

# 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

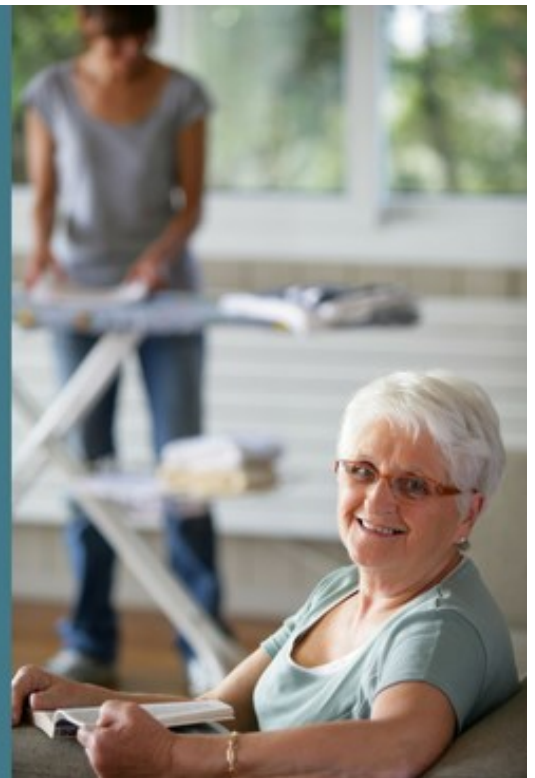
## Huishoudelijke hulp nodig?

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><b>Joke Herrewijn-de Vries</b> 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><b>Corrie Kieboom</b> secretaris</p>  <p>Loudonstraat 47 3317 PA Dordrecht telefoon: 06-36105856 e-mail: info@dordtsenior.nl</p>
<p><b>Lianne van Laak</b> 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><b>George Scheen</b> adjunct-secretaris</p>  <p>telefoon: 078-6172946 e-mail: jgscheen@gmail.com</p>
<p><b>Els Bel</b> bestuurslid en lid van de activiteitenwerkgroep</p>  <p>telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com</p>	<p><b>Wilma Molendijk</b> bestuurslid, lid van de Reisclub en van de werkgroep Lief en Leed</p>  <p>telefoon: 078-6173566</p>
<p><b>Co Wapperen-Peterson</b> coördinator van de Reisclub</p>  <p>telefoon: 078-6170022 e-mail: jpwapperompeterson@kpnmail.nl</p>	<p><b>Aad Brinckmann</b> Ledenadministrateur</p>  <p>Email: a.brinckmann@upcmail.nl</p>
<p><b>Jan Geenen</b> redactie opmaak en advertenties DordtSenior en Ledenadministratie</p>  <p>telefoon: 06-4821 9666 e-mail: jan@dordtsenior.nl</p>	<p><b>Wij zijn aangesloten bij de</b></p> 

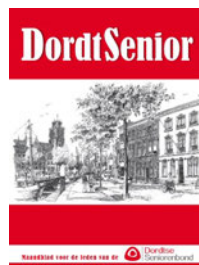
**BEZORGING DORDTSENIOR IN 2020**

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.

**Vanwege vakanties in juli is er in augustus geen blad**

Het volgende blad is het **september**-nummer.

U kunt het verwachten in week 36, dat is van 31 augustus t/m 5 september.



## IN DIT NUMMER

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen  
Bezorging DordtSenior in 2020
2. In dit nummer  
Einddatum inleveren kopij  
Colofon
3. Bericht van de voorzitter  
Uw ervaringen met het coronavirus
5. Lianne van Laak: Reactie restaurant Willaerts  
Zogezegd
7. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking  
Puzzelplekkie: de prijswinnaars van juni
9. Henk Kroon: Hocus Pocus en een beetje Focus
11. Arie van Zanten: Een beetje minder suiker (super) gezond.
13. Vragenlijst met uw ervaringen met de coronacrisis
14. Vragenlijst: Vervolg van pagina 13
15. Vragenlijst: Vervolg van pagina 13 en 14
16. Vragenlijst: Vervolg van pagina 13, 14 en 15
17. Puzzelplekkie: woordzoeker juli
18. Jos Hubens: De geschiedenis van het binnenvaartdocumentatiecentrum Dordrecht
19. Vervolg van pagina 18: geschiedenis van het binnenvaartdocumentatiecentrum Dordrecht  
Ledenpas en contributie
21. Henk Mesman: De scheepsramp van 23 juli 1858 op de Dordtse Kil
23. Jan Geenen: Ontdek juist nu je eigen stad
24. Het nieuwe pensioen moet steviger staan dan het vorige
25. Vervolg van pagina 24: Het nieuwe pensioen moet steviger...
27. Aanmeldformulier 2020
28. Verjaardagen van juli en augustus  
Senior Service: Belangrijke telefoonnummers

Kopij voor DordtSenior van **september 2020** uiterlijk **12 augustus** inleveren bij de redactie, Tijdelijk per adres Jan Geenen, 3315 KX Dordrecht of per e-mail: [jan@dordtsenior.nl](mailto:jan@dordtsenior.nl)

## 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 Jan Geenen  
Van Ravesteyn-erf 515  
3318 DW Dordrecht  
[jan@dordtsenior.nl](mailto:jan@dordtsenior.nl)

**De redactie bestaat uit**  
(zie redactieadres boven)  
Joke Herrewijn-de Vries  
[jherrewijn@hetnet.nl](mailto:jherrewijn@hetnet.nl)  
Liny van Konijnenburg  
[linykonijn@kpnmail.nl](mailto:linykonijn@kpnmail.nl)  
Henk Kroon  
[henkkroon38@gmail.com](mailto:henkkroon38@gmail.com)  
George Scheen  
[jgscheen@gmail.com](mailto:jgscheen@gmail.com)  
Kees van Wingerden  
[c.wingerden@upcmail.nl](mailto:c.wingerden@upcmail.nl)

**Vormgeving en opmaak**  
Jan Geenen  
[jan@dordtsenior.nl](mailto:jan@dordtsenior.nl)

**Coördinator bezorgers**  
Jan Geenen  
06 4821 9666  
[jan@dordtsenior.nl](mailto:jan@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](http://www.dordtsenior.nl)

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





---

# BERICHT VAN DE VOORZITTER

JOKE HERREWIJN-DE VRIES



Wat komt er op ons af in deze bijzondere tijd. We denken over het heden en verleden. Alles gaat voorbij, behalve het verleden. Dat kun je niet veranderen, maar aan de toekomst kunnen we met elkaar wel wat doen. Het verleden hoef je niet te ontkennen. Wanneer bijvoorbeeld het milieu er honderd jaar geleden er zo aan toe was als nu, dan was het zeker nog desastreuzer geweest. Met de huidige wetenschap en techniek kan er hopelijk wel wat positiefs aan worden gedaan. Maar we schaden onszelf door de illusie aan te hangen dat alles om ons eigen leven controleerbaar is. De Stoïcijnse filosoof Mirjam van Reyen stelt dat de mens zichzelf beschadigt door zich te veel normen op te leggen. Die normen komen regelmatig niet met de werkelijkheid overeen en dat zorgt voor gevoelens van schuld. Wijzelf zijn degenen die ons daar mee belasten. De mens kan handelen uit liefde of mededogen of vanuit "wat gij niet wilt dat u geschiedt...".

Wat ons rest is een mens, die verdraaglijk tracht te zijn voor de ander, maar vooral voor zichzelf. In de huidige coronatijd is dat een goede leidraad.

---

## UW ERVARINGEN MET HET CORONACRISIS



De Adviesraad Wmo & Jeugd en de Dordtse Seniorenbonden zijn benieuwd naar uw ervaringen met de coronacrisis. Is uw leven hierdoor veranderd? Maakt u zich zorgen? Uw antwoorden die u invult op de vragenlijst die u vindt op de pagina's 14 t/m 17, bespreken we vervolgens met de gemeente Dordrecht.

De uitkomsten van de vragenlijst kunt u lezen in een van de volgende maandbladen. Heeft u voorts behoefte aan persoonlijk contact? Laat het ons even weten. Een van de bestuursleden van uw seniorenbond zal u dan benaderen.

### De vragenlijst kunt u opsturen naar:

Zorgbelang Inclusief  
T.a.v. de Adviesraad Wmo & Jeugd Dordrecht  
Antwoordnummer 1807  
6800 VR Arnhem

Een postzegel is hierbij niet nodig.  
We zien uw reactie graag uiterlijk 3 augustus 2020 tegemoet.

We danken u alvast hartelijk voor uw moeite!

Het bestuur  
Dordtse Seniorenbond  
info@dordtsenior.nl





# 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 Scootmobiele-  
len,  
Rollators, Rolstoelen en  
Zorghulpmiddelen

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

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

---

# Reactie restaurant Willaerts

door Lianne van Laak

De horeca mocht per 1 juni weer open volgens richtlijnen van RIVM. Op 4 juni verscheen in de Telegraaf een artikel over restaurant Willaerts in Papendrecht, waar ook wij van de Dordtse Seniorenbond een naar gevoel bij kregen. Wij hebben het artikel op onze sociale media geplaatst en navraag gedaan over het hoe en wat.

Lausanne, studente psychologie, is in Dordrecht een onderzoekje gestart naar de wijze van benaderen van de horeca. Gebleken is dat in Dordrecht een ieder welkom is in de horeca maar zich daar natuurlijk moet houden aan de regels van RIVM. In de Dordtse horeca is geen spoorje ouderendiscriminatie ontdekt en dat is fijn. Ook bij restaurant Willaerts is alle commotie overdreven. Elke horeca gast heeft eigen verantwoordelijkheid, de een wijst daarop en de ander niet. Dat is eigenlijk het hele verhaal. Omdat ook onze eerste reactie wat oververhit is geweest, geven wij onderstaand de uitleg weer van degene die het onderwerp van gesprek waren.

**De reactie van Restaurant Willaerts door Zwaan Maas:** "We zijn nogal geschrokken van de reacties." "Dit verhaal is volledig uit het verband getrokken door de Telegraaf. Wij verwezen de mensen naar de adviezen van RIVM bij het maken van een reservering. 4 personen enkel en alleen uit één huishouden en risicogroepen wellicht het bezoek nog even uitstellen. De link van RIVM staat ook op onze site. Wij hebben nimmer mensen geweigerd op wat voor grond dan ook."

**Restaurant Willaerts onterecht aan de schandpaal.** Op donderdag 4 juni verscheen bij de Telegraaf een artikel over restaurant Willaerts. In het artikel wordt Willaerts bestempeld als ouder/ziek onvriendelijk. Wat niet de bedoeling is, want wat voorop staat is, dat iedereen bij ons van harte welkom is.

Het artikel op zich zelf klopt, de fout zit hem in de kijkcijfer bedoelde koptekst die mensen over de streep moet halen om het artikel te gaan lezen. Helaas wordt dit niet of nauwelijks gedaan, want als je de volledige tekst leest, staat er niets in wat erop wijst dat Willaerts mensen weigert.

**Eigenaar Bjorn van Dijk verteld:** "Ik ben totaal ontdaan en verward door alle doodsbedreigingen die ik via diverse platformen over mij heen krijg. Ik begrijp niet waar ik dit aan heb verdiend. Wij van Willaerts houden ons aan de regels die het RIVM niet alleen ons, maar alle horeca ondernemers heeft opgelegd. Ik ben nu ruim 20 jaar ondernemer en heb al heel wat mee gemaakt maar hier weet ik niet mee om te gaan. Ik maak mij ernstig zorgen om mijn personeel en familie."



**Ook burgemeester Aart-Jan Moerkerke heeft het artikel gelezen en zegt:** "als een ondernemer mensen wijst op landelijke richtlijnen doet hij dat om zijn klanten te beschermen. De RIVM is klip en klaar over de risico's voor kwetsbare groepen. Op hun site staat duidelijk welke doelgroepen kans hebben om ernstig ziek te worden. Ik ben juist trots op ondernemers die ondanks de moeilijke tijd hun verantwoordelijkheid nemen en mensen op die risico's wijzen."

De Dordtse Seniorenbond roept haar leden op om ons te laten weten als u ouderendiscriminatie ondervindt. Wij willen daar graag aandacht aan besteden, mensen laten uitleggen en misschien kunnen we een klein beetje invloed hebben om het leven aangenaamer te maken.

---

## Zogezegd





# De Jong Tours

*Persoonlijk op weg*

**Touringcar verhuur**  
**Dagtochten**  
**Meerdaagse reizen**  
**Schoolreizen**



## **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](http://www.dejongtours.nl)** of bel naar 0180-422800

## **Uitgebreid wagenpark**

Miditouringcars  
(19 persoons)

Luxe touringcars  
(50-62-persoons)

Verlengde touringcars  
(68-70 persoons)

Dubbeldekkers  
(90 persoons)

# 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







## Een bijna volmaakte vriendschap door Milena Michiko Flasar

Milena studeerde literatuurwetenschap, germanistiek en romanistiek aan de universiteit van Wenen. Dit is haar romandebuut. In 2018 verscheen de roman *Meneer Kato speelt familie*. In Japan is het een bekend gegeven, hoewel het door schaamte wordt bedekt. De werkelijke omvang is niet duidelijk. Vooral een groep jonge mensen vluchten binnen de muren van hun (ouderlijk) huis in een vaak extreem kluizenaarschap. Sommige van deze Hikikomori blijven hun hele leven op hun kamer. Het contact met hun familie beperkt zich tot het minimum. Een dienblad op zijn tijd voor de deur en als iedereen aan het werk is een snelle douche, waarbij de badruimte angstvallig wordt drooggemaakt. Deze mensen zouden zich het liefst helemaal wegcijferen. Het boek is een uitgeschreven haiku, als een

cocon op zichzelf, teder en krachtig, helder en verdicht ineen. De hoofdpersoon is een door vier muren ineen gedrukte jongeman. Hij besluit om onduidelijke redenen om na een paar jaar de stoute - en een paar maten te kleine - schoenen aan te trekken om wanneer beide ouders weg zijn, even naar buiten te gaan en op een bankje

in het park te gaan zitten. Dat is een opgave, een overwinning. Straks moet hij misschien wat gaan zeggen, hij is niet meer zeker van zijn taal, kan hij nog wel goed praten? Tegen wie had hij hardop moeten praten?

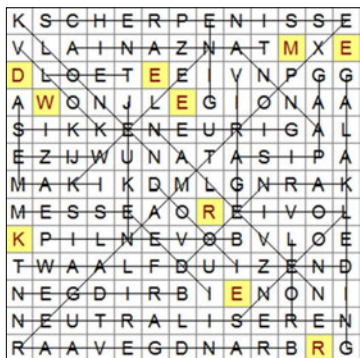
De roman begint met het slot. Er is iemand geweest met wie de jongeling wat woorden, wat gedachten en zelfs met gevoelend mee heeft gewisseld. Deze man, een salaryman, een werkend mens die in het park op het tegenoverliggende bankje zijn lunch kwam gebruiken, is al zes weken niet meer geweest.

Het aftasten in het begin is bijzonder neergezet. Poëtisch afgeschermd eigen werelden, een blik, een hoofdknik na een paar dagen is een hele gebeurtenis. Hij leert langzaam om zich weer ergens over te verwonderen. Hij had zich teruggetrokken in zijn eigen wereld. Flasar gebruikt alle zintuigen. De zakenman steekt een sigaret op. De geur is de eerste kennismaking. De omzichtigheid is roerend. De zakenman, die zijn eigen geheim heeft, werkt hier louterend. Een bijna volmaakte vriendschap is een open boek. Met een troostrijk einde. De jongeling ziet in dat al die tijd ook zijn vader en moeder gevangenen, hikikomori's zijn geweest. De avonden, de weekenden, de spaarzame vakanties brachten ze thuis door, wachtend op zijn komst. In die tussentijd studeert hij voor de buurt zogenaamd ergens over zee. Het boek is een synthese tussen Oosterse en Westerse denkwijzen.



## Puzzelplekkie: de prijswinnaars van juni

De oplossing is: MEDEWERKER



Onderstaand de 2 prijswinnaars

Winnaar. Mevrouw L. Roodbol-Vogelezang

Winnaar. Mevrouw M. van Ardenne

Uw prijs, een waardebon van onze adverteerder wordt u toegezonden!  
Gefeliciteerd met uw prijs!





**MULTI-VLAAI DORDRECHT**

**P.A. DE KOKPLEIN 125**

**3318 JW DORDRECHT**

**078-6171816**

**[dordrecht.sterrenburg@multivlaai.nl](mailto:dordrecht.sterrenburg@multivlaai.nl)**

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

# Hocus pocus en een beetje Focus;

door Henk Kroon

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

Focus in deze was naar de supermarkt geweest, stond buiten even uit te blazen en werd zo rondom hem met van alles geconfronteerd. Werken en bezig zijn in deze tijd is zeilen met de wind van vandaag dus uit technisch oogpunt het meest handige. Er is mij niets ontgaan dacht ik nog maar realiseerde mij dat nu dingen meer opvallen dan voorheen. Ik stond strategisch opgesteld maar desondanks zag ik een flits hoorde vroom..., ik schrok..., voor mij stopte een busje razendsnel stapten er 3 personen uit ... nee ik werd niet gearresteerd maar wapperend met grote plastic zakken liepen zij naar, eerst dacht ik gebruikte kleding, nee hoor wij zijn van BST (Buurt Service Team) en halen alle afval en vuil op. Poeh poeh, deze mensen halen mijn troep op en laten alles weer netjes achter...! Groot applaus voor jullie jongelui en hop daar gingen ze weer naar het volgende. Links naast mij (diagonaal) was een bloemenstal, ik zag dat de verkoper een grote bos bloemen stond te knuffelen die hij ging afleveren en schuin kijkend naar mij "nee niet voor u" en ging richting overkant naar een container met glazen wand (nieuw zo te zien) en overhandigde daar de bloemen aan enkele jonge vrouwen. Nieuwsgaring betekent kansen grijpen en uit nieuwsgierigheid liep ik naar die container..., een "koffiebar" zag ik en maakte kennis met de uitbaters (die jonge vrouwen ja) en ging vervolgens met de boodschappen weer naar huis. Thuis aangekomen dacht ik "eigenlijk ben ik soms een Harderwijker" pakte direct pen met papier en spoedde naar de "koffiebar" toonde mijn redactiekaart en jazeker mag u ons interviewen..., devoot nam ik hun aanbod aan. U heeft de pri-

meur mijnheer we zijn vandaag met de koffiebar gestart. De uitbaters c.q. vrijwilligers zijn Estlé en Bianca geen stilzitters dus. Estlé werkte eerst in de Vogelbuurt maar is overgeplaatst naar Stadspolders. De gemeente was zeer positief met haar initiatief en gaf Estlé toestemming voor deze koffiebar. Mensen kunnen hier onbevungen koffiedrinken en sociale contacten met elkaar onderhouden zei ze en ja ook DS leden. Bianca is de kompaan van Estlé, zij is vrijwilliger en werkt voor het Polderwiel in het Ontmoetingscentrum en Speeltoeek. Ja Dordtse Seniorenbond heeft zij zeker van gehoord.

Om de koffiebar voor de toekomst veilig te stellen gaan Bianca en Estlé vrijwilligers opleiden m.b.t. sociale activiteiten en die komen dan te werken bijvoorbeeld in deze koffiebar, chapeau hoor...!



Focus heeft enkele exemplaren DordtSenior achtergelaten, wenst iedereen sterkte ook Estlé en Bianca met de koffiebar.

## Adverteren hier of op een andere plek in dit blad?

Voor informatie kunt u contact opnemen met de redactie van dit blad.

06-4821 9666  
jan@dordtsenior.nl





# 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](http://www.tobe.nl/agenda) voor het  
actuele programma.



# EEN BEETJE MINDER SUIKER IS (SUPER) GEZOND.

Arie van Zanten



*Het Diabetes Fonds startte maandag 8 juni de Nationale Suiker Challenge. Bijna 50.000 Nederlanders gingen de uitdaging aan om een week lang te eten en te drinken zonder toegevoegde suikers. Weet u eigenlijk wel hoeveel Nederlanders last hebben van diabetes, merendeels type 2? In de volksmond aangeduid als ouderdomssuiker. Het gaat om maar liefst 1.2 miljoen mensen. - dit leest u goed-mensen, waaronder veel senioren, hebben hier dagelijks last van.*

*Dit artikel schetst wat dit type diabetes is, welke gevolgen dit heeft en uiteraard hoe u dit zelf in belangrijke mate kunt voorkomen door vooral het eet- en drinkpatroon aan te passen.*

## Wat is diabetes type 2?

Diabetes type 2 wordt ook wel “niet insulineafhankelijke diabetes” genoemd. De diabeet kan meestal nog met een dieet, eventueel in combinatie met bloedglucose verlagende tabletten, behandeld worden. Deze tabletten activeren de alvleesklier zodat deze meer insuline produceert. Het wil overigens niet zeggen dat een patiënt met diabetes type 2 nooit met insuline-injecties behandeld zal worden. Ook bij diabetes type 2 blijkt behandeling met insuline vaak goed te werken.

## Hoe ontstaat het?

Diabetes type 2 ontstaat gedurende het ouder worden. Daarom wordt het ook vaak “ouderdomssuiker” genoemd. Toch krijgen ook steeds meer jongere mensen deze vorm van diabetes als gevolg van overgewicht. Bij diabetes type 2 maakt de alvleesklier wel insuline, maar het effect hiervan op de cellen is sterk vermindert. Hierdoor stijgt het glucosegehalte in het bloed.

## Oorzaken diabetes.

Volgens het diabetesfonds krijgt ruim 60 procent van de volwassenen in Nederland dagelijks te veel vrije suikers (toegevoegde suiker, maar ook suiker uit honing, siroop, fruitsapconcentraat en vruchtensap) binnen. Daarbij gaat het Fonds uit van de aanbeveling van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): dagelijks maximaal 5 energieprocent vrije suikers. Omgerekend is dat 12,5 suikerklontjes (vrouwen) of 15 suikerklontjes (mannen) aan vrije suikers. In Nederland geldt geen aanbeveling voor de maximale hoeveelheid toegevoegde suiker in de voeding. Een Nederlander krijgt via eten en drinken elk jaar gemiddeld 11,3 energieprocent toegevoegde suiker binnen. Dat zijn meer dan 10.000 suikerklontjes. Ruim driekwart van de toegevoegde suikers wordt thuis gegeten en gedronken. Op de website vind je voorbeelden over suiker, beelden om te delen op social media en recepten.

## De meest voorkomende gevolgen van diabetes.

- vermoeidheid;
- Oogproblemen - niet scherp zien, wazig of troebel zien, dubbel zien, oogontsteking of algehele pijn aan de ogen;
- Hart- en vaatziekten - verhoogde kans op hart- en vaatziekten;
- Nierproblemen - verhoogde kans op nierziekten;
- Zenuwproblemen - pijn, tintelingen, gevoelloosheid, zweetaanvallen, evenwichtsproblemen, minder spierkracht in de benen;
- Maag- en darmproblemen - verstopping, opgeblazen gevoel, misselijkheid en overgeven, diarree;
- Huidproblemen - dikke of droge huid, schimmelinfecties, irritatie en vetophopingen op spuitplekken en verkleuringen van de huid;
- Hersenproblemen - grotere kans op dementie;

## Kies ook voor minder suiker!

Kies via het diabetesfonds ook voor een week suikervrij. De recepten kunt u daar ook lezen. Gewoon durven en doen!

Ontdek wat de grote voordelen zijn.

Meer energie, gemakkelijker afvallen, minder kans op diabetes type 2, minder last van je buik en darmen en tot slot je slaapt er ook nog eens veel beter van.

## Neem een voorbeeld aan Pauline.

Stap gewoon ook eens over de drempel en kijk op de site van Superfoodie, een week zonder suiker en maak gebruik van de tips van Pauline. Fantastisch te lezen en te zien hoe gezond je wordt met veel minder suiker/.

Wat let u?





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



**ORPHEUS**  
ensemble dordrecht

**Orpheus Ensemble Dordrecht**

Een ... mensen die van gezellig  
zing ... te zin om met  
on ...  
Wij repeteren ...  
22.00 uur in Woon- en z ...  
landen

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

**CORONA PAUZE**





De Adviesraad Wmo & Jeugd en de Dordtse Seniorenbonden zijn benieuwd naar uw ervaringen met de coronacrisis. Is uw leven veranderd? Maakt u zich zorgen? Uw antwoorden bespreken we met de gemeente Dordrecht. De uitkomsten van de vragenlijst kunt u lezen in een van de volgende maandbladen.

U kunt de vragenlijst ook digitaal invullen: <https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/coronadordrecht senioren>

### Algemene informatie

1. Leeftijd: .....jaar
2. Geslacht  Man  Vrouw  wil niet zeggen
3. Woonsituatie:  Alleen  met partner  woon-zorginstelling  begeleid wonen
4. Lid van  DSb  KBO  PCOB  Anders .....

### Corona algemeen

5. Bent of kent u iemand die corona heeft gehad?
  - Ikzelf
  - Iemand in mijn naaste omgeving
  - Ik ken niemand die corona heeft gehad
6. Wat zijn voor u de belangrijkste veranderingen sinds de coronacrisis?  
Mijn (vrijwilligers)werk is:
  - verminderd/gestopt  hetzelfde gebleven  meer geworden  niet van toepassing
7. Mijn contacten met burens, vrienden en medebewoners zijn
  - verminderd/gestopt  hetzelfde gebleven  meer geworden  niet van toepassing
8. Mijn contacten (klein)kinderen en verdere familie zijn
  - verminderd/gestopt  hetzelfde gebleven  meer geworden  niet van toepassing
9. De tijd die ik besteed aan sporten of aan mijn hobby is
  - verminderd/gestopt  hetzelfde gebleven  meer geworden  niet van toepassing
10. Welke van de onderstaande stellingen zijn op u van toepassing? Meerdere antwoorden zijn mogelijk
  - Mijn hulpverleners werken op afstand of komen niet/minder
  - Ik heb meer zorgen over mijn eigen gezondheid
  - Ik kom (veel) minder buiten
  - Ik heb meer rust en voel minder druk van de buitenwereld
  - Ik voel me eenzamer
  - Ik heb (professionele) hulp gezocht omdat ik me erg eenzaam voel(de)
  - Anders, namelijk .....

**Ga verder op volgende pagina**

## Hulp bij Corona

11. Voor de coronacrisis maakte ik gebruik van (meerder antwoorden mogelijk):

- Huishoudelijke hulp
- Dagbesteding
- Hulp van familie/vrienden (mantelzorg)
- Drechthopper/wijkhopper
- Bus en/of trein
- Individuele begeleiding
- Wijkverpleging
- Niet van toepassing

12. Nu, tijdens de coronacrisis, maak ik gebruik van (meerdere antwoorden mogelijk):

- Huishoudelijke hulp
- Dagbesteding
- Hulp van familie/vrienden (mantelzorg)
- Drechthopper/wijkhopper
- Bus en/of trein
- Individuele begeleiding
- Wijkverpleging
- Niet van toepassing

13. Ik maak door de coronacrisis meer/minder/geen gebruik van (meerdere antwoorden mogelijk):

- |  |                               |                                 |                               |
|--|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Huishoudelijke hulp                    | <input type="checkbox"/> Meer | <input type="checkbox"/> Minder | <input type="checkbox"/> Geen |
| Dagbesteding                           | <input type="checkbox"/> Meer | <input type="checkbox"/> Minder | <input type="checkbox"/> Geen |
| Hulp van familie/vrienden (mantelzorg) | <input type="checkbox"/> Meer | <input type="checkbox"/> Minder | <input type="checkbox"/> Geen |
| Drechthopper/wijkhopper                | <input type="checkbox"/> Meer | <input type="checkbox"/> Minder | <input type="checkbox"/> Geen |
| Bus en/of trein                        | <input type="checkbox"/> Meer | <input type="checkbox"/> Minder | <input type="checkbox"/> Geen |
| Individuele begeleiding                | <input type="checkbox"/> Meer | <input type="checkbox"/> Minder | <input type="checkbox"/> Geen |
| Wijkverpleging                         | <input type="checkbox"/> Meer | <input type="checkbox"/> Minder | <input type="checkbox"/> Geen |

Als u door de coronacrisis minder of geen gebruik meer maakt van bepaalde hulp/diensten, kunt u dan aangeven door wie deze keuze is gemaakt?

14. Huishoudelijke hulp. Stopgezet of verminderd door:

- Uzelf
- Gemeente
- Zorgorganisatie
- Niet van toepassing

15. Dagbesteding. Stopgezet of verminderd door:

- Uzelf
- Gemeente
- Zorgorganisatie
- Niet van toepassing

16. Hulp van familie/vrienden (mantelzorg). Stopgezet of verminderd door:

- Uzelf
- familie/vrienden
- Niet van toepassing

17. Drechthopper/wijkhopper. Stopgezet of verminderd door:

- Uzelf
- Gemeente
- Stroomlijn
- Niet van toepassing

**Ga verder op volgende pagina**



18. Individuele begeleiding. Stopgezet of verminderd door:  
 Uzelf    Gemeente    Zorgorganisatie    Niet van toepassing
19. Wijkverpleging. Stopgezet of verminderd door:  
 Uzelf    Gemeente    Zorgorganisatie    Niet van toepassing
20. Zijn er diensten die in eerste instantie zijn stopgezet, maar inmiddels weer (deels) zijn opgepakt  
 Nee  
 Ja, namelijk:  
 Huishoudelijke hulp  
 Dagbesteding  
 Hulp van familie/vrienden (mantelzorg)  
 Drechthopper/wijkhopper  
 Individuele begeleiding  
 Wijkverpleging
21. Heeft u tijdens de coronacrisis (extra) hulp of ondersteuning aangevraagd, zoals hulp bij het huis-  
houden, hulp van familie, etc.  
 Nee  
 Ja, namelijk .....

*Wanneer u op bovenstaande vraag nee hebt beantwoord, mag u vraag 22 overslaan*

22. De aanvraag van hulp of ondersteuning verliep soepel  
 Helemaal oneens    Oneens    Neutraal    Eens    Helemaal eens
23. Bent u bekend met het 'Licht voor Dordt'?  
 Nee    Ja
24. Maakt u gebruik van de diensten van 'Licht voor Dordt'?  
 Nee    Ja, namelijk .....
25. Bent u bekend met #SSDhelpt?  
 Nee    Ja
26. Maakt u gebruik van de diensten van #SDDhelpt?  
 Nee    Ja, namelijk .....

**Stellingen** *Kruis het antwoord aan dat voor u het meest van toepassing is*

27. Ik ben bang om het coronavirus te krijgen  
 Helemaal oneens    Oneens    Neutraal    Eens    Helemaal ee
28. Ik vind het fijn om te WhatsAppen of beeldbellen met de (klein)kinderen, familie en vrienden  
 Helemaal oneens    Oneens    Neutraal    Eens    Helemaal een
29. Ik vind het fijn om te beeldbellen met (zorg)professionals  
 Helemaal oneens    Oneens    Neutraal    Eens    Helemaal eens

**Ga verder op volgende pagina**





30. Ik vind de kwaliteit van leven verslechterd door de coronacrisis  
 Helemaal oneens     Oneens     Neutraal     Eens     Helemaal eens
31. Ik houd mij gaandeweg minder strikt aan de richtlijnen van het RIVM  
 Helemaal oneens     Oneens     Neutraal     Eens     Helemaal een

**Mantelzorg** De volgende vragen gaan over mantelzorg.

Als u GEEN mantelzorger bent, kunt u deze vragen overslaan

32. Voor wie bent u mantelzorger?  
 Voor mijn partner  
 Voor een familielid  
 Voor een vriend of vriendin  
 Voor een buurman of buurvrouw  
 Iemand anders, namelijk.....
33. Kunt u uw taken als mantelzorger ondanks de coronacrisis gewoon nog blijven uitvoeren?  
 Ja     Nee, want....

*Kruis het antwoord die voor u het meest van toepassing is*

34. Door de coronacrisis zijn mijn mantelzorgtaken toegenomen  
 Helemaal oneens     Oneens     Neutraal     Eens     Helemaal eens
35. Door de coronacrisis zijn mijn mantelzorgtaken zwaarder geworden  
 Helemaal oneens     Oneens     Neutraal     Eens     Helemaal eens

**Tot slot**

Heeft u behoefte aan persoonlijk contact? Vul dan uw naam en telefoonnummer in.  
 Een van de bestuursleden van uw seniorenbond neemt contact met u op.

Uw naam: .....  
 Telefoonnummer: .....

Deze vragenlijst kunt u uit het blad nemen en opsturen naar:  
 Zorgbelangbelang Inclusief  
 Tav de Adviesraad Wmo & Jeugd Dordrecht  
 Antwoordnummer 1807  
 6800 VR Arnhem

**Een postzegel is niet nodig!**

We zien uw reactie uiterlijk 3 augustus tegemoet. Wilt u de ingevulde vragenlijst mailen naar [in-fo@adviesraadwmojeugdordrecht.nl](mailto:info@adviesraadwmojeugdordrecht.nl)

We danken u hartelijk voor uw moeite!

Joke Herrewijn  
 Dordtse Seniorenbond  
 Dordrecht

Hans de Goeij  
 Unie KBO  
 Dordrecht

Cor den Dopper  
 PCOB  
 Dordrecht

Jan Slappendel  
 Adviesraad WMO & Jeugd  
 Dordrecht



---

## PUZZELPLEKKIE: WOORDZOEKER JULI

### Deze keer weer een puzzel --- met prijzen

Puzzel mee en maak kans op één van de twee prijzen ter waarden van 10 euro, te besteden bij onze adverteerder Pim,s Pofferstjes en pannekoeken.

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

Streep alle woorden door, de overgebleven letters vormen een woord van 8 letters.



#### Zoek onderstaande woorden in de puzzel

AGAVE, DOPHEI, DRIEBLAD, ETGRAS, EZELSOOR, HAVIKSKRUID, IJZERHARD, KIWI, KLIS, KORIANDER, KROOS, LATHYRUS, LOBELIA, LUPINE, ORCHIDEE, PADDENSTOEL, SUIKERRIET, VALERIAAN.

#### De oplossing moet uiterlijk 1 september bij ons binnen zijn!

Uw oplossing kunt u opsturen naar Corrie Kieboom, Loudonstraat 47, 3317 PA Dordrecht.

U kunt de oplossing ook e-mailen naar: [info@dordtsenior.nl](mailto:info@dordtsenior.nl).

Voor het opsturen van een evt. prijs graag uw naam en adres vermelden op de oplossing.

Uit de goede oplossingen wordt een winnaar geloot. De winnaars worden bekend gemaakt in het blad van juli.

Veel puzzelplezier!

---

# De geschiedenis van het Binnenvaartdocumentatiecentrum in Dordrecht.

Door ons lid: Jos Hubens, ambassadeur De Binnenvaart



De museale vloot van vereniging en stichting De Binnenvaart met op de achtergrond De Biesboschhal daar waar een lang gekoesterde droom gerealiseerd moet gaan worden. Foto: Andre Sijbrands.

Sinds de oprichting op 3 februari 1990 van vereniging De Binnenvaart was het doel het eerste Nederlandse Binnenvaartmuseum te openen en een Binnenvaartarchief aan te leggen. Het Binnenvaartmuseum is inmiddels gerealiseerd aan boord van de duwboot RENE SIEGFRIED en LASHbak CGS 6013 en wordt momenteel uitgebreid aan boord van de Franse motor MAROT. Het Binnenvaartarchief is in de afgelopen 30 jaar ook tot stand gekomen maar in tegenstelling van het Binnenvaartmuseum is het archief niet of nauwelijks toegankelijk. Het is een grote wens van vereniging De Binnenvaart om een Binnenvaartdocumentatiecentrum onder te brengen op het terrein van de voormalige scheepswerf De Biesbosch in het gemeentelijk monument De Biesboschhal, waar de museumschepen en de VEERDIENST 3 liggen afge-meerd in Dordrecht.

In het tweede helft van de jaren negentig is een bescheiden aanvang gemaakt tot het vormen van een Binnenvaartarchief in een 200 m<sup>2</sup> groot magazijn, op de eerste verdieping van de Merwehal in Dordrecht. Vanaf dat moment is alles gearchi-veerd en gerubriceerd en opgeslagen in 42 archiefkasten, geschonken door het gemeentelijk havenbedrijf van Rotterdam. Vele kleine binnenvaartarchieven van aanverwante bedrijven, die dreigden vernietigd te worden zijn in de loop der jaren ondergebracht bij vereniging De Binnen-

vaart. Maar ook de verzamelingen uit particulier bezit, waarmee de nazaten geen raad wisten, is door de vrijwilligers verzameld en toegevoegd.

## Verzameld

De wereldwijde Binnenvaart verzameling is inmiddels enorm te noemen en bestaat uit; boeken, foto's, films, video's, scripties, ansichtkaarten, tijdschriften, kranten, vlaggen, rapporten, verslagen, tekeningen, brochures, registers, werflijsten, enz., enz. Deze unieke verzameling wordt nu nog bewaard op drie verschillende plaatsen: aan boord van de RENE SIEGFRIED, in een geïsoleerde 45 ft container aan de Baanhoekweg en in een 500 m<sup>2</sup> opslagruimte bij scheepswerf Hoebee in Dordrecht. Alleen een klein gedeelte aan boord van de RENE SIEGFRIED is tot nu toe beperkt toegankelijk. Dit is verre van ideaal en daar moet en zal verandering in komen zodat de hele collectie op één plaats voor ieder, op gezette tijden, toegankelijk is. Het wordt geen bibliotheek waar uitgeleend kan worden maar alles kan ingezien worden om naslagwerk te verrichten. Omdat de verzameling omvangrijk is geworden, heeft men gekozen om de naam van het Binnenvaartarchief te veranderen in een Binnenvaartdocumentatiecentrum. Onder deze naam dekt de vlag de complete lading.

Leesverder op de volgende bladzijde



---

## VERVOLG: DE GESCHIEDENIS VAN HET BINNENVAARTDOCUMENTATIECENTRUM

### De Biesboschhal

Een geschikte en vooral unieke locatie zou De Biesboschhal zijn. Niet de gehele ruimte maar gedeeltelijk. Gedacht wordt aan de gehele zijde aan het Wantij. Zodat een verbinding, door middel van de hal, gemaakt wordt tussen de Zuidelijke insteekhaven -bestaande uit historische binnenvaartschepen met als centraal schip de Franse motor MAROT- naar de zijde van de Prins Hendrikbrug, met de daar liggende RENE SIEGFRIED en Lashbak waarop het unieke Binnenvaartmuseum is gevestigd. Daar waar ook het 120-jarige oude historische dag-passagiersscheepje VEERDIENST 3 haar ligplaats heeft en vandaaruit rondvaarten maakt in de regio Dordrecht.

### Franse motor

Het ruim van de Franse motor MAROT wordt toegankelijk gemaakt voor publiek door middel van ruime ingangen aan voor- en achterzijde. In het ruim is dan de geschiedenis van de befaamde scheepswerf De Biesbosch te aanschouwen en te beleven met o.a. een professionele maquette van 3.60 m x 2.40 m van deze scheepswerf uit de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw. Momenteel wordt de laatste hand gelegd aan de maquette door (scheeps)modelbouwer Harrie Tulle-

mans in Weert. Daarnaast wordt ook aandacht geschonken aan de wederopbouw van de Franse Rijnvaartvloot na de Tweede wereldoorlog door middel van de zogenaamde Marchallhulp en vanzelfsprekend aan de Franse rijnvaartrederij CFNR die grootaandeelhouder was van scheepswerf De Biesbosch.

Als dit wordt gerealiseerd dan bestaat er met de Zuidelijke insteekhaven (Leefwerf De Biesbosch), De Biesboschhal en het Binnenvaartmuseum aan het Wantij, een werkelijk uniek en prachtig compleet stuk binnenvaarthistorie, toegankelijk voor publiek, waar een totale blik op de binnenvaart en scheepswerf De Biesbosch gegeven kan worden. Voor iedereen te bezoeken en waar excursies voor scholieren gegeven worden.

Het Binnenvaartmuseum en De Biesboschhal zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden!



---

## LEDENPAS EN CONTRIBUTIE

Heeft u nog niet uw lidmaatschapspas 2020 ontvangen? Dan is de kans groot dat u nog niet uw contributie heeft betaald. Wilt u dit a.u.b. controleren?



Uit onze administratie is gebleken dat er, op het moment van dit schrijven, **68 leden** de contributie van 2020 nog niet hebben voldaan. Het verzoek tot betaling heeft in februari in ons ledenblad de DordtSenior gestaan.

Weet u niet zeker of u betaald heeft, kijk dan uw betalingen bij uw bank er even op na. Mocht blijken dat u nog niet betaald heeft, wilt u dan zo vriendelijk zijn dit alsnog te doen.


De contributie voor 2020, is net als vorig jaar, € 17,50 en voor uw eventuele partner/huisgenoot € 12,50 (is samen € 30,00) u kunt dit overmaken op onze rekening **NL25 INGB 0007 1383 82** t.n.v. Dordtse Seniorenbond, **onder vermelding van contributie 2020.**

U kunt contact met ons opnemen als u met vragen zit.

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  
afpraak 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.

# DE SCHEEPSRAMP VAN 23 JULI 1858 OP DE DORDTSE KIL

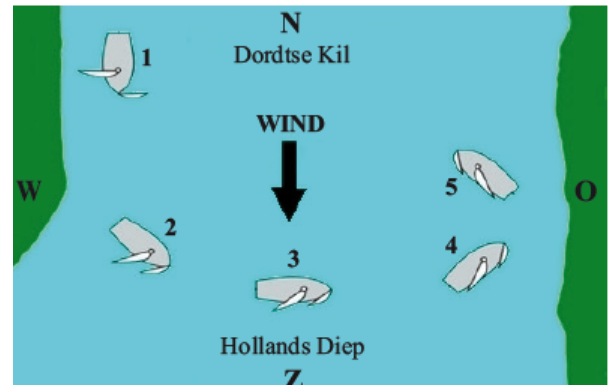
door Henk Mesman



Deze keer een stuk, ingezonden in reactie op het mooi geschreven stuk van de heer Jos Hubens in de juni uitgave, over de geschiedenis van de houten hektjalk 'Jonge Jacob'.

Hendrik Ritmeester en zijn vader Joachem voeren het Hollands Diep op. Twee weken geleden was hun hektjalk (zeilend vrachtschip) 'De Jonge Jacob' in Doornik (Zuid België) geladen met 70 ton Doornikse kalksteen. De reis zat niet mee, de wind kwam voortdurend uit variabele richtingen en was zwak. Vader, die mee voer als hulp om de fok en de zwaarden te bedienen, noemde dit 'labbekakkenweer'.

Regelmatig moest er met een span paarden gejaagd worden om de gang er een beetje in te houden. Op het Hollands Diep was het ook niet veel beter. Met de zwakke wind, die overwegend uit het zuidoosten kwam, kon 'De Jonge Jacob' zelfs de rivier de Amer niet op zeilen. De lading stenen moest aan Waterstaat geleverd worden die daar bezig was om de dijk ter hoogte van Waspik te versterken. Schipper Hendrik Ritmeester, afkomstig uit Werkendam, besloot de Dordtse Kil op te varen of liever gezegd te dobberen. Hij wilde bij het buurtschap De Wacht voor anker gaan om een gunstige wind af te wachten. Deze ankerplaats was gewild, er kwamen parlevinkers langs die je van de nodige proviandering konden voorzien. Eigenlijk vonden Hendrik en zijn vader Joachem het wel plezierig om hier te zijn. 's- Avonds roeiden zij met de bijboot naar het buurtschap. Daar dronken ze in de plaatselijke herberg een biertje en speelden een spelletje kaart met de andere schippers die hier voor anker lagen. Op vrijdag 23 juli was de wind noord en matig van kracht. Om 10:00 uur verliet 'De Jonge Jacob' zijn ankerplaats. Zo profiteerde Hendrik van het laatste van de ebstroom op de Kil. Het schip zeilde voor de wind met het grootzeil over stuurboord richting Hollands Diep (zie tekening rechts boven). Rond een uur of elf die ochtend kwamen er donkere wolken vanuit het noordwesten opzetten. Hendrik en zijn vader maakten een fatale fout door deze weersverandering af te doen met "het zal wel overtrekken". De wil om door te varen was sterker dan hun inschattingsvermogen. Daar waar het Hollands Diep en de Dordtse Kil bij elkaar komen stak plotseling een harde wind op. De door de harde wind ontstane hoge golfslag, op het ruime water van het Hollands Diep, was gevaarlijk voor een diep geladen zeilvrachtschip. Hendrik riep zijn vader aan dek om de fok en de zwaarden te bedienen. Zijn plan was



- 1: Het schip vaart voor de wind met het grootzeil ruim - schoots over stuurboord.
- 2: Oploeven tot aan de wind tot positie 4.
- 3: Gaat overstag (door de wind).
- 4/5: Na de overstag maakt het schip veel helling. De lading schuift naar lij (bakboord). Het schip gaat om.

om terug te varen en op de Kil een ankerplaats te zoeken in een luwte. De gebeurtenissen volgden elkaar nu snel op. Hendrik loefde zijn schip op tot aan de wind (zie nogmaals de tekening).

De wind nam in korte tijd toe tot krachtig. "**Klaar om te wenden**", schreeuwde Hendrik naar zijn oude vader, die moeite had om op de been te blijven; "**ree**". Het zwaarbeladen schip, wendde langzaam de steven. Mijn God, laat het schip door de wind gaan, smeekte Hendrik zijn Schepper. Langzaam kwam de spriet, welke het grootzeil omhoog hield, naar bakboord. Vader hield de fok 'bak' om het wenden te ondersteunen. Na de overstag laatste woorden die Hendrik van zijn vader hoorde. Het schip kapseisde over bakboord, door de zware stenen die naar lij waren verschoven, en zonk in enkele seconden.

Hendrik kon zwemmend het vege lijf redden. Het lijk van zijn vader werd op 27 juli 1858, vier dagen na het ongeluk, gevonden nabij de monding van de Dordtse Kil. Hendrik heeft het lichaam van zijn vader, dat in Strijen was opgebaard, op 29 juli geïdentificeerd.

*De achtersteven van 'De Jonge Jacob' is geborgen in 2006 en ligt in het binnenvaartmuseum in Dordrecht.*

*Het bovenstaande verhaal is een mogelijke toedracht van het drama, gebaseerd op bekend historisch feitenmateriaal.*

*Reacties zie ik heel graag tegemoet via mijn website.*

*[www.henkmesman.nl](http://www.henkmesman.nl)*



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



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur

## 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)

 **Gratis  
parkeren**



Of je nu van kunst, geschiedenis, theater, muziek of literatuur houdt, als cultuurliefhebber kom je in je eigen stad niets tekort. Met ruim duizend monumenten, een rijke historie met bijbehorende sagen en legenden, verschillende musea, muziekpodia, galleries, antiquariaten, een schouwburg en twee bioscopen ben je in de oudste stad van Holland altijd en overal omringd door cultuur.

Hoe welgestelde Dordtenaren anno 1900 woonden ontdek je onder andere in museum Huis van Gijn aan de Nieuwe Haven, waar de tijd al ruim een eeuw stilstaat. Wie door dit voormalige woonhuis van zakenman, jurist en verzamelaar Simon van Gijn (1836-1922) dwaalt, waant zich honderd jaar terug in de tijd. De bewoners lijken er elk moment thuis te kunnen komen, net als in het Dordts Patriciërshuis aan de Wolwevershaven waar je ook een kijkje krijgt in het leven van rijke Dordtenaren van vroeger.

*Nieuwe Haven 30, tel: 078-7708708*

*www.huisvangijn.nl*



Een historische plek van nationale betekenis is het Hof van Nederland. In dit museum zit je dankzij een multimediale presentatie op de eerste rij bij de Eerste Vrije Statenvergadering die hier in 1572 plaatsvond en de geboorte van Nederland inluidde. Ook beleef je er de vroege Gouden Eeuw van het 14e-eeuwse Dordrecht, als belangrijkste stad van Holland. Je leert over de invloed van de Synode van Dordrecht op de Nederlandse taal en cultuur en ontdekt Dordrecht als de stad van Johan en Cornelis de Witt, van watersnood en van de Biesbosch.

*Hof 6, tel:*

*078-7705250. www.Hethofvanneerland.nl*

Museum 1940-1945 brengt het verzets- en oorlogsverleden van Dordrecht en de Drechtsstreek in beeld.

*Nieuwe Haven 28. tel: 078-6130172*

*www.museum19401945.nl*

Het Nationaal Onderwijsmuseum beschikt met meer dan 390.000 voorwerpen over de grootste onderwijscollectie ter wereld. Alleen al de locatie, het zorgvuldig gerestaureerde gebouw De Holland uit 1939, één van de karakteristieke gebouwen die de eigenzinnige architect Sybold van Ravesteijn (1889 - 1983) heeft ontworpen, is een bezoek meer dan waard.

*Burg. De Raadsingel 97. tel. 078- 63126820*

*www.onderwijsmuseum.nl*

Wat zeker niet mag ontbreken, is een bezoek aan het Dordrechts Museum, één van de oudste musea in Nederland. De rijke collectie van het in 1842 opgerichte museum omvat zes eeuwen Nederlandse schilderkunst. Hier wandel je langs zeldzame 16e-eeuwse altaarstukken en werken van de grote 17e-eeuwse landschapsschilder Aelbert Cuyp en de Dordtse Rembrandtleerlingen Nicolaes Maes, Ferdinand Bol en Arent de Gelder. Er hangt werk van de 18e-eeuwse dieren schilder Aert Schouman, tijdgenoten de gebroeders Van Strij en van bekende schilders van de Haagse School - Mesdag, Weissenbruch en de broers Maris - en Amsterdamse impressionisten als Breitner en Isaac Israëls. Ook bezit het museum een unieke collectie schilderijen en tekeningen van de in Dordrecht geboren Ary Scheffer, één van de grote romantische schilders van de 19e eeuw.

*Museumstraat 40. tel: 078-7708708*

*www.dordrechtmuseum.nl*





## HET NIEUWE PENSIOENHUIS MOET STEVIGER STAAN DAN HET VORIGER

Minister Wouter Koolmees van sociale zaken en Mariette Hamer, voorzitter van de SER presenteerden vorig jaar een principeakkoord over de pensioenen. Beeld ANP



De Koepel Gepensioneerden kijkt kritisch mee tijdens de opbouw van een heel nieuw pensioenstelsel. 'Er is veel geld van ouderen naar jongeren gegaan, daar moet je rekening mee houden.'

### Dirk Waterval 12 juni 2020

Ein-de-lijk. Naar verwachting zal minister Wouter Koolmees (sociale zaken, D66) komende week, na tien jaar onderhandelen en vervolgens nog een jaar om die onderhandelingen concreet uit te werken, een klap geven op het nieuwe pensioenstelsel. Gepensioneerden kijken kritisch mee. "Als je een heel nieuw huis bouwt, moet dat wel béter staan dan het gebouw waar je nu in woont", zeggen Jaap van der Spek (73) en Joep Schouten (72) gebroederlijk. De bestuursleden van de pakweg 300.000 leden tellende Koepel Gepensioneerden schuiven regelmatig bij de minister aan om hun wensen en zorgen uit te spreken.

Met rijkgevulde boekenkasten op de achtergrond praten beide heren vanuit huis over het pensioencompromis, nu daar de laatste hand aan wordt gelegd. Het idee is dat fondsen werknemers straks geen zekerheid meer geven over hoe hoog de uitkering later wordt. Daardoor hoeven ze zich minder 'arm te rekenen', zoals de kritiek op het huidige stelsel vaak luidt. Kort gezegd: het draait om

minder achter de hand houden en meer uitkeren. Met als keerzijde dat financiële tegenvallers ook eerder inwerken op de uitkering en opbouw van werkenden en gepensioneerden.

### *Tevreden met deze wending in de uitkomsten, waar de sociale partners en het kabinet afgelopen januari mee kwamen?*

Schouten: "In principe wel. In het pensioenakkoord van vorige zomer werden nog steeds een soort toezeggingen gedaan. Vervolgens is de rente waarmee fondsen moeten berekenen hoeveel vermogen ze nodig hebben voor die toezeggingen nog verder gaan dalen, waardoor het pensioenakkoord op dat punt onhoudbaar werd. Dus de onderhandelaars hebben er goed aan gedaan dan een andere weg in te slaan."

Van der Spek: "Maar wij wachten wel eerst de precieze berekeningen af waar het Centraal Planbureau en de fondsen straks mee komen. Die laten zien hoe het nieuwe stelsel gaat uitpakken voor Nederlanders in verschillende huishoudens en van verschillende leeftijdscategorieën. Pas als dan blijkt dat ook de ouderen erop vooruitgaan, kunnen wij de plannen steunen."

*Lees verder op de volgende pagina*



**Het kan toch een economische realiteit zijn dat ouderen er op achteruit gaan, zonder dat de onderhandelaars daar iets aan kunnen doen?**

Schouten: "Natuurlijk kan de economie zo tegenzitten dat de uitkeringen minder worden. Als er voor gepensioneerden relatief maar wat verbetert."

**Waar wringt voor u de schoen nog, naast de precieze berekeningen van onder meer het CPB?**

Schouten: "Wij maken ons wel zorgen over de verdelingsvraagstukken. Hoe gaan we het huidige vermogen van fondsen straks opnieuw verdelen binnen het nieuwe systeem? Denk dan bijvoorbeeld ook aan het solidariteitsfonds dat er waarschijnlijk gaat komen, een gezamenlijk potje met geld waar gepensioneerden en de jongere generaties uit kunnen putten als zij gekort moeten worden op hun uitkering. Met welk geld gaat die pot gevuld worden? Uit het vermogen dat de huidige gepensioneerden bij elkaar hebben gespaard? Dan verschuif je dat vermogen dus 'van oud naar jong'."

**Maar de huidige gepensioneerden hebben op hun beurt toch weer te weinig premie betaald voor wat ze aan pensioen opbouwden? De zogeheten lage premiedekkingsgraad?**

Van der Spek: "Dat is meer iets van de laatste jaren. En doordat werknemers te naar verhouding te weinig mochten inleggen voor hun pensioenen, terwijl de uitkeringen wel uitbetaald bleven, ging

dat ten koste van de totale pensioenpot. Zo bezien is er veel geld van ouderen naar jongeren gegaan. Bij de overgang naar een nieuw stelsel moet je daar rekening mee houden.

"Ons punt is vooral dat het verdelen van pensioenvermogen evenwichtig moet gebeuren, en dat daar ook op toegezien wordt. Bijvoorbeeld doordat de Raad van Toezicht en het Verantwoordingsorgaan van een fonds daarop strenger mogen controleren."

**Voelt u zich gehoord in de hele pensioendiscussie?**

Van der Spek: "Het is natuurlijk jammer dat wij niet in de stuurgroep zitten van onderhandelaars, terwijl deze hele overgang naar een nieuw stelsel ons erg aangaat. Vorig jaar hebben we tijdelijk het vertrouwen in de vakbeweging opgezegd omdat zij onze belangen niet goed vertegenwoordigden, vonden wij. Inmiddels is dat meningsverschil helemaal uit de wereld. Daarnaast moet ik zeggen: de minister luistert ook goed naar ons. We komen met regelmaat op de koffie en doen actief mee in de pensioendiscussie via een klankbordgroep."

Schouten: "Wij snappen ook wel dat hij niet iedereen blij kan maken."



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.)



Wilt u verhuisberichten en berichten van overlijden sturen naar de ledenadministratie, Jan Geenen of Aad Brinckmann (zie pagina 1)

## DE RUST VAN MAISON PATRICK



In mei heeft de VVV-Molenlanden Patrick Konings, initiatiefnemer van het respijthuis Maison Patrick in Bleskensgraaf, en enkele vrijwilligers een hart onder de riem gestoken met de Mooi Molenlanden Taart. Op een oproep wie men een hart onder de riem wilde steken, kwamen via de e-mail en Facebook de meeste stemmen binnen voor Respijthuis Maison Patrick.

Het respijthuis Maison Patrick ondersteunt mantelzorgers. Doordat zij in hun logeerkamer en dagopvang tijdelijk de zorg overnemen voor mensen met een lichamelijke chronische ziekte of beperking krijgen mantelzorgers een rustpauze. Door de coronamaatregelen was Respijthuis Maison Patrick helaas gesloten tot 15 mei. Het hart onder de riem werd daarom zeer gewaardeerd.

Momenteel is het Respijthuis weer open en kan weer gasten ontvangen voor respijtzorg. Vanwege de corona maatregelen is de bezettingsgraad momenteel nog maar 50%.

We hopen dat we dit stapsgewijs weer kunnen gaan opbouwen.

Voor informatie kunt u bellen naar 06-57414845 of mailen naar [patrick@maison.nl](mailto:patrick@maison.nl)

 Maison Patrick  
Respijtzorg

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



# 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](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 (\*) 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](http://www.dordtsenior.nl) voor meer info





# VERJAARDAGSKALENDER

Alle leden die in juli en augustus 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:

## Jarige in juli

Mevrouw J.F. Herrewijn	2 juli 89 jaar
Mevrouw D. Sebes-verdoorn	8 juli 90 jaar
Mevrouw A. Bond-Blokland	10 juli 96 jaar
Mevrouw W.M. van der Stichel	10 juli 93 jaar
De heer E. Kroeseklaas	24 juli 92 jaar
De heer Los	27 juli 90 jaar
De heer J.J. van Rees	30 juli 90 jaar
Mevrouw M. v/d Reek-Verbeek	29 juli 88 jaar
Mevrouw T.M. de Gids-Brand	16 juli 87 jaar
De heer P. Slijkhuis	19 juli 87 jaar
De heer C.J. Jongmans	27 juli 87 jaar
De heer J.J. Lukassen	13 juli 86 jaar
Mevrouw C.J. van Dijl-Brand	27 juli 86 jaar
Mevrouw J. van Kempen-de Bruin	26 juli 86 jaar
Mevrouw G.H. Hajer	25 juli 85 jaar

## Jarige in augustus

Mevrouw J.L. Mattaar- van Iersel	1 aug 85 jaar
De heer Theijn	4 aug 85 jaar
Mevrouw G.M. Prins	7 aug 85 jaar
De heer J. van Dongen	7 aug 86 jaar
De heer H.L. Hessels	13 aug 86 jaar
Mevrouw J.A.C. Busink-Ahsmann	14 aug 88 jaar
Mevrouw J.P. Wapperom-Peterson	18 aug 89 jaar
Mevrouw A. den Outer-v/d Velde	21 aug 95 jaar
Mevrouw E. Schwippert-Avis	22 aug 87 jaar
Mevrouw C.H. van Bruggen-Miltzer	22 aug 87 jaar
De heer van Wingerden	27 aug 89 jaar

Een fijne  
**verjaardag**  
van ons  
**allemaal**



## SENIOR SERVICE: 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>		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
<b>Het Spectrum</b>		Het Juridisch Loket	0900-8020
(welzijn, wonen en zorg)	078-6172333	Bureau Sociale Raadsliden	88-1237011
Thuiszorg De Wielborgh	078-6492111	Regelzorg keuringen	088-2323300
Aafje Zorglijn	088-8233233	Maison Patrick (respijtzorg)	06-57414845
Introns Zorglijn	078-6483838		
Wijzelf Drechtstreken	06-41362309		





# GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32  
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: [www.gebitspraktijkdordrecht](http://www.gebitspraktijkdordrecht)



# VOOR VRAGEN OVER WONEN, ZORG & WELZIJN

**KLANTENSERVICE HET SPECTRUM**

078 799 92 20

[klantenservice@hetspectrum.nl](mailto:klantenservice@hetspectrum.nl)

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



#stichtinghetspectrum

**ZORG MET AANDACHT, AANDACHT MET ZORG!**