De oorzaak van deze 'meest verschrikkelijke' oorlog, zo lees ik, was niet de moord op Franz Ferdinand en echtgenote Sophie Chotek. Dit was slechts de aanleiding in het 'Kruitvat van Europa'. De werkelijke oorzaken? (1) Imperialisme, (2) wapenwedloop, (3) nationalisme, (4) bondgenootschappen, (5) militarisme en (6) foute politieke leiders.

Al deze oorzaken kunnen nog steeds voorkomen, tot toch wel gereede angst van

Toni van Dam

---

## Zorgmedewerkers zien groeiende eenzaamheid

### Zorgmedewerkers zien groeiende eenzaamheid

Verpleegkundigen en verzorgenden in Nederland signaleren steeds meer eenzaamheid onder hun cliënten. Bijna zes op de tien van hen zien een duidelijke groei van eenzaamheid in de afgelopen vijf jaar. Dat blijkt uit een peiling van Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (V&VN). Het probleem speelt vooral onder ouderen. Ruim de helft van de zorgmedewerkers zegt dat ze door werkdruk en personeelstekorten minder tijd hebben om eenzame mensen te helpen. Acht op de tien beoordelen de hiervoor beschikbare tijd als onvoldoende. "Je mag geen kopje koffie meer met je cliënt drinken. Tijd is op de minuut gepland, alleen voor noodzakelijke zorg is nog tijd", zegt een verpleegkundige.

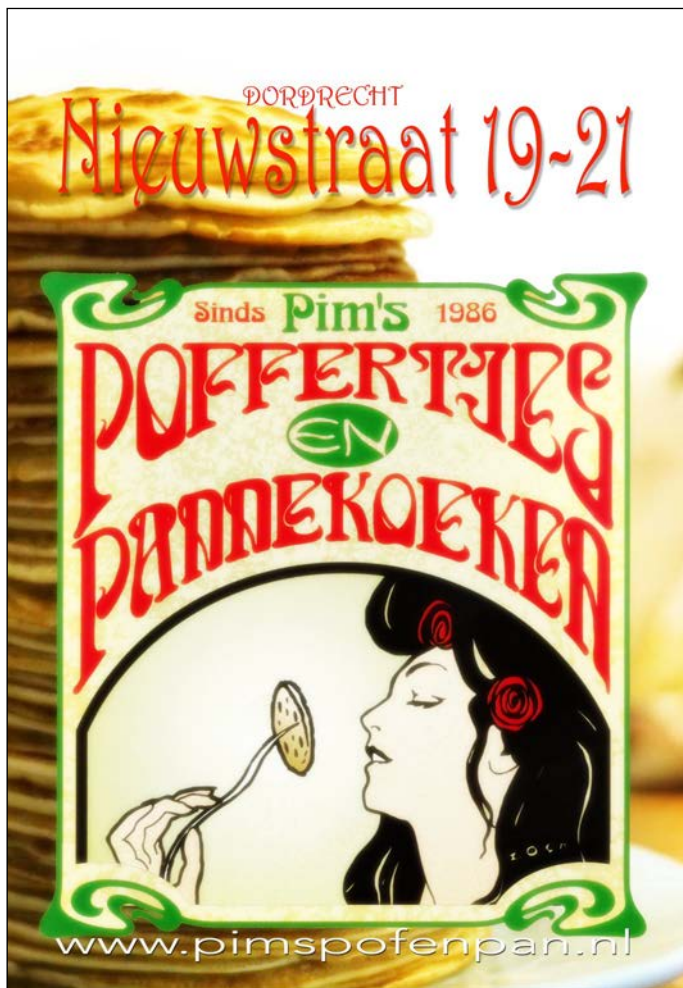
### Hoogtepunt van de dag

Volgens V&VN is het bezoek van de thuiszorg voor veel ouderen het hoogtepunt van de dag. "Mensen gaan de wijkverpleegkundige als hun beste vriendin zien, en zeggen dan dat het kwartiertje dat je binnen bent geweest het lichtpunt in de dag is, omdat er verder nooit iemand komt", zegt een thuiszorgmedewerkster.

### Vergrijzing

De groeiende eenzaamheid hangt samen met de vergrijzing. Naar verwachting stijgt het aantal 75-plussers van 1,3 miljoen nu naar 2,1 miljoen in 2030.

Het onderzoek werd gehouden onder meer dan 1000 medewerkers in de thuiszorg, de wijkverpleging, ggz-instellingen, verpleeg- en ziekenhuizen.



Op vertoon van deze advertentie

**10%**  
KORTING!

*Meyer*  
*Casa Moda*  
*Alan Red*  
*Fellows*  
*Falke*

HERENMODE

**PIET LAP**

W.C. STERRENBURG

**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<sup>a</sup> no. 12  
3311 RN DORDRECHT  
☎ 06-18214912  
✉ alppeter@live.nl  
[www.peterpetersklokken.nl](http://www.peterpetersklokken.nl)

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



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

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

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

e-mail: [europart@xs4all.nl](mailto:europart@xs4all.nl)  
website: [www.kunstrondje.nl/europart](http://www.kunstrondje.nl/europart)

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



# Themabijeenkomst 'Houd uw geheugen fit!' Liny van Konijnenburg

Hoe we ons geheugen fit houden leerden we woensdag 31 oktober van medewerkers van het Parkhuis. De zaal van de Gravenhorst zat tjokvol met ouderen van de diverse bonden.

Na een inleiding van Annemarie Zunderdorp vertelde de psychologe Maxime Derksen ons over het brein, dat na ons 50<sup>ste</sup> jaar al achteruitgaat. Door regelmatig slapen, veel bewegen en verstandig eten kunnen we de achteruitgang vertragen.

Toen deden we onder veel gelach gymoefeningen met Tim Verbaas; het moeilijkste was nog om precies het tegenovergestelde te doen van wat er gevraagd werd.

Na de pauze kwam, aan de hand van diëtiste Petra Thurmer, de voeding aan de beurt. Goed voor ons is: 1 portie vette vis per week, vitamine D slikken en veel groentes en noten eten, het zogenaamde mediterraan dieet.

De ergotherapeute Karin van Beijnen vertelde ons hoe we indien nodig hulp kunnen inroepen en ook dat sociale contacten bijhouden belangrijk is.

Tot slot hoorden we van Miranda Mol en Gré Stam dat muziek ons stimuleert om te bewegen en mee te zingen met liedjes, wat weer goed is voor ons geheugen en ook voor onze longen.

Het was een gezellige en leerzame middag met dank aan de dames van het Parkhuis.



Foto's Martin Liefink

# 'T ZIT WEL



## MIET

# KADOR TAPIJTEN

De grondleggers van kwaliteit en bodemprijzen

**LANGE BREESTRAAT 37-39**

Dordrecht-Centrum Tel. 078 - 614 56 03

[www.kador.nl](http://www.kador.nl) • [www.traploper.nl](http://www.traploper.nl)

## Koelewyn'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.koelewynsvis.nl](http://www.koelewynsvis.nl)



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur

## UW VLOERSPECIALIST

### RENOVATIE PARKETVLOEREN

Wij schuren  
stofvrij!  
€ 17,- per m<sup>2</sup>



### 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

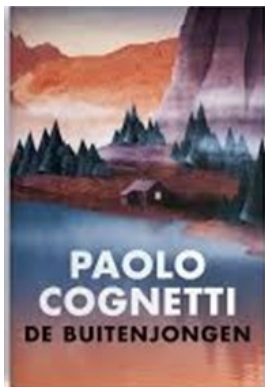
Bamendaweg 46  
3319 GS Dordrecht (achter Tuinwereld wijk Dubbeldam)  
Tel. 078 622 72 14  
[www.vloerspecialist.nl](http://www.vloerspecialist.nl) / [www.floortec.nl](http://www.floortec.nl)





## 'De buitenjongen' van Paolo Cognetti.

Met de roman 'De acht bergen' raakte de schrijver in het hooggebergte. Het boek had een nuchtere stijl, een liefdevolle aandacht voor de natuur. Met de combinatie van dat alles maakte hij een stevig goed boek. Het boek 'De buitenjongen' was eigenlijk de voorbereiding van het boek 'De acht bergen'. 'De buitenjongen' verscheen oorspronkelijk in 2013, drie jaar voor 'De acht bergen'. Het boek draagt als ondertitel 'Quaderno di montagna', 'schrift voor in de bergen'. Het lijkt een boek vol aantekeningen. De auteur loopt er warm mee voor het volgende boek het boek 'De acht bergen'. Ook hier een dertiger die de bergen intrekt: vlucht hij voor zichzelf of is hij naar zichzelf op zoek? Dezelfde sfeer zit in beide boeken; bij voorbeeld: de hang naar de eenzaamheid: "Ik heb nooit een kameraad gevonden die zo kameraadschappelijk is als de eenzaamheid". Zijn liefde voor de natuur gaat verder dan die van een gewone toerist. Cognetti kent het verschil tussen een beuk en een lariks. Hij kent ook de geur die ze als brandend hout verspreiden. 'De buitenjongen' is geen spannend verhaal, geen buitengewone personages, alleen de bergen en de stilte zoekers. De ik-persoon, we



komen zijn naam niet te weten, bracht tien maanden per jaar door in de stad en twee in de bergen. Op een bepaald moment stopt hij tien jaar met het bezoeken van de bergen. Maar na een soort van dip in zijn leven besluit hij er weer naar toe te gaan. Hij koopt een hut op 2000 meter hoogte en leeft een paar maanden op de manier waar hij vroeger stiekem van droomde, geheel alleen, omringd door dieren en zijn favoriete boeken. Het leven is eenvoudig: hij hakt hout en legt een tuin aan en wandelt. Ieder hoofdstuk heeft een naam en dat is ook het onderwerp daarvan: in de stad, huizen, topografie, sneeuw, moestuin, enzovoort. Al komt hij voor rust en stilte, toch maakt hij menselijke contacten. Uiteindelijk willen Gabriele Remegio en de schrijver (de ik-figuur) vertrekken. Echte sneeuw kwam er aan. De een had een kamer gevonden in het dorp, de ander ging naar zijn winterhuis en de ik ging terug naar de stad. Een laatste plan wordt uitgevoerd. Gezamenlijk eten: het was er nooit van gekomen. Thoreau schreef: ik heb drie stoelen, één voor de eenzaamheid, één voor de vriendschap en drie voor gezelschap. Hij is er trots op ze voor hij vertrok aan de tafel te laten zitten en te weten dat ze het samen fijn hebben. Met Lucky zijn hond is aan het slot een afscheid voor de boeg als volgt: "Het is zover zei ik tegen Lucky, we moesten gaan. Ik ken alle dromen al die ik deze winter zal dromen."

---

## Vijftigplussers dol op datingsites

Ouderen zijn massaal op vrijersvoeten op het internet.

Van de vijftigplussers die actief zoeken naar een partner, maakt ruim 70 procent gebruik van datingsites of -apps, meldt De Telegraaf.

### Populariteit

Internetkoppelaars als 50PlusMatch, Lexa en de datingapp Grindr zijn het populairst onder de grijzende populatie. Relatieplanet meldt zelfs dat het merendeel van de leden in de categorieën boven de veertig zit. Van de alleenstaanden die voor 1967 zijn geboren, staat circa de helft (48 procent) open voor nieuwe 'verkering', de andere helft zegt 'happy single' te zijn en wil dit graag zo houden. Mannen zijn happiger op een nieuwe relatie dan vrouwen.

### Onderzoek

Dit blijkt uit het onderzoek 'Ouderen en Intimiteit' onder een kleine 2000 Nederlanders 'op leeftijd'. Opdrachtgever Startpagina.nl constateert onder meer dat mannen naarmate ze ouder worden steeds minder belangstelling hebben voor leeftijdsgenoten: een kwart van de vijftigers acht vrouwen rond hun eigen leeftijd nog appetijtelijk, bij mannen van boven de zeventig is dat nog maar veertien procent. Vrouwen hebben minder moeite met leeftijdsgenoten.

# Drukkerij RAD

voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht  
sinds 1982



Jubileumkaarten

Speciaal ingericht voor het  
vervaardigen van Moderne Handels-,  
Familie- en Reclame-Drukwerken in de  
eenvoudigste tot de fijnste uitvoering.

Verhuiskaarten

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen

Reewegpad 22 – 3319 CJ Dordrecht – Telefoon: 078-6213882

## 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.



## Alles voor de aankleding van uw huis bij Colors at Home van Gemert

### Verhuizen, verbouwen, opknappen?

Het kan een hoop stress opleveren, wij nemen u  
deze last uit handen. Met al  
meer dan 100 jaar ervaring op  
gebied van schilder- en behang-  
werk, in combinatie met onze  
woonwinkel, kunnen wij u met  
raad en daad bijstaan. Zo komt u  
zonder zorgen tot uw gewenste  
eindresultaat."



U vindt de winkel van **Colors at home van Gemert**  
aan het van Oldenbarneveltplein 68, Winkelcen-  
trum Crabbehof, neemt u ook eens een kijkje op  
onze website [WWW.WANDECO.COM](http://WWW.WANDECO.COM)

**COLORS**  
**@HOME VAN GEMERT**

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

# Een dagje uit met de Reisclub

Ingezonden door Corry Robbart en Martin Liefrink

Beste dames van de Reisclub,  
In de bijlage herinneringen aan de tocht door de Achterhoek op 4 oktober 2018. Bedankt hiervoor.  
De musea waren leuk om te zien, al valt het op hoeveel vrijwilligers daar actief zijn.  
En de lunch was heerlijk.



## Eén loket voor vragen over zorg bij dementie

Nationale ombudsman Reinier van Zutphen vindt dat er één loket moet komen waar mensen met dementie en hun mantelzorgers terecht kunnen met vragen om en over zorg en ondersteuning.

De patiënten en hun helpers lopen nu bij de overheid nog tegen veel te veel drempels op. Ze blijven te vaak ook verstoken van een casemanager, een onafhankelijke en vaste begeleider die informeert, meedenkt en regelt, zegt de ombudsman in zijn onderzoeksrapport 'Borg de zorg'.

### Dementievriendelijke samenleving

"Dementie brengt al meer dan genoeg zorgen en verdriet met zich mee. Draag daarom óók als overheid bij aan een dementievriendelijke samenleving," zegt Van Zutphen, die al eerder signaleerde dat er ook op dit front te vaak in hokjes wordt gedacht.



### Zorg tijdrovend en ingewikkeld

Mensen met dementie hebben dagbesteding, begeleiding, verpleging en verzorging en soms verpleeghuiszorg nodig. "Verschillende wetten maken dit mogelijk, maar die botsen of sluiten niet op elkaar aan. Bovendien is het onnodig tijdrovend en ingewikkeld om de juiste zorg bij dementie te vinden."

Er sprake van administratieve rompslomp, te veel loketten en te weinig kennis en ook te weinig keuze aan dagbesteding.

NIEUW IN  
DORDRECHT

# WARMER MAALTIJD AAN HUIS

ELKE DAG  
EEN GEZONDE  
MAALTIJD

INFO & AANMELDEN  
[www.hoogerbrugcuisine.nl](http://www.hoogerbrugcuisine.nl)  
of bel 0180-234024



**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](mailto:laura6970@outlook.com)  
of bezoek de website: [www.podotherapiebosch.nl](http://www.podotherapiebosch.nl)



**ORPHEUS**  
ensemble dordrecht

## Orpheus Ensemble Dordrecht

Een koor voor leuke mensen die van gezellig zingen houden. Heeft u ook zo'n zin om met ons mee te zingen?

Wij repeteren elke dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur in Woon- en zorgcentrum De Merwelanden

Informatie: secretariaat 078 - 621 27 58  
[www.orpheusensemble.nl](http://www.orpheusensemble.nl)

---

# Het verdriet van Dordrecht

Arie van Zanten

In dit artikel sta ik stil bij het (grote) verdriet van onze stad. Verdriet omdat onze gemeenteraad er zelfs na zoveel jaren niet in slaagt met een oplossing te komen. Verdriet en teleurstelling bij alle bewoners van Vreedonk en bezoekers van de Essenhof die het maar uit moeten zoeken.

Het is de hoogste tijd in te zetten op oplossingen en daar als seniorenbond onder het motto van 'Ware vrienden spreken ook bittere woorden' een bijdrage aan te leveren.

## Wat speelt er?

Zowel de bewoners van Vreedonk als de bezoekers van de Essenhof zijn al jaren verstoken van een deugdelijke busverbinding. Hier is jarenlang zonder resultaat de aandacht op gevestigd. Tot voor kort is de enige redelijk bekende bestuurlijke reactie geweest: gewoon wegstijgen en roepen dat het 'te duur is'. Daarmee is het college weggegaan tot het moment dat de aanbesteding van het busvervoer aan de orde is gekomen.

Dat moment heeft een alerte mevrouw Bozuwa aangegrepen om via een handtekeningactie de aandacht hier op te vestigen. En jawel hoor: met succes. Met dien verstande dat de discussie hierover in ieder geval op gang is gekomen.

Dat is mooi, maar komt er nu wel of geen busverbinding voor Vreedonk en de Essenhof? Wel, dat is best, zoals dat mooi heet, een uitdaging.

Om te beginnen heeft de gemeente Dordrecht in de persoon van de verantwoordelijke wethouder kennelijk verzuimd luid en duidelijk aandacht te vragen voor dit knelpunt. Het gevolg is dat de oplossing buiten het bestek valt en de gemeente Dordrecht zelf een oplossing moet bekostigen. En dan komen we terecht bij de discussie of het beschikbaar stellen van een elektrische belbus iets is waar we een warm gevoel bij krijgen. Nou niet echt. Laat ik dit eens nader toelichten.

## Waarom geen gewone busverbinding?

De huidige discussie roept de vraag op waarom we het normaal vinden dat de bewoners van Vreedonk en bezoekers van de Essenhof geen recht zouden hebben op een 'gewone' busverbinding. Je hebt voor dit type oplossing weinig fantasie nodig. Voeg twee haltes toe aan buslijn 5. Dit ommetje kost een paar minuten, maar daarmee los je het in een klap op. Onderhandel vervolgens met de vervoerder en stel als raad hiervoor dan een budget vast. Je geeft hiermee als raad een belangrijk signaal: je neemt je burgers serieus en nog mooier, je hebt wat over voor een goede oplossing.

## Het elektrische busje komt zo

De discussie spitst zich nu toe op het alternatief. Een elektrische belbus. In principe uitsluitend voor bezoekers van de Essenhof. Klinkt best duurzaam. Hier kopen de bewoners van Vreedonk niets voor.

Bezoekers van de Essenhof dienen vooraf te bellen. Dat klinkt leuk, maar probeer je eens even voor te stellen hoe dat gaat als je van buiten Dordrecht komt. Hoe kom je dan achter het juiste nummer, waar stap je op, etcetera. En wat is het echte argument voor deze oplossing? Gewoon geld. Dit zou eenmalig zijn op te lossen met circa € 400.000,-. Dat klinkt aardig, maar het is en blijft eigenlijk een lapmiddel en geen echte oplossing: een gewone busverbinding voor Vreedonk en de Essenhof.

## Wat kunnen wij zelf doen?

Om te beginnen, stoppen met wegstijgen en denken dat dit vanzelf wel wordt opgelost. Nou mooi niet dus, want daarom speelt dit al jaren. Het is juist van belang dat we geen genoegen nemen met het onvermogen van de gemeente een voldoende oplossing te kiezen die de bewoners van Vreedonk en bezoekers van de Essenhof serieus neemt.

Het is de hoogste tijd dat we ook als seniorenbond onze stem laten horen en aangeven dat we met al dit wegstijgen geen genoegen nemen. Het is de hoogste tijd dat de gemeente werk maakt van oplossingen en knopen door hakt.

Laat ook uw stem horen en geef uw mening. Mede daardoor kunnen we veel meer met elkaar bereiken. Juist daarom zijn we Seniorenbond.

Met belangstelling zie ik uw reacties tegemoet.



---

## Zogezegd

Het zijn de dwarsliggers die het spoor recht doen lopen

# HOUD UW GEHEUGEN FIT!

Er zijn  
**GEEN KOSTEN**  
aan verbonden!

Kom dan naar de inloop!  
U komt en gaat wanneer u wilt

inloop



Iedereen is welkom!  
Ook mantelzorgers ontmoeten elkaar  
bij een **GRATIS** kop koffie.

## U BEPAALT HET PROGRAMMA Voorbeeld activiteiten:

- Schaken
- Zwemmen
- Wandelen
- Bewegen



Heeft u persoonlijke vragen over uw geheugen?  
Dan is er gelegenheid deze voor te leggen aan een deskundige.

**IEDERE MAANDAG**  
van 9.30 uur tot 11.30 uur

**Sporting Delta**  
Gravensingel 118 in Dordrecht

Contact: Ria de Vrind  
riadevrind@gmail.com  
T 06 51 80 23 39

**IEDERE DONDERDAG**  
van 10.00 uur tot 12.00 uur

**De Prinsemarj**  
Nassauweg 2 in Dordrecht

Contact: Anouk de Lange  
abdoprinsemarj@hetspectrum.nl  
T 06-12 71 58 78

Dordt  
Sport

samen  
dementie  
vriendelijk.nl

Sporting  
DELTA

het  
PARK  
HUIS

HET SPECTRUM

DORDRECHT

e-  
wheels  
Vereniging van 1988



## Laat uw **toeslagen** niet liggen!

In onze dagelijkse praktijk komen we regelmatig 55-plussers tegen die geen gebruikmaken van de toeslagen waar ze recht op hebben. Dat is zonde. Het is niet voor niks dat die toeslagen er zijn en het maakt een significant verschil in uw koopkracht als u krijgt wat voor u bestemd is!

### Zorgtoeslag

De zorgtoeslag is een bijdrage in de kosten van uw zorgverzekering. Of u zorgtoeslag krijgt en hoe hoog de toeslag is, hangt af van uw inkomen. Bent u alleenstaand en is uw inkomen niet hoger dan 28.720 euro, dan kunt u een toeslag krijgen tussen de 4 en 94 euro. Voor partners ligt de grens op 35.996 euro en liggen de bedragen tussen de 7 en 176 euro. Uw zorgtoeslag kunt u aanvragen via de website [toeslagen.nl](http://toeslagen.nl).

### Huurtoeslag

Huurtoeslag is een tegemoetkoming in de huurkosten en wordt uitgekeerd door de overheid om het voor iedereen in Nederland mogelijk te maken betaalbaar te wonen. Iemand kan

huurtoeslag krijgen als de huur niet meer dan 710,68 euro bedraagt. Om huurtoeslag te kunnen krijgen, mag uw inkomen niet te hoog zijn. In 2018 mag uw inkomen als u alleen woont niet meer dan 22.400 euro per jaar zijn (22.375 euro voor AOW'ers). Woont u niet alleen, dan mag het inkomen van alle bewoners samen niet meer dan 30.400 euro per jaar zijn. Heeft u een toeslagpartner of medebewoners, dan telt hun inkomen ook mee. Het inkomen van onderhuurders telt niet mee. Heeft u thuiswonende kinderen met inkomen? Dan telt een gedeelte niet mee.

### Bijzonder inkomen

Sommige inkomsten tellen niet altijd mee voor de huurtoeslag.

Bijvoorbeeld een nabetaling van loon of uitkering over vorige jaren, een afkopsom van een klein pensioen, of delen van een letselschade-uitkering. Het gaat dan om bijzonder inkomen. Laat u daarover goed informeren, want dit moet u zelf aanvragen bij de Belastingdienst.

Er ontstaat soms paniek bij mensen als de huur door de jaarlijkse huurverhoging boven de grens van 710,68 euro uitkomt. Ze menen dan dat hun recht op huurtoeslag vervalt. Dat is niet zo. Komt uw huur door een huurverhoging boven de maximale huurgrens? Dan houdt u recht op huurtoeslag als u in de maand vóór de huurverhoging huurtoeslag kreeg voor die woning.

### Op welke toeslagen heeft u recht?

Op de website [berekenuwrecht.nibud.nl](http://berekenuwrecht.nibud.nl) kunt u uw gegevens invoeren. Met één druk op de knop krijgt u een overzicht welke toeslagen u aan kunt vragen en waar precies u dat kunt doen. Om hulp te krijgen bij het aanvragen van toeslagen zijn er verschillende mogelijkheden. Uiteraard kan een boekhouder u helpen. Maar ook ouderenbonden en vakbonden kunnen u ondersteunen. Wilt u het dichtbij huis zoeken? Probeer dan eerst eens het loket van de gemeente. Vaak heeft een gemeente zogeheten Sociaal Raadslieden die u op het juiste pad kunnen zetten. Meer informatie over de verschillende toeslagen kunt u vinden op [belastingdienst.nl](http://belastingdienst.nl).

Laat niet liggen waar u recht op heeft!



Juristen Jeanine Janssen en Rogier de Haan pakken als MAX Ombudsmannen een kwestie bij de horens.

MAX-leden kunnen met vragen, problemen of klachten gratis terecht op het telefonisch spreekuur van de MAX Ombudsman op nummer 035-6775511, elke werkdag van 10 tot 12 uur.



Met dank aan MAX Magazine



# GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze kliniek: Uw kunstgebitenspecialist



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940-1945 Nr. 32  
3313CV Dordrecht

078 - 842 06 31 [www.gebitspraktijkdordrecht.nl](http://www.gebitspraktijkdordrecht.nl)

# Schrijf mee met de DordtSenior!

Liny van Konijnenburg

Op 11 november was het precies 100 jaar geleden, dat de Eerste Wereldoorlog eindigde. Toevallig was ik op 10 november in Leuven (België) waar een tentoonstelling was over Leuven in die tijd.

Op 26 augustus 1914 was daar een bombardement en een enorme brand waardoor bijna 3000 mensen dakloos werden en velen op de vlucht gingen, ook naar Nederland.

Op 11 november was er in de Movies een lezing van Henk Mesman. Henk vertelde over het ontstaan van de oorlog, grotendeels de schuld van Wilhelm II, die erg besluiteloos was en toen hij eindelijk besloot geen oorlog te gaan voeren was het te laat. De treinen met militairen waren al onderweg, er was geen weg terug meer. Ik vroeg mij af waarom wij vroeger op school zo weinig hierover geleerd hebben. Nederland had destijds 6 miljoen inwoners en wij hebben 1 miljoen Belgische vluchtelingen opgevangen, waarvan 8000 in Dordrecht, bij particulieren en op schepen in de haven. Een van hen heeft het volgende gedicht geschreven, VLUCHTEN NAAR HET NOORDEN

Huis en hof moest ik verlaten,  
Vluchten naar het Noorden heen.  
De vijand maakte van ons huisje,  
een ruwe massa, hoopen steen.

Achter mij een ware vuurzee,  
Arme lieve Scheldestad,  
Eenmaal onze hoop en weelde,  
Schoone have, dierbre schat.

Wij bereiken onze grenzen,  
Landden aan, op Hollands pand.  
Met ons hebben en houwen,  
Reikte men ons de broederhand.

'k Zal u, o Holland, nooit vergeten,  
Wat gij voor ons Belgen deed,  
Nu gij voor altijd, ja voor eeuwig  
Wereldvrede hebt gesmeed.

## Onderzoek: rijden met scootmobiel moet veiliger

### Rijden met scootmobiel moet veiliger

Rijden op een scootmobiel moet veiliger worden. Daarvoor zou onder meer het remsysteem moeten veranderen, de karretjes zouden stabielere moeten worden en fietspaden en oversteekpaden zouden breder moeten zijn en beter zichtbaar. De Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) onderzocht ongevallen met dit vervoermiddel en kwam tot de conclusie dat het allemaal beter en veiliger moet om ongevallen en doden te voorkomen.

Kassa liet al zien dat al jaren op rij het aantal dodelijke ongelukken met een scootmobiel erg hoog is. Per 100.000 gebruikers vallen er 15 tot 22 keer meer doden dan met de fiets. En 4,5 tot 7 keer zoveel doden als met de auto.

### Ongevallen onderzocht

In het SWOV-onderzoek zijn 35 ongevallen bestudeerd, waarvan negen met dodelijke afloop. Volgens het CBS is het aantal verkeersdoden onder scootmobielrijders tussen 2010 en 2015 verdubbeld: van 19 naar 41. In 2016 en 2017 waren er respectievelijk 38 en 25 verkeersdoden onder gebruikers van gehandicaptenvoertuigen zoals de scootmobiel.



### Ander remsysteem

Volgens de SWOV zou een ander remsysteem helpen bij het voorkomen van ongevallen, bijvoorbeeld een rem waarbij een gebruiker remt door te knijpen in de hendel in plaats van die los te moeten laten. De meeste scootmobielen hebben een combinatie van rem- en gassysteem dat lijkt op dat van de Stint. Om te remmen moet de gashendel aan het stuur worden losgelaten. Verkeerspsycholoog Gerard Tertoolen noemde dit een 'levensgevaarlijke techniek', omdat mensen in een panieksituatie terugvallen op hun onbewuste reflexen en het stuur gaan vasthouden in plaats van het los te laten.

De SWOV meldt verder dat fietspaden breder moeten worden, trottoirbanden moeten verdwijnen en scootmobielen stabielere moeten worden en een airbag moeten krijgen aan de zijkant.

### Minister in gesprek met fabrikanten

Minister Cora van Nieuwenhuizen (Infrastructuur) was toch al bezig de eisen aan scootmobielen en 'andere bijzondere bromfietsen' onder de loep te nemen, schrijft ze aan de Tweede Kamer. De minister gaat met het SWOV-onderzoek in de hand praten met de fabrikanten van scootmobielen of ze nu al verbeteringen kunnen doorvoeren. Ook met de gemeenten gaat Van Nieuwenhuizen in gesprek.



Voor u  
**dé perfecte  
hobby-bril**

Geen vermoeide ogen meer bij uw hobby's zoals  
computer, lezen, handwerken etc.  
Prettig zicht voor dichtbij en tussenafstanden.

Aanbieding voor u  
**Montuur met ontspiegelde glazen:**

Nu voor € **299,-**

**Kijkgroep**  **Krispijn**

Brillen & Contactlenzen

Krispijnseweg 31 - Dordrecht

Tel. (078) 614 36 17.

[www.kijkgroepkrispijn.nl](http://www.kijkgroepkrispijn.nl)

**P** Gratis  
parkeren

## Binnen een jaar bloedtest alzheimer

### Binnen een jaar bloedtest alzheimer

Amsterdam UMC verwacht binnen een jaar een bloedtest op de markt te kunnen brengen waarmee alzheimer kan worden vastgesteld. Die test kan de belastende ruggenprik gedeeltelijk vervangen, stelt Charlotte Teunissen, die als eerste vrouw in Europa de leerstoel neurochemie zal bezetten.

In haar inaugurale rede spreekt zij uit dat alzheimer straks al in een vroege fase kan worden vastgesteld. "Ook het verloop van de ziekte kunnen we dan mogelijk volgen met bloedtesten. Dat maakt het huidige analyseren van hersenvocht verkregen door een belastende lumbaalpunctie minder vaak nodig", maakte de hoogleraar bekend.

### Vergrijzing

De diagnose van de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie komt door de vergrijzing steeds vaker voor, maar wordt nu nog vaak pas in een gevorderde fase gesteld. "Hoe eerder we kunnen gaan behandelen, hoe beter."

### 95 procent zekerheid

Teunissen kan met de bloedtest een opeenstapeling van het eiwit amyloid in de hersenen aantonen, die als een belangrijke veroorzaker van de ziekte van Alzheimer geldt. De nieuwe test geeft 95 procent zekerheid over de diagnose en kan volgens Teunissen binnen een jaar worden gebruikt.

### Vroege diagnose noodzakelijk

Zij werkt ook aan testen om vroegtijdig dementie aan te tonen. "Vaak zijn de ziekteprocessen al bijna twintig jaar gaande voordat symptomen zoals vergeetachtigheid op gaan treden. Een vroege diagnose is ook noodzakelijk omdat hersenschade onomkeerbaar is."

ANP

# Wat te doen in december in Dordrecht?

## Kerstmarkt Dordrecht

vrijdag 14 t/m zondag 16 december 2018



In de aanloop naar de feestdagen kun je in het weekend van 14 t/m 16 december in Dordrecht genieten van de grootste Kerstmarkt van Nederland. In de historische binnenstad kun je, tussen honderden kramen en meerdere podia, genieten van een ultieme kerstsfeer. De honderden monumenten die de stad rijk is en de iconische binnenhavens vormen het decor voor een route van kramen en pagodes.

## Vier kerst met Van Gijn

vrijdag 14 t/m zondag 16 december 2018

Treed binnen in de nostalgische wereld van Van Gijn en beleef hoe Kerstmis rond 1900 werd gevierd. Het huis is aangekleed in kerstsfeer, er staat een kerstboom en alle kamers zijn mooi verlicht. Gedurende de Dordtse Kerstmarkt is Huis Van Gijn voor slechts € 3,00 te bezoeken.

Openingstijden van het museum:

vrijdag 14 en zaterdag 15 december 11:00 - 21:00 uur en zondag 16 december 11:00 - 17:00 uur.



## BINNENSTAD: SantaRun Dordrecht

vrijdag 21 december 2018

Het kerstgevoel omarmen, een geweldige avond hebben met vrienden, familie en kennissen, én het goede doel steunen? Het kan!

Op vrijdag 21 december 2018 organiseert de Rotary Club Dordrecht de SantaRun, een 'funloop' van circa 3 km dwars door de prachtige historische binnenstad van Dordrecht. Na de geslaagde edities van afgelopen jaren, ook dit jaar weer de SantaRun aan het begin van de avond. Gegarandeerd een onvergetelijke start van de Kerstvakantie!



## Ook in december kunt u naar CinePlus

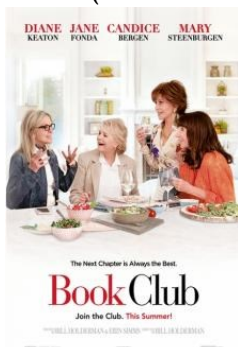
Kinepolis CinePlus is een heerlijke filmmiddag voor iedereen die de 50 jaar nadert of ouder is en graag naar de film gaat. Tijdens de speciale voorstellingen van Cine+ presenteren wij u een gevarieerd aanbod van mooie, ontroerende, spannende en humoristische films.



Kom langs en geniet voor slechts € 7,- p.p. van een fijne filmmiddag. Bovendien trakteren we u voor aanvang van de voorstellingen op een kopje koffie mét wat lekkers. CinePlus is een terugkerend evenement; data en tijden verschillen per maand. Bekijk in de filmagenda hieronder wanneer de Cine+ films bij uw bioscoop te zien zijn.

## CinePlus: Bookclub, komedie

Diane (Diane Keaton) is een weduwe. Vivian (Jane Fonda) geniet van haar leven als eeuwige vrijgezel.



Sharon (Candice Bergen) verwerkt nog steeds haar scheiding van jaren geleden. En het huwelijk van Carol (Mary Steenburgen) zit in een sleur. Het leven van de vier hartsvriendinnen zal nooit meer hetzelfde zijn nadat ze Fifty Shades of Grey in hun boekenclub lezen. Door het aanwakkeren van een oude vlam of door nieuwe romances inspireren ze elkaar aan een nieuw hoofdstuk van hun leven te beginnen. Mischien wel het beste hoofdstuk tot nu toe...

**Releasedatum: 6-12-2018**

Kinepolis Dordrecht inloop vanaf 13.30 uur start film 14.00.

**Programma, tickets en informatie: [kinepolis.nl](http://kinepolis.nl)**

Kinepolis is te bereiken met de buslijn 10, halte Energiehuis.



*Met uw steun worden we groter en sterker!*

Opnieuw starten wij een ledenwerfactie, met als doel meer senioren kennis te laten maken met de Dordtse Seniorenbond. De eerste jaren van onze nieuwe bond hebben bewezen dat we bestaansrecht hebben.

Maar... dat betekent niet dat we achterover kunnen leunen.

We moeten er juist nu met z'n allen onze schouders onder zetten, om nog sterker verder te gaan.

**Daarom vragen wij u ook om uw hulp, want de lijfspreuk van de Dordtse Seniorenbond is: 'wij zijn een bond waar je als lid inspraak hebt en waar je inbreng gewaardeerd wordt'.**

## Waarom ledenwerving

Ledenwerving is groot belang omdat wij, net als alle andere seniorenorganisaties, te maken hebben met een natuurlijk ledenverlies. Daarom is het noodzakelijk veel nieuwe leden te werven. Nieuwe leden zijn ook nodig om plaatselijk draagvlak te vinden voor de activiteiten en daarnaast om besturen tijdig aan te vullen met kundige en vitale bestuurders.



Nieuwe leden zijn ook gewenst om plaatselijk een vuist te kunnen maken (een grote vuist heeft meer gezag) en om de belangen van onze senioren te verdedigen.

Het is voor onze organisatie noodzakelijk steeds weer nieuwe leden te zien binnenkomen.

Verjonging is een natuurlijk proces. Daarom kunnen jonge senioren en 'babyboomers' - waar ik er ook één van ben - veel voor onze bond betekenen! Heeft u 'jonge senioren' in uw familie- of kenniskring, lees dan 'Wat vragen wij van u?'

## Kortingen in 2019

Via de Dordtse Seniorenbond kunt u ook in 2019 korting krijgen op uw premie zorgverzekering. Dat voordeel kan oplopen tot meer dan 100 euro. Zo heeft u uw contributie - die ook in 2019 onveranderd laag blijft - heel gauw terugverdiend.

Daarnaast kunt u binnen bepaalde grenzen gratis hulp krijgen bij het invullen van uw aangiftebiljet Inkomstenbelasting.

Bovendien kunt u via ons korting krijgen op uw energierekening.

Tenslotte kunt u meegaan met de gezellige dagreizen van onze Reisclub (zie pagina 11).

## Wat vragen wij van u?

Probeer uw burens, vrienden en familie er van te overtuigen dat het voordelen oplevert om in 2019 voor maar € 17,50 lid te worden van de Dordtse Seniorenbond. Zij profiteren vanaf dat moment van alle voordelen en ontvangen ook 10 keer per jaar het blad de DordtSenior.

U kunt gebruik maken van het aanmeldformulier op de volgende pagina. Wie zich nu aanmeldt hoeft voor de maand december van 2018 geen contributie te betalen!



## Prijsvergelijking prijspeil 2018

ANBO: € 42,50; tweede lid € 42,50; samen € 85,00

KBO: € 28,00; tweede lid € 28,00; samen € 56,00

PCOB: € 37,50; tweede lid € 23,00; samen € 60,50

**Dordtse Seniorenbond: € 17,50 per jaar; tweede lid op hetzelfde adres € 12,50; samen € 30,00.**

## Limerick: Ziektekostenverzekering

Ab Küchler

Gezondheid is je kostbaarste bezit  
Dat het kostbaar is bewijst alleen al dit:  
Wie schrikt er straks niet  
Die z'n zorgpremie ziet  
Fijn als je via ons korting krijgt als lid!



## Aanmeldformulier 2019

*U kunt het formulier invullen, ondertekenen en opsturen naar de ledenadministratie:*

*p/a Corrie Dubbeld, Aardappelmarkt 28, 3311 BA Dordrecht .*

*U mag het ingevulde en ondertekende formulier ook scannen en e-mailen naar [ledenadmin@dordtsenior.nl](mailto:ledenadmin@dordtsenior.nl).*

U bent al een heel jaar lid voor € 17,50. Een tweede lid wonend op hetzelfde adres betaalt € 12,50.

Velden met een \* verplicht in te vullen:

Geboortedatum*	_____	Aanhef*	Mevrouw <input type="checkbox"/> Meneer <input type="checkbox"/>
Voorletters*	_____	Voornaam	_____
Tussenvoegsel(s)	_____	Achternaam*	_____
Straat*	_____	Huisnummer*	_____ Toevoeging _____
Postcode*	_____	Woonplaats*	_____
Telefoonnummer*	_____	E-mailadres	_____

### Indien van toepassing, gegevens van partner/gezinslid wonend op hetzelfde adres

Geboortedatum	_____	Aanhef	Mevrouw <input type="checkbox"/> Meneer <input type="checkbox"/>
Voorletters	_____	Voornaam	_____
Tussenvoegsel(s)	_____	Achternaam	_____

De contributie voor 2019 bedraagt € 17,50. Een tweede lid wonend op hetzelfde adres betaalt € 12,50; samen dus € 30,00 (tot eind 2019). Wij verzoeken u de verschuldigde contributie in de eerste week van januari 2019 over te maken naar IBAN NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond.

Uw lidmaatschap loopt vanaf aanmelding tot 31 december 2019. Opzeggen van het lidmaatschap bij het bestuur kan vóór het einde van het kalenderjaar met een opzegtermijn van één maand, met andere woorden voor 1 december. Bij niet tijdige opzegging loopt uw lidmaatschap automatisch door.

Bij overlijden van een lid eindigt het lidmaatschap. Restitutie van de contributie vindt niet plaats.

Leden die niet aan hun financiële verplichtingen voldoen kunnen worden uitgeschreven als lid.

Invuldatum\* \_\_\_\_\_ Uw handtekening\* \_\_\_\_\_

Indien van toepassing handtekening partner:

#### Disclaimer:

Met het invullen en opsturen van dit formulier geeft u de Dordtse Seniorenbond toestemming om uw gegevens te beheren. Uw gegevens worden binnen de vereniging gebruikt voor het doel waarvoor ze zijn verzameld en worden niet doorgestuurd naar externe partijen. Alleen de personen binnen de vereniging die de gegevens vanuit hun functie in moeten zien hebben toegang (volledige privacyverklaring is te downloaden op onze website). U kunt zelf altijd uw gegevens opvragen en/of inzien bij onze ledenadministratie.

In te vullen door de ledenadministratie:

Lidnummer	Lidnummer partner	Wijknummer
-----------	-------------------	------------

Kijk op onze site [www.dordtsenior.nl](http://www.dordtsenior.nl) voor meer info

## Maison Patrick:

### Vervangende Mantelzorg in de huiselijke sfeer



Ook in 2018 hebben veel mantelzorgers gebruik gemaakt van de mogelijkheid tot vervangende mantelzorg. Mantelzorgers konden op die manier even een stapje terug doen, tijd voor zichzelf nemen. Ondertussen waren zij ervan verzekerd dat de zorg voor hun geliefde, in de meeste gevallen ging het om een echtgeno(o)t(e), onverminderd doorging.

Om een kijkje te nemen in het leven van zo'n mantelzorger hebben we enkele mantelzorgers gevraagd hun ervaringen door te geven. In het kort kunt u lezen waarom zij kiezen voor vervangende mantelzorg bij Maison Patrick; een reactie... "Doordat mijn man met MS bij Maison Patrick gaat logeren kan ik als mantelzorger ook bijtanken." Een andere mantelzorger die voor zijn vrouw met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) zorgt vindt de mogelijkheid dat zijn vrouw bij Maison Patrick komt logeren ook prettig om het thuis langer vol te houden.

Voor velen is Maison Patrick een goede oplossing; Maison Patrick geeft de mogelijkheid om op adem te komen en bij te tanken. Soms is dat een verademing en hebt u daar behoefte aan. "Even alleen verantwoordelijk zijn voor mijn eigen leven helpt me om de zorg en aandacht voor mijn man vol te houden." Bent u geïnteresseerd en wilt u meer weten over ons logeerhuis?



Neem daarvoor contact op met Patrick Konings. Contactgegevens vindt u onderaan deze pagina. U bent van harte welkom bij ons in Bleskensgraaf.

**Voor meer informatie over ons respijthuis: Patrick Konings.**

**Telefoon: 06-57414845, [info@maison.patrick.nl](mailto:info@maison.patrick.nl) of kijk op de website:**

**[www.maison-patrick.nl](http://www.maison-patrick.nl)**





De laatste maand van het jaar zit altijd vol. Vol leuke dingen, al is Jan J. Pieterse het daar in zijn 'Sinterklaasgedicht' niet helemaal mee eens:

*Hou op over die Piet en Sint,  
Want nooit waren zij mij goedgezind  
als mijn schoentje bij de kachel stond:  
geloof maar dat ik er niets in vond.*

*Ja, één keer: zwarte veters,  
steunzolen en een paar geurvreters.  
Maar ik was niet blij van zin,  
die dingen hoorden er gewoon in.*

Ja. Maar veel leuks hoort onverbrekelijk bij deze maand en niet bij een andere maand.

Dat noteert Shel Silverstein in 'Vrolijk':

*Niemand hangt de klokjes op  
niemand bakt een taart  
niemand steekt de lichtjes aan  
niemand stuurt een kaart  
niemand gaat op zoek naar de ster  
niemand praat van vrede op aard  
en niemand bewondert een kerstboom  
op vijftwintig maart.*

Hilly Nicolay ziet deze maand als een 'Uitblinker':

*helder hemellicht  
zelfs als alles donker schijnt  
hoopvol verwachten*

December blijft gewoon een maand vol nostalgie.

Dat noemt Jan Boerstool 'Toen':

*Kerstmorgen vroeg... De prille jaren vijftig leden  
buiten voelbaar onder de winterkou,  
de rode kolenkachel was nog amper lauw,  
maar de elektra-kaarsjes in de kerstboom deden  
hun best, de kleine jongen wreef zijn handen,  
maar bleef zich warmen aan hun zachte stille licht,  
zo af en toe kneep hij zijn ogen dicht,  
zodat het nét leek of er echte kaarsjes brandden.*

*De mooie kaart van oma op het schrijfbureau,  
'Gelukkig Kerstfeest' las hij...*

*En dat was ook zo*

Axel van der Ende kent die nostalgische gevoelens niet. Hij heeft het daarom over 'Nieuwe Kerst':

*Kerstmis is niet meer dat oude liedje  
De kaarsen gaan nu in het stopcontact  
De kerststol werd in mei al voorverpakt  
De samenzang komt van een MP3'tje  
De stal met kribbe is al menig jaar  
Vervangen door de meubelboulevard*

In 'Brandpreventie' blijkt Driek van Wissen zo bang te zijn voor al die brandende kaarsjes en droge dennentakken dat hij ophoudt met dat alles:

*Ik koop geen kerstboom en geen dennentakken,  
Ik hang geen krans of kerstklok in de hal,  
Ik leg geen kerstkind in een houten stal  
En ook zal ik geen kerstkalkoen gaan bakken.*

*Vanwege het enorme brandgevaar  
Vier ik gewoon geen kerstfeest meer dit jaar.*

Maar ja: dan mist hij wel al die mooie muziek die bij deze tijd hoort. En daar kan Kristiaan Laps nou net zo van genieten, zoals van 'In Excelsis':

*Het Klein Kastratenkoor uit Koog  
zong in de nachtmis hemelhoog.  
Wij hoorden toe, en voelden allen:  
Kerst kan héél mooi zijn zonder ballen.*

Ivo de Wijs staat stil bij 'Oudjaar':

*Uren, dagen, maanden, jaren  
Vliegen als een schaduw heen  
Zij die eens gelukkig waren*

*Wonen nu in Amstelveen*

En dan is er Josephine Banens met 'oud en nieuw':

*een klok slaat twaalf keer  
en de tijd staat even stil...  
vuurwerk spat uiteen  
in bont gekleurde kringen  
als de herinneringen*

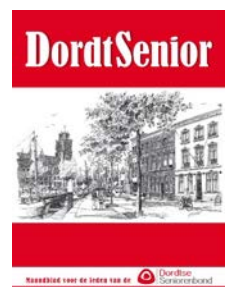
*van vandaag  
worden ze langzaam vaag -  
en morgen, morgen zal  
de merel weer opnieuw gaan zingen.*

## Bezorging DordtSenior in 2019

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.

Het volgende blad is het februarinummer.

U kunt het verwachten in week 6, dat is van 4 februari t/m 9 februari.



# Verjaardagskalender

Alle leden die in december en januari jarig zijn (hoe oud je ook wordt):  
van harte gefeliciteerd!

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



Mevrouw J.H. Koppe-Muller, 2 december 90 jaar  
De heer A.A.F. Veltman, 5 december 85 jaar  
De heer M. Garama, 6 december 87 jaar  
Mevrouw A. Kuijt-Nijenhuis, 8 december 89 jaar  
Mevrouw E. in 't Hout-Blom, 14 december 88 jaar  
Mevrouw W.A. Pragt-Zodenkamp, 19 december 90 jaar  
Mevrouw L. van der Bosch-Ooms, 22 december 89 jaar  
De heer J. Hofwegen, 28 december 88 jaar  
Mevrouw M. Fortuin-van Dijl, 30 december 87 jaar  
De heer J.B. van der Ham, 30 december 85 jaar  
De heer T.G. Bons, 31 december 87 jaar  
De heer J.F. Bruinse, 3 januari 95 jaar  
Mevrouw E.C. den Draak, 5 januari 88 jaar  
Mevrouw G. Garama-Boekhout, 7 januari 87 jaar  
Mevrouw M.W. Verkijk, 13 januari 88 jaar  
De heer G.R. van Genderen, 14 januari 88 jaar  
Mevrouw K.H.E. van Konijnenburg-Klaas, 18 januari 88 jaar  
Mevrouw T. de Zeeuw-Barth, 20 januari 89 jaar

## Nieuwe leden

Mevrouw W.P. Hissink  
Mevrouw A. van der Graaf-Machielse  
Mevrouw M. van Twist-Naaktgeboren

# Welkom!



## SeniorService: belangrijke telefoonnummers

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-2020020.

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.

<b>Alarmnummer</b>	112 (gratis)	Stadswinkel	14078
Snelle politiehulp, zonder zwaailicht	0900-8844	Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910
		Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982
<b>PlusBus informatie en reserveringen:</b>		Sensor, telefonische hulpdienst,	
telefoon: 06-33736189		24 uur per dag bereikbaar	0900-0767
e-mail: plusbus@hetspectrum.nl		Parkinson-vereniging	078-6541024
		Alzheimer Nederland	0800-5088
Het Spectrum	078-6172333	Het Juridisch Loket	0900-8020
(welzijn, wonen en zorg)		Bureau Sociale Raadsliden	088-1237011
Thuiszorg De Wielborgh	078-6492111	Regelzorg	088-2323300
Aafje Zorglijn	088-8233233	Maison Patrick (respijt zorg)	06-57414845
Internos Zorglijn	078-6483838		
Wijzelf Drechtstreken	06-41362309		



# Astrid Erkelens Uitvaartverzorging: betrokken en persoonlijk

**In 2018 steunen wij Vila Joep.**

Wilt u meer weten over deze stichting en hoe ook u hen kunt steunen,  
kijk op mijn website [www.erkelensuitvaartverzorging.nl](http://www.erkelensuitvaartverzorging.nl)

Uitvaartkisten

Persoonlijke keuzes

Foto's

Drukwerk

Bloemen

Astrid Erkelens

UITVAARTVERZORGING



06-52881505 OF 078-2600366

INFO@ERKELENSUITVAARTVERZORGING.NL • WWW.ERKELENSUITVAARTVERZORGING.NL



# IEDEREEN VERDIENT GOEDE ZORG

Het Spectrum biedt persoonlijk gerichte zorg en welzijn. Wij doen dat op een hartelijke en persoonlijke manier, vol aandacht. We luisteren naar uw wensen en helpen u met de best passende ondersteuning. Met elkaar en voor elkaar.

ALGEMEEN 078 617 23 33  
THUIZORG 078 649 21 11  
[info@hetspectrum.nl](mailto:info@hetspectrum.nl)  
[www.hetspectrum.nl](http://www.hetspectrum.nl)

## WONEN

Appartementen en persoonsalarmering op diverse locaties

## THUIZORG DE WIELBORGH

Voor huishoudelijke ondersteuning en thuiszorg

## ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Diverse locaties, Sta-Pal, Het Theehuis en de PlusBus

## REVALIDATIEZORG DE STERRENLANDEN

Specialismen COPD, hartfalen, oncologie en orthopedie

## BEHANDELAARS

Fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en diëtisten

## BEGELEIDING BIJ DEMENTIE

Thuis, in ontmoetingscentra of in de locaties van Het Spectrum

## KINDERDAGVERBLIJF DE STERRETJES

Flexibele, kleinschalige kinderopvang (0 tot 4 jaar)

## ZORG MET VERBLIJF

Voor mensen met een lichamelijke aandoening of dementie in De Sterrenlanden en Vreedonk

## BEGELEIDING TIJDENS DE LAATSTE LEVENSFASE

Thuis, in De Rozenhof of in hospice De Patio