

Dordt Senior

Vijfde jaargang



Maandblad voor de leden van de



Dordtse
Seniorenbond



FAUTEUIL SABINE

Eigentijdse fauteuil, leverbaar in stof en leer.
Met stalen frame in zwart of RVS.
Ook als draaifauteuil leverbaar.
Nederlands fabrikaat.

In stof vanaf € 575.-

In leer vanaf € 675.-



2-zits bank vanaf € 1035.-



PERCY

Leverbaar in maatvoering small, medium en large
met verstelbare zitdiepte. Zowel in stof als leer leverbaar.



Goed zitten begint met een goede zithoogte en zitdiepte.
In onze showroom staan daarom verschillende modellen
die in small, medium en large uitvoering leverbaar zijn.
Dit zorgt voor een prettig zitcomfort en kan daardoor soms
rugklachten voorkomen en zorgen voor een uitgerust gevoel.

RUIME COLLECTIE

RELAXFAUTEUILS
& STA-OP FAUTEUILS

SKIPPY Meubel

PROVINCIALEWEG 8A / DORDRECHT / TEL. 078 - 616 50 91 / SKIPPYMEUBEL.NL

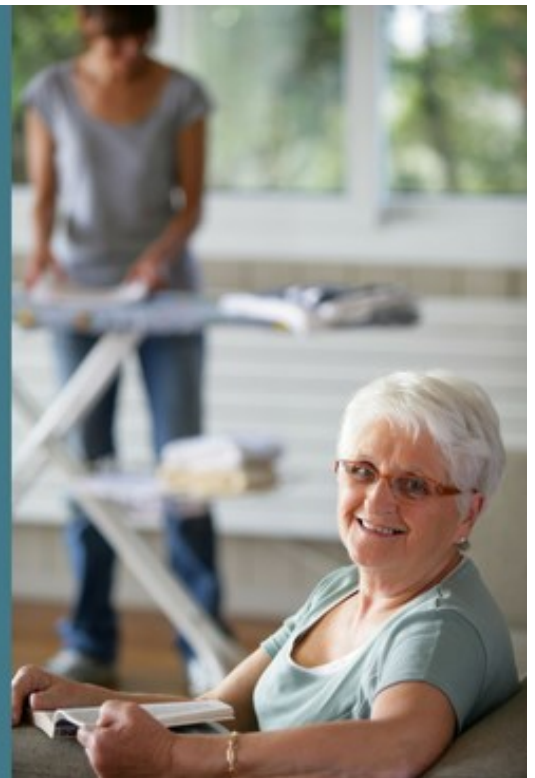
Huishoudelijke hulp nodig?

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
www.vlijtigliesjethuishulp.nl





Samenstelling bestuur en werkgroepen

<p>Joke Herrewijn-de Vries voorzitter, 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>Corrie Kieboom secretaris</p> <p>Loudonstraat 47 3317 PA Dordrecht telefoon: 06-36105856 e-mail: info@dordtsenior.nl</p>	
<p>Lianne van Laak penningmeester</p> <p>Hooikade 10 3311 CD Dordrecht telefoon: 06-46428542 e-mail: liannevanlaak@hotmail.com IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond</p>		<p>George Scheen adjunct-secretaris</p> <p>telefoon: 078-6172946 e-mail: jgscheen@gmail.com</p>	
<p>Els Bel bestuurslid en lid van de activiteitenwerkgroep</p> <p>telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com</p>		<p>Wilma Molendijk bestuurslid, lid van de Reisclub en van de werkgroep Lief en Leed</p> <p>telefoon: 078-6173566</p>	
<p>Co Wapperom-Peterson coördinator van de Reisclub</p> <p>telefoon: 078-6170022 e-mail: jpwapperompeteroson@kpnmail.nl</p>		<p>Aad Brinckmann Ledenadministrateur</p> <p>e-mail: ledenadmin@dordtsenior.nl</p>	
<p>Jan Geenen redactie opmaak en advertenties DordtSenior</p> <p>telefoon: 06-4821 9666 e-mail: jan@dordtsenior.nl</p>		<p>Ab Küchler eindredacteur DordtSenior</p> <p>telefoon: 078-6185567 e-mail: redactie@dordtsenior.nl</p>	

Wilt u verhuisberichten en berichten van overlijden sturen naar de ledenadministratie, Aad Brinckmann (zie hier boven)



volg ons op:
facebook



Kopij voor DordtSenior van april 2020 uiterlijk 11 maart 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. Joke Herrewijn-de Vries: Bericht van de voorzitter
Van de Reisclub: 20 jaar geleden...
Bestuur: Ledenvergadering (vooraankondiging)
5. Toni van Dam: Fair Trade
Een op vier senioren geconfronteerd met babbeltruc
7. Henk Kroon: Focus op onze vrijwilliger
Belastingsservice 2020
9. Joke Herrewijn-de Vries: Houd ouderen op de been
Neem de stap, blijf vitaal
11. Ab Küchler: Geen boekbespreking, maar een hartenkreet
Voorjaarskledingbeurs UVV
13. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Bezorgers voor de DordtSenior gevraagd!
15. Arie van Zanten: Stap over de drempel, ga eens wandelen!
17. Annie M.G. Schmidt: Dit is het land
Elizabeth Blom-Aulman: Ouder worden/zijn vergt extra nadenken!
Ab Küchler: Limerick
18. Laat uw zorgtoeslag niet liggen
Zogezegd
19. Co Wapperom-Peterson: Van de Reisclub
20. Ontdek of u recht heeft op een vergeten pensioen
21. Aanmeldformulier 2020
23. Ab Küchler: Poëzie & Fouten
Bezorging DordtSenior in 2020
24. Verjaardagskalender
Nieuwe leden
SeniorService: belangrijke telefoonnummers

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)
Joke Herrewijn-de Vries
jherrewijn@hetnet.nl
Liny van Konijnenburg
linykonijn@kpnmail.nl
Henk Kroon
henkkroon38@gmail.com
George Scheen
jgscheen@gmail.com
Kees van Wingerden
c.wingerden@upcmail.nl

Vormgeving en opmaak
Jan Geenen
jan@dordtsenior.nl

Coördinator bezorgers
Jan Geenen
06 4821 9666
ledenadmin@dordtsenior.nl
(via de mail heeft de voorkeur)

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

Website Dordtse Seniorenbond
www.dordtsenior.nl

Adverteren in dit blad?
Voor inlichtingen en/of tarieven kunt u contact opnemen met Jan Geenen (zie boven).





Je wordt voorzitter van de Seniorenbond en denkt alles te kunnen regelen. Met elkaar vergaderen, vergaderingen afspreken, enzovoort. Behalve wanneer zaken door elkaar lopen. Ziekte, een begrafenis, persoonlijke dingen. Zo ging het dus. Gelukkig zijn de bestuursleden flexibel en bereid om vlak voor een lezing bij elkaar te komen; voor de lezing over valpreventie. Ik ben één van de doelgroep heb ik al begrepen. Ik zal goed opletten bij het verhaal van Marcel van Houten wat er boven mijn hoofd hangt wanneer ik daar aan mee doe! Dan is het bestuur hopelijk bij elkaar. Vanavond hoorde ik dat er een nieuw boek van de heer Piketti uit was: 90% van het vermogen van vermogende mensen wordt verwacht als belasting. Gelukkig hoef ik me dat niet aan te trekken, maar toch goed om te horen. Een volgend maal vertel ik u over de inhoud van de bestuursvergadering, echt waar. Die volgende vergadering is op 11 maart in De Gravin.

Van de Reisclub

20 jaar!



De Reisclub is in 2000 begonnen als een activiteit van ANBO Dordrecht. Toen begin 2016 afscheid werd genomen van ANBO en wij zelfstandig verder gingen onder de naam Dordtse Seniorenbond, ging de Reisclub daar in mee. Het werd in 2000 een dagtocht (toen dus nog onder het vaandel van ANBO), die georganiseerd werd door Co Wapperom, Wilma Molendijk en Toon van Beek (Toon is helaas overleden). De 41 deelnemers betaalden f 59,- per persoon. Toon regelde de ontvangsten en uitgaven; hij ontving $41 \times f 59,- = f 2.419,-$. De Reisclub moest Atlas Travel f 2.479,- betalen. Daar kwam nog f 50,- tip voor de chauffeur bovenop, waardoor de Reisclub op een tekort van f 110,- uitkwam. Dit bedrag werd door de toenmalige penningmeester van ANBO Dordrecht bijgelegd. De bus vertrok om half negen vanaf het station. Deze eerste reis ging naar Bennekom. Daar stond bingo op het programma tot wij werden verrast met een bezoek van Sint-Nicolaas en zijn Pieten. Zoals het hoort had de goede Sint ook nog wat snoepgoed voor ons meegebracht: voor iedereen een heerlijke chocoladeletter.



Pas om een uur of zeven 's avonds waren wij weer terug in Dordrecht.

De bijzonderheden van de eerste dagtocht van 2020 vindt u op pagina 19.

Ledenvergadering (vooraankondiging)

Bestuur

Op donderdag 23 april om half twee wordt onze jaarlijkse ledenvergadering gehouden. Een belangrijk moment: voor u de gelegenheid om uw mening te geven over de gang van zaken in onze seniorenbond. Ook is het belangrijk dat u aanwijst welke mensen in het bestuur zitten.



We zijn bezig u op deze middag met iets leuks te verrassen. U zult in de volgende DordtSenior kunnen lezen wat dat wordt.

Houd deze middag vrij voor deze belangrijke bijeenkomst! Onze ledenvergaderingen worden altijd goed bezocht. Zorg dat u er ook bij bent op donderdag 23 april!



Scootmobiel

Rijnmond.nl



Kom voor ons
nieuwe, uitgebreide
en aantrekkelijke
assortiment naar
onze showroom.
Bij ons vindt u:

- Persoonlijk advies van uw vakspecialist
- De wens, aandacht & service voor de klant staan centraal
- Kwalitatieve producten
- Alles onder een dak
- Goede bereikbaarheid en gratis parkeren op eigen parkeerplaatsen
- Proefrijden onder begeleiding

OPENINGSTIJDEN:

Dinsdag - Vrijdag

10.00 - 16.00 uur

Zaterdag

10.00 - 13.00 uur

's avonds op afspraak

Uw zorgspecialist in de
regio voor Scootmobielen,
Rollators, Rolstoelen en Zorg-
hulpmiddelen

**Kom proefrijden, wij hebben volop keuze
in nieuwe en gebruikte scootmobielen!**

Noordeinde 118, 3341 LW Hendrik Ido Ambacht | Tel. 078 68 22 307 | scootmo-
bielrijnmond.nl



Of wel: Eerlijke Handel. Bij ons 60-jarig huwelijk kwam onze toenmalige burgemeester Arno Brok ons persoonlijk feliciteren en mochten wij een cadeau uitkiezen: de keuze was taart, bloemen



of een fair-trade pakket. Wij kozen voor het laatste: een leuke mand met verschillende producten als koffie, thee, gedroogd fruit en biskwie. Geproduceerd en verhandeld door vaak coöperaties van boeren in

ontwikkelingslanden tegen eerlijke prijzen.

Ik ben me enigszins gaan verdiepen in deze handel, die ook opgaat voor kleding. Natuurlijk wist ik wel dat goedkope kleding geproduceerd werd en wordt in vooral in lage-lonenlanden.

Sinds 2013 toen in Bangladesh kledingfabriek Rana Plaza instortte, waarbij veel werknemers omkwamen bleek dat daar jonge, vooral meisjes, mensen van 13 jaar en ouder, de dood vonden ben ik me meer bewust geworden.

Leuke kledingzaken hoor, o.a. Zara en H&M!

Maar misschien toch beter wat minder kleding kopen en dan maar wat duurder bij modezaken met kleding van Nederlands fabricaat?

Mijn vriendinnen brachten me aan het twijfelen.

Eens per maand gaan we met onze vriendinnengroep op stap, dit keer naar Den Bosch. Het doel was Het Noordbrabants Museum, waar de tentoonstelling 'Van Goghs intimi' plaats vond.

Echter: een van ons had via internet een pakje besteld en dat moest worden afgehaald. Tijdens het passen keek ik eens naar het etiket en jawel: 'Made in Bangladesh'.

Toen ik daarover een opmerking maakte reageerde een van de dames: "Ja hoor eens, zo kan je niet leven hoor. Daarbij: als je niets koopt heeft men daar helemaal geen inkomen". Hmm, ja, zit daar iets in? Een boycot zou kunnen werken maar dan? De twijfel sloeg toe eigenlijk bij ons allemaal.

Gelukkig verdween, althans bij mij, een beetje neerslachtig gevoel en hebben we genoten van Van Gogh's werk en de verhalen daar omheen van zijn tijdgenoten waar onder familie en vrienden.

Ja, ik ben een tobberd, om bijvoorbeeld het gebruik van plastic te beperken ging ik naar de slagter omdat in supermarkten bijna alles dubbel in plastic is verpakt. Wat schertst mijn verbazing: Ook daar wilde de verkoopster mijn aankopen in plastic verpakken, waarop ik vroeg of dat niet anders kon? "Hoe dan?" vroeg het meisje.



En ik: "Nou, net als vroeger, een cellofaantje en dan in een papieren zak".

Dat deed zij, maar vreemde ogen en ophalende schouders vielen ten deel aan

Toni van Dam

Een op vier senioren geconfronteerd met babbeltruc

Mensen die met babbeltrucs anderen proberen op te lichten richten zich vooral op ouderen. Een op de vier senioren is weleens geconfronteerd met een babbeltruc. Slechts vijftien procent daarvan doet aangifte, meldt ouderenbond KBO-PCOB na onderzoek.

Volgens de seniorenorganisatie moet het aantal aangiftes omhoog, om te zorgen dat er meer aandacht wordt gevestigd op het probleem. Het vindt dat de politie zich nog meer moet richten op de opsporing. De ouderen zouden zich volgens de bond schamen wanneer zij in een babbeltruc zijn getrapt. Ze benadrukt het belang van aangifte, omdat babbeltrucs de hele buurt af gaan op zoek naar slachtoffers.

Geweld

Criminelen proberen bij babbeltruc mensen geld afhandig te maken met een smoes. Zeven procent geeft aan dat hierbij is bedreigd met geweld. Bijna zestig procent constateert dat de trucs steeds beter worden.





MULTI-VLAAI DORDRECHT

P.A. DE KOKPLEIN 125

3318 JW DORDRECHT

078-6171816

dordrecht.sterrenburg@multivlaai.nl

**Tegen inlevering van deze advertentie krijgt u
10% korting op uw bestelling.**

Focus op onze vrijwilliger

Interview met Gre Japenga

Vrijwilligers worden niet betaald
niet omdat ze waardeloos zijn
maar omdat ze onbetaalbaar zijn

Henk Kroon

Als vertegenwoordiger van onze Dordtse Seniorenbond ga ik voor Focus naar Greta Japenga, een van onze leden. Haar domicilie is de Stadspolder, zij woont in een handig appartement, gevestigd in een complex nabij een klein winkelcentrum met openbaar vervoer binnen handbereik.

De roots van Gre liggen in het Drentse Klazienaveen, alwaar haar vader een sigarenzaak runde en tevens ging bijwerken, wat nodig was voor zijn gezin. Met de sigaren en dat bijwerken had het gezin echter geen consistent inkomen en Gre verhuisde op 15-jarige leeftijd samen met haar ouders naar Dordrecht. Dit was een keerpunt in haar leven en gedreven als zij was stak zij de handen uit de mouwen met een baan bij Johan de Wit, maar ook o.a. in de verkoopbranche, de mantelzorg en de dienstensector. Daar is het niet bij gebleven: zij kreeg later haar eigen gezin en verhuisde naar Zwijndrecht.

Gre was aanvankelijk lid van de ANBO, met zo'n 6 jaar ervaring als secretaaris. Door omstandigheden is zij overgestapt naar onze lokale Seniorenbond. Zij is zeer betrokken bij onze bond en vult dat in met assistentie verlenen op feestavonden, door loten te verkopen of op (jaar)vergaderingen bij de ingang van de zaal aan een tafeltje te zitten en de leden te voorzien van (papier) informatie. "Als ik ja zeg kan je op mij rekenen" verklaart zij... Onze bond is haar ook heel dankbaar voor deze inzet.

Hobby's en sport? "Jawel," zegt Gre "ik ging naar de gym, deed aan korfbal en in m'n vrije tijd was vooral jeu-de-boules een leuke bezigheid, maar met het grijzer worden zijn inmiddels mijn twee achterkleinkinderen nummer 1. Ik doe nog wel kleuren en kunstschilderen." En ja, omdat zij het toch niet kan laten runt zij nog een klaverjasclubje in het Sterrenwiel. Of onze Dordtse Seniorenbond nog van betekenis is voor haar? Jazeker: van huis uit is een bond ons met de paplepel ingegoten, ik ben zelf altijd een bondsmens geweest en voel me thuis bij de Seniorenbond. Weliswaar wordt mijn belasting door mijn vriend gedaan, maar ik lees graag ons blad en vervolgens ga ik graag mee met de reisjes. Net voordat ik huiswaarts keer toont Gre trots nog een schilderij van haar, op canvas... Een heel mooi kunstwerkje, ik kan niet anders zeggen...



Belastingservice 2020

Mocht u het lastig vinden om zelf uw aangifte te doen, dan kunt u binnenkort gebruik maken van de Belastingservice van de Dordtse Seniorenbond.

De belastinginvuller werkt op basis van vrijwilligheid en komt bij u thuis de aangifte doen. Heeft u geen (goede) computer, dan haalt hij de bescheiden bij u op en doet de aangifte bij zichzelf thuis, waarna hij de stukken terugbrengt met een duidelijke print erbij, waaruit blijkt hoeveel u moet betalen of terugkrijgt.

De gemaakte onkosten, zoals reis-, kopieer- en printkosten kunnen door de belastinginvuller in rekening worden gebracht, als dit van tevoren aan u is meegedeeld. Deze onkostenvergoeding is vastgesteld op € 12,00 per huishouden, hetgeen u contant dient te voldoen aan de vrijwilliger, nadat hij de aangifte voor u heeft verzorgd.

Voor verzoeken om hulp bij het invullen van uw belastingformulier kunt u telefonisch of via e-mail terecht bij de coördinator van de


Belastingservice,
Jan van der Gijp Barendregt
Drakensteynlaan 10
3319 RG Dordrecht
telefoon: 078-6166098 of 06-22748962
e-mail: jgijpbarendregt@hotmail.com



DORDRECHT
Nieuwstraat 19-21

Sinds Pim's 1986

POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN



www.pimspofenpan.nl

Op vertoon van deze advertentie

10%
KORTING!

Meyer
Casa Moda
Alan Red
Fellows
Falke

HERENMODE

PIET LAP

W.C. STERRENBURG

Goedegebuure
notariaat
& estate planning

Advies nodig?

Maak vrijblijvend een afspraak ter oriëntatie.

Goedegebuure Notariaat
Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht
T 078 - 612 64 66

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10% korting.

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

Voldoende gratis parkeergelegenheid.

Gemakkelijk bereikbaar.




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
website: www.kunstrondje.nl/europart

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



Houd ouderen op de been

Joke Herrewijn-de Vries

20 februari hield Marcel van Houten een uitgebreid en goed verhaal over ouderen en vooral over de mogelijkheid dat ouderen regelmatig vallen. Marcel is geriatrisch fysiotherapeut. Hij benoemde zaken waar de ouderen zelf op kunnen letten: controle over de medicijnen, een goede verlichting is veiliger. Het is verstandig om geleidelijk op te staan, even te blijven zitten voordat u actief wordt. De trap en de badkamer zijn risicofactoren in het huis.

Er was een flinke groep ouderen naar de Gravin gekomen. Marcel betrok de aanwezigen bij zijn verhaal en beantwoordde vragen.

Er komen verschillende valpreventietrainingen in Dordrecht. De kosten worden gedeeltelijk betaald door de zorgverzekering. Een ergotherapeut komt bij de mensen thuis om een veilige woonomgeving met de nodige aanpassingen te adviseren in en om het huis.

Kortom het was een zinvolle middag.

neem de stap, blijf vitaal

9 tips voor 65+ers om stevig op de been te blijven



Blijf actief

Volg een bewegprogramma voor balans en spierkracht.



Maak je huis veilig

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip.



Geneesmiddelen check

Bespreek je medicijngebruik regelmatig met je huisarts.



Check je ogen

Laat regelmatig je ogen en je bril controleren.



Hulp familie

Praat met je familieleden over hoe zij jou kunnen steunen.



Stevige schoenen

Draag ook binnen stevige schoenen met voldoende profiel en lage hak.



Vitamine D op peil

Eet gezonde voeding met voldoende calcium, ga dagelijks naar buiten en gebruik supplementen.



Check je valrisico

Doe de online valtest of vraag de huisarts om een analyse van jouw valrisico.



Spieren aanspannen

Duizelig bij het opstaan? Span eerst je beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.

'T ZIT
WEL



MET

KADOR
TAPIJTEN

De grondleggers van kwaliteit en bodemprijzen

LANGE BREESTRAAT 37-39

Dordrecht-Centrum Tel. 078 - 614 56 03

www.kador.nl • www.traploper.nl

Koelewijn's
Visspecialiteiten



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

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



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur



Gratis
parkeren

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



Geen boekbespreking, maar een hartenkreet

Ab Küchler

Rond de Kerst werd mij gevraagd een verlanglijstje in te leveren. De kleinkinderen hebben het dan tot mijn grote ergernis over een 'bucketlist'. Ik ben blij dat ik toch maar een wensje heb ingeleverd: een boek waarvan de titel mij meteen erg aansprak. Het heet 'De meeste mensen deugen' van Rutger Bregman. Ruim 500 pagina's; geen boek om in een keer uit te lezen. Omdat ik het gewoon niet weg kon leggen heb ik het toch snel uitgelezen! Wat een geweldig boek en wat heerlijk om al die positieve verhalen te lezen: soms word je het zo spuugzat alleen maar negatieve berichten tegen te komen...

Om u een indruk te geven: een van de eerste verhalen gaat over de orkaan Katrina die in augustus 2005 New Orleans trof, waarbij er dijken doorbraken. Door het hoge water heersten er chaos en reddeloosheid in een van de armste delen van de Verenigde Staten. Volgens de burgemeester waren er in zijn stad alleen al duizenden doden te betreuren. Voor wie niet in de gelegenheid was de stad tijdig te ontvluchten was opvang geregeld in het grootste stadion van de stad, de Superdome. Hier vonden 25.000 inwoners onderdak. In de media kwamen er gruwelijke verhalen over wat er allemaal mis ging in dat Superdome: gewelddadige berovingen, verkrachtingen, noem maar op. Al het slechte in de mens kwam onder die omstandigheden naar buiten. Volgens Bregman kwam echter enkele maanden later het echte verhaal boven tafel: het bleek dat de mensen elkaar daar enorm hadden geholpen. De meeste mensen deugen! Alleen vonden de media die eerste verhalen veel interessanter...



De vraag is: waarom zijn wij - en niet alleen de media - geneigd om te beginnen met het slechte te denken. Dat ondervond ik gisteren. Bij thuiskomst had ik problemen met mijn auto: ik kreeg hem niet op slot. Ik zette mijn rollator even op de stoep en werd direct aangesproken door een slecht geschoren man met een sigaret in zijn mond en een blikje bier in zijn hand. Ik vroeg me af wat hij van me wilde. Wat bleek: hij wilde me alleen even waarschuwen dat mijn rollator met spullen voor het grijpen stond. Daar bleef het niet bij: hij heeft er - ondanks een lege accu - voor gezorgd dat mijn portieren vergrendeld waren, zodat ik met een gerust hart mijn huis in kon. U ziet: de meeste mensen deugen. Maar waarom begon ik met de man te wantrouwen?



Voorjaarskledingbeurs UVV

In het zalencentrum van de Pauluskerk, Albertine Agnesstraat 2, wordt op 13 en 16 t/m 18 maart weer de Voorjaarskledingbeurs van de Unie van Vrijwilligers gehouden.

Het inleveren (maximaal 18 stuks) van voorjaars- en zomerkleding voor dames en kinderen (vanaf maat 86) is alleen op vrijdag 13 maart van 9.00 tot 16.00 uur.

Vanaf 8.00 uur worden nummertjes uitgedeeld. Kleding moet schoon, heel en modieus zijn.

Wij verkopen een groot assortiment van rokken, broeken, jacks, enzovoort. Wanneer u voor een klein bedrag een nieuwe zomergarderobe wilt aanschaffen dan bent u bij ons van harte welkom.

Niet verkochte kleding kan desgewenst worden teruggegeven.

Kleding die overblijft gaat naar goede doelen, zoals de Kledingbank.

Van de opbrengst van de beurs gaat een deel naar 'Boksen voor Sara'.

Voor verdere informatie kunt u bellen naar 078-6172802.

Openingstijden:

Maandag 16 maart van 9.30 tot 21.00 uur.

Dinsdag 17 maart van 9.30 tot 17.00 uur.

Woensdag 18 maart van 9.30 uur tot 17.00 uur algehele uitverkoop.

Vrijdag 20 maart afrekenen van 9.30 uur tot 11.30 uur.



Houd uw geheugen fit!

Er zijn
GEEN KOSTEN
aan verbonden!

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

Iedereen is van harte welkom en de koffie en thee is **GRATIS**. Dit geldt ook voor mantelzorgers.



BEWEGEN staat centraal

A

B

C

Iedere **maandag**
van 10.30 tot 12.30 uur

Iedere **dinsdag**
van 11.00 tot 12.30 uur

Iedere **donderdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

Sporting Delta
Gravensingel 118
in Dordrecht

Gymnastiekvereniging Sparta
Eddingtonweg 1
in Dordrecht

De Prinsemarij
Nassauweg 2
in Dordrecht

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

Contact:
Marjan Holster
m.holster@spartadordrecht.nl
T 06 45 21 11 68

Contact:
Monique van den Berghe
m.vd.berghe@hetspectrum.nl
T 06 30 38 56 49

D

KUNST & CULTUUR staat centraal

Iedere **dinsdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

Energiehuis
Ingang Energieplein
Noordendijk 148
in Dordrecht

Contact:
Roxanne van der Slot
projectbureau@tobe.nl
T 088 888 53 81

Heeft u persoonlijke
vragen over uw
geheugen?

Dan is er gelegenheid
deze voor te leggen
aan een
deskundige.

Bij inloop A, B en C zijn er
beweegactiviteiten zoals bijvoorbeeld:

- Badminton
- Zwemmen
- Koersballen
- Wandelen

Bij inloop D zijn er culturele
activiteiten.

Denk aan:

- Muziek & Zang
- Dans & Beweging
- Kunst & Design

Kijk op www.tobe.nl/agenda voor het
actuele programma.



Stap over de drempel, ga eens wandelen!

Arie van Zanten



Dit artikel gaat deze keer over wandelen, of liever: het belang ervan. Recent verscheen hierover een boek van Shane O'Mara, getiteld 'Te voet. Hoe twee benen de mens verder brengen'. Om te beginnen ga ik aan de hand van citaten van deze schrijver in op het belang van wandelen, in het bijzonder voor senioren en vervolgens hoe je dit - al dan niet in groepsverband - gewoon in de praktijk kunt brengen, want aan aanbod ontbreekt het in onze stad zeker niet. Behalve gezond is wandelen, erg betaalbaar en vooral gezellig.

Wandelen en (blijven) bewegen is super gezond

"De zorg om eten hebben we niet meer. Wel een andere zorg: het volkomen gebrek aan beweging. Ruim een eeuw geleden liep de mens gemiddeld vijftien kilometer per dag. Op dit moment loopt de mens gemiddeld niet meer dan twee kilometer. We leiden een zittend leven achter beeldschermen. Sterker nog: onze wereld en leefstijl is zo ingericht dat er heel weinig noodzaak is voor bewegen. Een gemiste kans want wandelen is een grote probleemoplosser."

Volgens Shane O'Mara bestaat de kern van ons lopen uit een stabiele, ritmische beweging. Als wij nu samen wandelen, dan passen we ons loopritme op elkaar aan, we synchroniseren. Dat is een sociale component van het wandelen. Ga ik opeens sneller lopen dan ervaar jij dat als onwenselijk en je hebt de neiging ook te gaan rennen. Dus we zijn ons voortdurend bewust van de context waarin we wandelen. Van wezenlijk belang is dat onze hersenen ervoor zorgen dat we onze voeten neerzetten zonder ons daarvan de hele tijd bewust te zijn. Dat schept mogelijkheden voor andere delen van ons brein, bijvoorbeeld om na te denken, problemen op te lossen, al lopend gesprekken te voeren.

Tijdens het wandelen gebeurt er van alles met onze hersenen

Als wij in beweging zijn, is ons brein ook in beweging. We zijn cognitief mobiel. Ik noem dat mind wandering: we laten onze geest de vrije loop en juist daardoor zijn we in staat herinneringen, gedachten en gevoelens in een nieuwe context te plaatsen. Onderzoek met MRI-scanners en andere technische apparatuur toont aan dat wandelen onze cognitieve vermogen enorm doet toenemen. We zijn ons bewuster van onze omgeving, waardoor onze sensibiliteit verhoogd wordt.

Ook willen we aldoor weten waar we ons bevinden, dat maakt ons alert. Bewegen is van wezenlijk belang voor onze hersenen. In essentie gaat dit boek over wandelen als creatieve activiteit die ons brengt naar plekken waar we helderder kunnen denken, gelukkiger kunnen zijn en de wereld om ons heen beter kunnen doorgronden." Ga zelf ook eens wandelen in onze stad.

Wist u dat onze stad een fantastisch aanbod heeft aan wandelingen?

Er valt heel veel te kiezen.

- Wandelen in de stad zelf? Kies dan een stadswandeling en haal deze bij de VVV; of loop met een stadsgids (tegen betaling uiteraard)
- Wandelen in de Biesbosch? Ga langs bij het Biesbosch bezoekerscentrum voor een kaartje. Lengte wandeling circa 10 km.
- De NS-wandeling doen? Kan ook. Haal de route van internet en loop deze vanaf station Stadspolders naar het Centraal Station. Lengte 10 km.
- Wandelen met het Nivon. Dat kan elke 2e woensdagmorgen van de maand. Vertrek vanaf station Stadspolders vanaf 9.30 uur.
- Wandelen in Nieuw-Krispijn. Prinsemarij, Nassauweg 40. Elke woensdagmorgen vanaf 10.00 uur wandelen voor dames voor € 2,00
- Wandelen in Oud-Krispijn. Wijkcentrum Koloriet, Jacob Marisstraat 128. Elke 1ste woensdagmorgen van de maand vanaf 10 uur. Duur: circa 1,5 uur. Koffie na afloop. Kosten € 1,00



Nivon
90 jaar
in beweging

wandelen
met
krispijn



De werkgroep Lief en Leed besteedt aandacht aan leden en families, die bericht hebben gestuurd van huwelijk, opnamen in ziekenhuis, ziektes, overlijden, etc.

Deze berichten moeten worden gestuurd naar de coördinator Wilma Molendijk, zie pagina 1.



TRAPRENOVATIE AANBIEDING

**NU 12 TREDEN
EN STOOTBORDEN
BEKLEDEN**

IN DIVERSE HOUT- EN BETONDECOREN

**UW TRAP NU BEKLEED
MET LAMINAAT TRENOVO**

NU VOOR € **1695,-**

**NU 12 TREDEN
EN STOOTBORDEN
BEKLEDEN**

FEDI LAMISTAIRS*

NU VOOR € **1895,-**

Niet in combinatie met andere aanbiedingen.

***20 NIEUWE KLEUREN
VOOR DE LAMINAAT
TRAPPEN**



FLOORTEC

VLOEREN

(ACHTER TUINWERELD
WIJK DUBBELDAM)

BAMENDAWEG 46 - 3319 GS DORDRECHT
TEL. 078 6227214 - WWW.VLOERSPECIALIST.NL

*Bekend
van tv!*



**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



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 Merwe-landen

Informatie: secretariaat 078 - 621 27 58
www.orpheusensemble.nl

ORPHEUS
ensemble dordrecht



Boekbespreking

Joke Herrewijn-de Vries



'Wie is mijn naaste' van Rosita Steenbeek

Dit boek gaat over de opvang van vluchtelingen. Aanvankelijk in drie delen over Lampedusa, Libanon en Sicilië, daarna nog drie delen over Libanon, Sicilië en Lampedusa. De zwarte zee wordt de zee bij Lampedusa genoemd. Een fotoreportage geeft beelden van een rubberboot vol immigranten, een kade vol lijkzakken. Een vrouw legt bloemen op een kist, een dankbare man houdt de hand vast van zijn redder, hij huilt daarbij.



De vluchtelingen worden ragazzi genoemd, dat betekent jongelui. De bewuste boten mogen alleen 's-nachts aanmeren, snel op de boot, zodat de toeristen er niets van merken. De vrijwilligers van Forum Lampedusa Solidaire ontvangen de vluchtelingen als mensen en niet als nummers. Italië heeft akkoorden gesloten met allerlei

landen - Soedan en Senegal - over het terugnemen van emigranten.

Libië is de hel. Een mensenleven betekent niets, alleen geld is belangrijk. Rosita maakt een fietstocht over het land en hoort verhalen. Voor de opvang krijgen de mensen 35 euro per dag. Dat geld is bestemd voor kleding, onderdak en eten, maar ze lopen in een pyjamabroek rond met slippers en het eten is slecht. Ze hebben recht op 2 euro zakgeld per dag, maar ze krijgen wat biscuits of sigaretten van 30 cent. De oorzaak van het probleem wordt niet aangepakt. Het is niet alleen racisme, het heeft met arm en rijk te maken. Elk mens heeft recht op een goed leven.

Toeristen zijn blijkbaar belangrijker dan de vluchtelingen: zij brengen dat geld. De maffia handelt niet meer in drugs, maar in mensen. Hotels die niet goed lopen worden volgestopt met zogenaamde clandestines.

Libanon: Rosita verblijft in hotel Downtown, het ligt bij het meest gebarricadeerde stukje van het land met zwaarbewapende militairen. De royale terrassen zijn verlaten en de luxueuze winkels zonder klanten. Syrische vluchtelingen wonen met velen in een kamer, kelder of garage. Rosita reist naar Beiroet, naar Kamp Tell Abbas. Er liggen ongeveer 90 kampen in de Bekaan vallei, een deel onder de hoede van de Verenigde Naties. Gevaarlijk is de grens van Syrië. Er zijn veel hulporganisaties. Ze doen veel goed, zorgen dat veel geld naar de vluchtelingen gaat. De andere kant is dat alle medewerkers van die organisaties moeten wonen, eten, reizen met de auto en vliegen. Sommige dames en heren vliegen heel wat af! Ze hoort nog vele verhalen en ervaart veel op haar tochten. Ze zegt: "De Syriërs en de Afrikanen heb ik evenzeer als mijn naasten ervaren als mijn vrienden in Europa. Het zou tot ons moeten doordringen dat we in onze wereld, die steeds kleiner wordt, allemaal elkaars naasten zijn. Oorlog, onderontwikkeling van de economie, klimaatverandering, wanneer die niet gezamenlijk drastisch worden bestreden, dan zitten we met zijn allen in een zinkende schuit."



Bezorgers voor de DordtSenior gevraagd!



Wij zijn er trots op dat er in drie jaar tijd een stevige organisatie is opgebouwd met thans ruim 600 leden. Dit succes houdt ook in, dat we de zorg hebben om meer ledenbladen te bezorgen. En ook dat sommige bezorgwijken te groot zijn en omgezet moeten worden naar twee. Om dit voor elkaar te krijgen zijn wij dringend op zoek naar een of meer vrijwilligers die ons ledenblad willen bezorgen.

Wij zijn een vereniging die louter door vrijwilligers gerund wordt, mede daarom kan de contributie de laagste van Dordrecht blijven, wij kunnen hierbij elke steun van de leden gebruiken.

Wilt u ons helpen dan kunt u contact opnemen met Jan Geenen jan@dordtsenior.nl of 06-48219666.

Persoonlijke dienstverlening op maat



- ✓ Huishoudelijke hulp
- ✓ Tuin- en klushulp
- ✓ Gezelschapsmaatje
- ✓ Mantelzorgondersteuning
- ✓ Of andere wensen?

Viola & Patricia van der Beek

T: 06 - 30 54 18 07

E: zuidhollandsewaarden@uwassistent.nl

W: www.uwassistent.nl/zuid-hollandse-waarden

UW  **assistent**



Drukkerij RAD
voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982

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

Jubileumkaarten

Verhuiskaarten

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen
Reewegpad 22 – 3319 CJ Dordrecht – Telefoon: 078-6213882



Dit is het land

Annie M.G. Schmidt



Dit is het land, waar grote mensen wonen.
Je hoeft er nog niet in: het is er boos.
Er zijn geen feeën meer, er zijn hormonen,
en altijd is er weer wat anders loos.

En alle dingen hebben hier twee kanten
en alle teddyberen zijn hier dood.
En boze stukken staan in boze kranten
en dat doen boze mannen voor hun brood.

En in dit land zijn alle avonturen
hetzelfde, van een man en van een vrouw.
En achter elke muur zijn and're muren
en nooit een eenhoorn of een bietebauw.

Een bos is hier alleen maar een boel bomen
en de soldaten zijn niet meer van tin.
Dit is het land waar grote mensen wonen...
Wees maar niet bang. Je hoeft er nog niet in.

Ouder worden/zijn vergt extra nadenken!

Elizabeth Blom-Aulman

Een lijst om af te vinken!

Natuurlijk heeft u:

- de losse kledjes op de vloer weggehaald
- de opstapjes weggegeven
- een trapleer met brede treden en beugel
- houvastbeugels in de douche
- een vast contactpersoon geregeld die weet waar uw „papieren” zijn
- adressen bijgewerkt van verhuisden/overledenen/abbonementen
- telefoonnummers van alarm dokter, politie, brandweer onder handbereik
- de telefoon onder handbereik ook 's nachts
- afspraken besproken met uw huisarts
en eventueel op papier gezet en ondertekend afgegeven
- een stukje antislipmat standaard in uw reis/logeertas-koffer voor in gladde douches
- bij de apotheek een kopie van uw medicijngebruik voor een vakantie gehaald
- uw huissleutel nooit in een tas waar ook uw adres in zit
- uw huissleutel op of aan een vaste plaats bij de buitendeur
- uw autosleutels nooit bij de voordeur
- uw pincode nooit op dezelfde plaats opgeborgen als uw betaalkaart
- uw wandelstok/kruk/rollator voorzien van een etiket met uw naam en telefoonnummer
- een kijkgaatje in de voordeur laten maken
- nagegaan of u recht hebt op subsidie of belastingaftrek
- gebruik en advies gevraagd van anderen: zie maandblad (bijvoorbeeld belastingsservice)
- niet meer dan het noodzakelijk geld bij u als u de stad ingaat
- bedacht dat u liever uw tas afgeeft dan op de grond te vallen wanneer u bedreigd zou worden
of als het kan bij het eerste de beste huisdeur aanbelt of op raam bonkt
- de telefoon laten rinkelen wanneer u op de wc zit of onder de douche staat
(ze bellen heus nog wel eens)
- plezier in de activiteiten die o.a. de Dordtse Seniorenbond biedt
- dan veel gedaan om zonder zorgen met plezier te leven!

Limerick: Kriebels

Een vrolijke Dordtenaar uit de Staart
Voelde de lente al kriebelen in maart
Hij had zin om te springen
En deed de meest gekke dingen
En was daardoor al half maart van de kaart



Ab Küchler

Laat uw zorgtoeslag niet liggen

Veel mensen hebben recht op zorgtoeslag zonder het te weten. Of ze denken dat het ingewikkeld is om zorgtoeslag aan te vragen. Daardoor laten ze gemiddeld meer dan 200 euro zorgtoeslag per persoon liggen. Wilt u weten of u recht heeft op zorgtoeslag? Aanvragen is helemaal niet zo moeilijk.

Vorig jaar hebben circa 450 duizend mensen geen zorgtoeslag aangevraagd terwijl ze er wel recht op hadden. Dat blijkt uit onderzoek van vergelijkingswebsite Independer. Het gemiddelde bedrag dat blijft liggen is naar schatting meer dan 200 euro. Een alleenstaande loopt maximaal 1.188 euro mis, een (echt)paar maximaal 2.304 euro per jaar (bedragen 2019).

Misverstanden

Waarom vragen zoveel mensen geen zorgtoeslag aan? In veel gevallen heeft dat te maken met een misverstand. We noemen er een aantal:

- **Ik heb geen laag inkomen.**
Zorgtoeslag is bedoeld voor alleenstaanden met een inkomen tot 29.562 euro en voor partners met een inkomen tot 37.885 euro. Dat zijn niet alleen de allerlaagste inkomens. Vermogen telt ook mee, maar pas als u meer heeft dan 114.776 euro als alleenstaande of 145.136 euro als u samenwoont (2019).
- **Ik kreeg vorig jaar geen zorgtoeslag, dus dit jaar ook niet.**
Ieder jaar kan de situatie anders zijn. Misschien bent u minder gaan werken of met pensioen gegaan. Daardoor kan het gebeuren dat u vorig jaar nog boven de grens uitkwam, maar er nu onder zakt.
- **Mijn zorgkosten zijn niet zo hoog, dus de zorgtoeslag is niet voor mij.**
Zorgtoeslag is niet bedoeld voor hoge doktersrekeningen, maar voor de premie van de zorgverzekering. Ik ben bang dat ik het geld volgend jaar weer moet terugbetalen. Dat kan inderdaad gebeuren als uw inkomen achteraf hoger blijkt te zijn dan u bij de aanvraag opgeeft. U kunt dit voorkomen door de zorgtoeslag pas aan te vragen als uw inkomen voor 2019 vaststaat. U kunt de zorgtoeslag voor 2019 aanvragen tot 1 september 2020. U krijgt de zorgtoeslag dan met terugwerkende kracht.

U kunt ook het geld van de zorgtoeslag op een spaarrekening zetten totdat u zeker weet dat uw inkomen niet meer verandert.

Zo ontdekt u of u zorgtoeslag kunt krijgen

- **Stap 1: Heb ik een toeslagpartner?**
Als u getrouwd bent, is uw echtgenoot uw toeslagpartner. U vraagt dan samen toeslag aan. Ook als u met iemand samenwoont, kan die persoon uw toeslagpartner zijn. Het is handig om van beide personen de laatste (voorlopige) aanslag inkomstenbelasting bij de hand te houden. Als u geen aangifte doet, is een jaaropgaaf of loonstrook ook goed.
- **Stap 2: Heb ik recht op zorgtoeslag?**
Als u alle gegevens bij de hand heeft, kunt u een proefberekening maken. Hier vult u de gevraagde gegevens in. Deze kunt u overnemen uit uw aangifte, jaaropgaaf of loonstrook.
- **Stap 3: Bereken!**
Klik op de knop Bereken. Nu ziet u direct of u in aanmerking komt voor zorgtoeslag. Als dat zo is, ziet u ook direct het bedrag.
- **Stap 4: Aanvragen**
Als u in aanmerking komt voor zorgtoeslag, kunt u deze ook direct aanvragen. Klik hiervoor op de link Mijn toeslagen. Vervolgens kunt u inloggen met uw DigiD en de gegevens invullen.
- **Stap 5: Ontvangen**
Als u voldoet aan de voorwaarden, kunt u de volgende maand al uw eerste zorgtoeslag verwachten. Hierna blijft de zorgtoeslag iedere maand doorlopen, ook als het nieuwe jaar ingaat. Als uw inkomen of uw woonsituatie verandert, is het verstandig om deze wijziging door te geven. Misschien krijgt u hierdoor minder of meer toeslag.

Bron: IkWoonLeefZorg



Toeslagen
Belastingdienst

Zogezegd

En ik moet er op wijzen dat de overheid niet belasting heft om het geld te krijgen wat het nodig heeft, maar dat de overheid altijd het geld nodig heeft wat het krijgt

(Ronald Reagan)



Paling vangen in de Alblasserwaard

Donderdag 2 april 2020

Zoals altijd zijn leden en niet-leden van harte welkom.

We vertrekken om 11.00 uur van de Hellingen en om 11.15 uur van het Dalmeyerplein.

Nadat u bent ingestapt vertrekken we naar Kinderdijk en gaan wij in restaurant De Klok aan tafel voor een goed verzorgde koffietafel.



We stappen weer in de bus en gaan met een gids de Alblasserwaard verkennen. De tocht onderbreken we voor een bezoek aan de ambachtelijke palingrokerij van de Firma Van Wijk. Tijdens de rondleiding ziet u de opslag van de levende paling en de rokerij, waar verteld wordt hoe een en ander in zijn werk gaat.

Hierna gaan we naar een mooi gedekte tafel voor ons diner.

De dag wordt afgesloten met een toastje paling.

We denken dat dit weer een bijzondere dag kan zijn en hopen op uw belangstelling.

De kosten voor deze reis zijn € 57,- per persoon (op vertoon van ledenpas),
niet-leden betalen € 59,- per persoon

U kunt zich opgeven voor deze tocht bij Wilma Molendijk, telefoon 078-6173566 en bij Co Wapperom, telefoon 078-6170022. Na opgave de kosten overmaken op bankrekening NL66 INGB 0007 2441 50 ten name van Reisclub Dordtse Seniorenbond.

De Jong Tours

Persoonlijk op weg



Uw reis in goede handen!

Uw idee wordt uitgewerkt tot een voorstel op maat, zowel bij eendaagse als meerdaagse reizen.

Onze 60 touringcars hebben 19 tot 90 zitplaatsen.

Neem contact met ons op via www.dejongtours.nl
of bel naar 0180-422800

Touringcar verhuur
Dagtochten
Meerdaagse reizen
Schoolreizen

Uitgebreid wagenpark

Miditouringcars
(19 persoons)

Luxe touringcars
(50-62-persoons)

Verlengde touringcars
(68-70 persoons)

Dubbeldekkers
(90 persoons)

Ontdek of u recht heeft op een vergeten pensioen

Pensioenfondsen hebben grote bedragen op de plank liggen waarvan ze niet weten aan wie dit moet worden uitgekeerd. We noemen dit 'vergeten pensioen'. Fondsen proberen deze pensioendeelnemers op te sporen, maar dat lukt niet altijd. Hoe weet u of u zelf een vergeten pensioen hebt? En waar kunt u uw pensioen terugvinden?

Pensioen moet u zelf aanvragen

Een pensioen kan pas uitgekeerd worden, als de pensioengerechtigde het pensioen aanvraagt. Als het pensioen niet aangevraagd wordt, kan het pensioenfonds niet tot uitkering overgaan. Het pensioen is op dat moment een 'vergeten pensioen'.

Fonds heeft uw adres niet

Normaal gesproken krijgt u een half jaar vóór aanvang van het pensioen de benodigde aanvraagformulieren toegestuurd. Maar het komt weleens voor dat het pensioenfonds bijvoorbeeld niet over uw adresgegevens beschikt. U krijgt dan geen aanvraagformulier. Als u er ook zelf niet achteraan gaat, gebeurt er niets; u krijgt geen pensioen.

Vooraf bij oude pensioenen gaat het fout

Sinds een aantal jaren hebben pensioenfondsen toegang tot de basisregistratie persoonsgegevens. Bovendien heeft iedere Nederlander een uniek burgerservicenummer (voorheen sofinummer). Met deze informatie kunnen pensioenfondsen u eenvoudig opsporen. Ook als u in de tussentijd bent verhuisd. De meeste problemen doen zich dan ook voor als u een pensioen heeft opgebouwd in de periode vóórdat deze informatie beschikbaar was. Het gaat dan vooral om pensioenen die tot in de jaren 80 zijn opgebouwd. Ook als u bent geëmigreerd, kan het ingewikkelder zijn om u op te sporen.

Hoe ontdek ik of ik een vergeten pensioen heb?

MijnPensioenOverzicht

Als u een DigiD heeft, kunt u op mijnpensioenoverzicht.nl achterhalen welke pensioenen u heeft opgebouwd. U kunt ook bellen naar 020-7512870 (bereikbaar tijdens werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur). Of per email: info@mijnpensioenoverzicht.nl. Let wel op: deze pensioenoverzichten zijn niet altijd volledig; niet alle 'oude' pensioenen zijn hierin verwerkt.

Contact met werkgever / collega's

Denkt u iets te missen in het pensioenoverzicht, dan kunt u contact opnemen met uw werkgever van destijds, als die nog bestaat. Of informeren bij vroegere collega's of er ooit een pensioenregeling (pensioenuitvoerder) is geweest. Informatie inwinnen bij een vakorganisatie of werkgeversorganisatie (of het bedrijf was aangesloten bij een pensioenfonds) kan daarnaast ook nog.

Contact met fonds



Of u neemt direct contact op met het pensioenfonds zelf, telefonisch of schriftelijk. Zo nodig duiken zij voor u in de papieren archieven om informatie over uw mogelijke pensioen te achterhalen. Indien u nog brieven of eerdere correspondentie van het fonds heeft, houd deze dan bij de hand of stuur deze mee.

Hulp MAX Ombudsman

Heeft u bij dit proces advies nodig en bent u lid van Omroep MAX? Dan kunt u bellen naar het spreekuur van de MAX Ombudsman. Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur via het nummer 035-6775511 (lokaal tarief).

Hoeveel 'vergeten pensioen' ligt er nog?

Wilt u weten hoeveel 'vergeten pensioen' er nog ligt op de planken? En hoeveel miljoenen pensioenfondsen achter de hand hebben om uit te keren? Kijk dan op [Vergeten pensioenen | HR-kiosk.nl](http://Vergetenpensioenen|HR-kiosk.nl) of vraag iemand daar voor u naar te kijken.

Aanmeldformulier 2020

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

p/a Jan Geenen, Van Ravesteyn-erf 515, 3315 DW Dordrecht.

U mag het ingevulde en ondertekende formulier ook scannen en e-mailen naar 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 (*) zijn verplicht in te vullen:

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

Indien van toepassing, gegevens van partner/gezinslid

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

De contributie voor 2020 bedraagt € 17,50. Een tweede lid wonend op hetzelfde adres betaalt € 12,50; samen dus € 30,00 (tot eind 2020). Wij verzoeken u de verschuldigde contributie 2020 binnen 14 dagen na aanmelding, over te maken naar IBAN NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond.

Uw lidmaatschap loopt vanaf aanmelding tot 31 december 2020. 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 in het daar op volgende jaar 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
-----------	-------------------	------------

Wij zijn aangesloten bij de Federatie
Van Algemene Seniorenverenigingen



Wij zijn ook lid van Nederlandse Vereniging
van Organisaties Van Gepensioneerden



Kijk op onze site www.dordtsenior.nl voor meer info

Respijtzorg



Mantelzorgers helpen met vervangende mantelzorg

Meer weten over oplossingen voor
de mantelzorg? Kijk op onze website

 Maison Patrick
Respijtzorg

www.maison-patrick.nl





Het is de bedoeling van deze rubriek dat steeds wat grappigs langs komt. Maar bij dit onderwerp is dat niet echt gemakkelijk. Misschien kunt u nog lachen over 'Zwemmen' van Theo Danes:

'Wat grappig' zegt de timmerman

Bloedend in de baai

'Dat ik mijn arm verliezen kan

Door een hamerhaai'

Niet iedereen vindt hetzelfde leuk. Dat voelen we heel goed aan als we 'Dat vinden jongens leuk' van Jeroen van Merwijk lezen:

En kattenkwaad begaan

Boven op een salamander staan

En een vrouw met weinig aan

Zomaar zonder reden ergens tegen slaan

Een bananenschil, een blinde oude vrouw,

een glijpartij, een gecompliceerde breuk

Dat vinden jongens leuk

Datzelfde geldt voor ons jaarlijks festijn eind december: ook dat vindt niet iedereen even leuk.

Als dichter kan je er iets poëtisch van maken. Marten van Harten doet dat vakkundig in het 'Rondeel van Oud en Nieuw':

Verwacht: een zware bomaanslag

van miljoenvoudig knalvuurwerk

dat u zomaar verkrijgen mag:

verwacht een zware bomaanslag

en geef dan ook op Nieuwjaarsdag

de traumazorg overuurwerk

van miljoenvoudig knalvuurwerk:

verwacht een zware bomaanslag

Wat mij nog al eens stoort is hoe de media met deze gebeurtenissen omgaan: vaak wordt het nog een beetje opgeklopt. Vooral sportverslaggevers kunnen dat heel goed. Theo Danes geeft daar in 'Speerwerpen' een mooi voorbeeldje van:

Oké, er was een fout gemaakt

Er was een toeschouwer geraakt

Maar zo verlekkerd en verkeerd

Als daar de pers op reageert

De eerste vraag was al meteen obsceen:

'Pardon meneer, wat ging er door u heen?'

Natuurlijk komen we in de sport ook leuke dingen tegen. Zoals het kroegverhaal van Jan J. Pieterse in 'Jazzzzzzz' (let op het sissen):

"Dan wordt het nu tijd dat ik kwaliteit opzet,"

zegt de kroegbaas en zijn keuze valt op

jazz met slepende soli van de trompet.

"Dat is toch," mompelt een vaste klant:

"Die ... kom, die Lance Armstrong?"

"Ja," zucht de kroegbaas, "met een lekke band!"

In 'Atletiek (mannen)' loopt Ivo de Wijs tegen een heel andere fout op:

Dat ik niet olympisch leef

Kreeg ik te beseffen

Toen ik eenzaam achterbleef

Bij het discussieffen

En dan heeft Ivo de Wijs nog een sportprobleem.

Nu is het een 'Tegenvaller (ook voor het rijm)':

In verband met mijn meniscus

Train ik niet meer met de kogel

Ook in de maand maart kunnen sommige zaken-

fout gaan, al weet je niet altijd waarom. Daar-

voor waarschuwt Shel Silverstein ons 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.

Soms zal het pas over enige tijd duidelijk zijn of

iets fout is. Die onduidelijkheid komen we ook

tegen bij Stijn de Paepe in 'Bye Bye Britain':

Zo. We zitten

zonder Britten,

na een lijdensweg

van jaren.

Nu de Fransen nog,

de Nederlanders,

de Duitsers en

Hongaren.

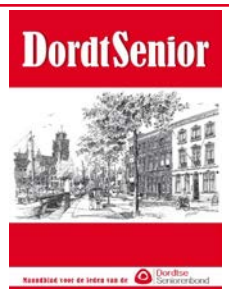
Leegloop? We zullen zien...

Bezorging DordtSenior in 2020

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 aprilnummer.

U kunt het verwachten in week 14, dat is van 30 maart t/m 4 april.



Verjaardagskalender

Alle leden die in maart jarig zijn (hoe oud u 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.M. Faasse-Buijs, 1 maart 89 jaar
Mevrouw E. Dubois-Boertje, 7 maart 87 jaar
Mevrouw S. Wammes-van Peet, 9 maart 91 jaar
Mevrouw M.J. Wemmers-Kuipers, 15 maart 89 jaar
Mevrouw M. Bras-Rosier, 15 maart 86 jaar
Mevrouw H. de Klerk-v.d.Assem, 17 maart 89 jaar
Mevrouw A.G. de Bruijn-Bras, 17 maart 94 jaar
De heer P. van der Stek, 19 maart 86 jaar
Mevrouw M.J. Brand-Hoegee, 31 maart 85 jaar

Helaas hebben wij een maand geleden een fout gemaakt in deze rubriek:
alle jarigen zijn een jaar te jong vermeld.
Wonderlijk genoeg hebben we daar nauwelijks klachten over ontvangen...

Nieuwe leden



De heer T.H.M. van Laak
Mevrouw P.G. Baan
De heer J.H. Kuipers
De heer W.J. Swijnenburg



Wij willen dat van al onze activiteiten een verslag in ons blad komt: in woord en in beeld. Voor het laatste zoeken wij een man of vrouw die van fotograferen houdt.

Neem contact met ons op!



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.

Alarmnummer	112 (gratis)	Stadswinkel	14078
Snelle politiehulp, zonder zwaailicht	0900-8844	Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910
		Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982
PlusBus informatie en reserveringen:		De Luisterlijn, 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		Het Juridisch Loket	0900-8020
(welzijn, wonen en zorg)	078-6172333	Bureau Sociale Raadslieden	088-1237011
Thuiszorg De Wielborgh	078-6492111	Regelzorg keuringen	088-2323300
Aafje Zorglijn	088-8233233	Maison Patrick (respijt zorg)	06-57414845
Internos Zorglijn	078-6483838		
Wijzelf Drechtstreken	06-41362309		





GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist

Gratis
voor de deur
parkeren



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: www.gebitspraktijkdordrecht



VOOR VRAGEN OVER WONEN, ZORG & WELZIJN

KLANTENSERVICE HET SPECTRUM

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl

www.hetspectrum.nl



#stichtinghetspectrum

ZORG MET AANDACHT, AANDACHT MET ZORG!