

Dordt Senior



Maandblad voor de leden van de



Dordtse
Seniorenbond

DE GROOTSTE COLLECTIE
STA-OP STOELN &
RELAXFAUTEUILS VAN DE REGIO



RUIME COLLECTIE **COMFORT LEDIKANTEN**



SKIPPY Meubel

Provincialeweg 8a • 3329 KP Dordrecht • Tel. 078 - 616 50 91 • www.skippymeubel.nl

Huishoudelijke ondersteuning?

U kunt bij ons terecht voor
huishoudelijke ondersteuning via
de WMO of als particulier

Vlijtig Liesje Thuishulp
078-6185571
klant@vlijtigliesjethuishulp.nl



VLIJTIG LIESJE
THUISHULP

INHOUDSOPGAVE

3. Contactgegevens
Samenstelling bestuur- en werkgroepen
Informatie Ledenadministratie
Colofon de DordtSenior
5. Nico Babbeko: Verslag: Algemene ledenvergadering
Jan Geenen: Het is mooi geweest!
7. Gezamenlijke Dordtse seniorenbonden: UITNODIGING: Bijeenkomst over mantelzorg
Zogezegd
9. Henk Kroon (Focus): Verduurzamen is dat rijst koken in een vingerhoed... ?
11. Lies Romijn en Els Bel: Surprice! De reis Katwoude en Volendam gaat door
- 12/13 Lies Romijn en Els Bel:
Een aantal ideeën Reizen en activiteiten. Wat vind u ervan? Overige ideeën en geplande activiteiten 2024
14. Lies Romijn en Els Bel: enquêteformulier reizen en activiteiten Dordtse Seniorenbond maart 2024
16. Arie van Zanten: Senioren verdienen best wat meer respect.
18. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
De Raadt Fysiotherapie: COPD
20. Inzet 78: Vrijwilligerswerk heeft zin en gééft zin!
Feest voor het Seniorenkoor Stadspolders!
22. Aanmeldformulier 2024
20. Senior Service: belangrijke telefoonnummers
Nico Babbeko: Evenementenoverzicht 2024: zet alvast in je agenda

Kopij inleveren!

Doe mee aan de volgende editie, is die van juni.
We nodigen u van harte uit om uw tekst te sturen voor **16 mei 2024**.
U kunt uw tekst mailen naar de redactie (zie gegevens op pagina 5)

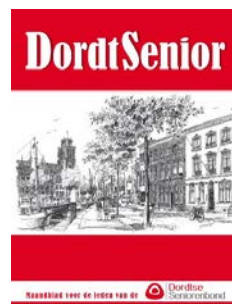
Disclaimer:

De Dordtse Seniorenbond en de redactie van de DordtSenior publiceren zorgvuldig informatie en advertenties in dit ledenblad. Wij kunnen echter niet garanderen dat deze juist of volledig zijn. Wij kunnen ingezonden brieven en artikelen wijzigen of weigeren. Uw naam wordt altijd vermeld of is bij ons bekend.

Bezorging DordtSenior in 2024

Wij zijn ontzettend blij met onze vrijwilligers die elke maand het ledenblad bij u thuis bezorgen. Zij doen dit in hun eigen tijd, wanneer het hen uitkomt.
Het kan dus voorkomen dat u het blad soms eerder of later krijgt dan u gewend bent, maar altijd in de week dat het uitkomt.
Zo mist u nooit de laatste DordtSenior!

Het volgende nummer is die van **juni**.
Deze ligt in week 23, van maandag 3 tot en met zaterdag 8 juni 2024, bij u op de mat.





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.**



De DordtSenior

Maandblad voor leden van de Dordtse Seniorenbond



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(Collectie drukkerij RAD)

Contactgegevens

Postadres secretariaat:
Dordtse Seniorenbond
Boris Pasternak-erf 75
3315 BR Dordrecht
Telefoon: 06-44404880
E-mail: dsbsecretaris@gmail.com

Voorzitter

Telefoon: 06-27240559
E-mail: nbabbeko@gmail.com

Penningmeester

IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82
t.n.v. Dordtse Seniorenvereniging
Telefoon: 06-20242510
E mail: hansardon.dsb@gmail.com

Ledenadministratie

Telefoon: 06-51838053
E-mail: a.brinckmann@upcmail.nl
Adres: Schuilenburg 72,
3328 CK Dordrecht

Activiteiten en reizen

Lies Romijn:
Telefoon: 06-10588672
E-mail: r.romijn2@kpnmail

Activiteiten en reizen, Lief en Leed

Els Bel:
Telefoon: 06-42180425
E-mail: ejbelroos@gmail.com

Belasting- en toeslagenservice

Martin Kösters:
Telefoon: 078-6162580 of 06-21260714
E-mail: martin.kosters@gmail.com
Adres: Oude Veerweg 3,
33229 KM Dordrecht

Redactieadres DordtSenior

p/a Rob Nabarro
Boris Pasternak-erf 75
3315 BR Dordrecht
Telefoon: 06-44404880
E-mail: dsbsecretaris@gmail.com

SAMENSTELLING BESTUUR EN WERKGROEPEN



NICO BABBEKO
Voorzitter



Rob Nabarro
Secretaris
Beleid gemeente en politiek,
Coördinatie bezorgers Ledenblad



HANS ARDON
Penningmeester
Beleid politiek gemeente
en Webmaster



Aad Brinckmann
Alg. bestuurslid
Ledenadministratie,
Acquisitie en PR



Lies Romijn
Alg. Bestuurslid -
Activiteiten en Reizen



Els Bel
Alg. bestuurslid
Activiteiten en Reizen
Lief en Leed

Alle contactgegevens vind u in de linker kolom.

INFORMATIE LEDENADMINISTRATIE.

Laat het ons weten als er iets verandert in uw situatie, bijvoorbeeld een verhuizing, een opzegging of een overlijden. Dan kunnen we onze administratie bijwerken en problemen voorkomen.

U bent lid tot het einde van het jaar en daarna gaat uw lidmaatschap automatisch door. Als u geen lid meer wilt zijn, wat we heel jammer vinden, moet u dat voor 31 oktober schriftelijk laten weten. Bij overlijden stopt uw lidmaatschap meteen. U krijgt geen contributie terug.

Heeft u vragen of wilt u iets veranderen? Neem dan contact op met de ledenadministratie (zie contactgegevens).

Colofon DordtSenior

De DordtSenior is het ledenblad van de Dordtse Seniorenbond en komt 6 x per jaar uit: in februari, april, juni, augustus, oktober, en december.

Coördinator bezorgers:

Rob Nabarro
06-44404880
rob@dordtsenior.nl
(via de mail heeft de voorkeur)
LET OP: Klachten over de bezorging van dit blad uitsluitend bij Rob Nabarro
(zie links).

Adverteren in dit blad?

Voor inlichtingen en/of tarieven kunt u contact opnemen met Aad Brinckmann
E-mail: a.brinckmann@upcmail.nl

Website Dordtse Seniorenbond
<https://www.dordtsenior.nl/>

NIEUW: U kunt nu bij 4 adverteerders terecht die korting geven bij inlevering van advertentie of ingesloten kortingsbonnen!
Zie **Multi vlaai** op pagina 2, **Drogisterij Sterrenburg** op pag. 6, **Piet Lap** op pag. 16 en **Koelewijs vis** op pag. 18.
Wij zijn volop bezig om bij meer adverteerders korting te bewerkstelligen.

advertentie

bruna

Bruna is de meest inspirerende verwenwinkel van Dordrecht in de wereld van lezen en schrijven

Bruna Sterrenburg is postkantoor, boekhandel en verwenwinkel in één. Het postkantoor is nummer 1 op het gebied van: (kinderboeken), tijdschriften, dagbladen en wenskaarten. Bruna behoort tot de grootste aanbieders op het gebied van cartridges, papier- en schrijfwaren en is daarnaast ook vooraanstaand op het gebied van cadeaucards en cadeauartikelen, producten van de Nederlandse Loterij en schoolartikelen.

En om het plaatje compleet te maken beschikt het postkantoor van Bruna Sterrenburg ook over een PostNL servicepunt waar je terecht kunt voor al je postzaken en RDW-handelingen. Kortom voor zowel zakelijk als privé ben je hier aan het juiste adres.

Er is tevens een ING-servicepunt aanwezig. Hier kun je terecht voor je dagelijkse bankzaken, zoals openen betaalrekening, wijzigen van je gegevens of het activeren van je mobiele telefoonnummer voor mijn ING.

Bruna Sterrenburg

P.A. de Kokplein 110

3318 JW Dordrecht

Tel: 078-6549721

E-mail:

brunasterrenburg@gmail.com

Facebook: Bruna Sterrenburg

Instagram: @brunasterrenburg

Openingstijden

Maandag 10.00 - 18.00

Dinsdag 09.00 - 18.00

Woensdag 09.00 - 18.00

Donderdag 09.00 - 20.00

Vrijdag 09.00 - 18.00

Zaterdag 09.00 - 17.00

Zondag* 12.00 - 17.00

VAN DE BESTUURSTAFEL

VERSLAG: ALGEMENE LEDENVERGADERING

Op 14 maart jl. vond in de Gravenhorst de jaarlijkse Algemene ledenvergadering plaats. Een drukbezochte vergadering met een diversiteit aan onderwerpen en presentaties. En vooral heel veel enthousiasme en betrokkenheid van onze leden.

De belangrijkste besluiten die in deze vergadering zijn genomen treffen jullie onderstaand aan:

- Els Bel treedt (opnieuw) toe tot het bestuur en zal zich bezighouden met Lief en Leed en (samen met Lies Romijn) reizen en activiteiten;
- Het bestuur heeft de taken opnieuw verdeeld met als gevolg daarvan de volgende wijzigingen: Aad Brinckmann komt terug op zijn oude stek en gaat weer de ledenadministratie, PR en acquisitie doen; Hans Ardon gaat het geld beheren en wordt (dus) penningmeester en Rob Nabarro wordt secretaris.
- Het Algemeen en financieel Jaarverslag 2023 zijn goedgekeurd;
- De contributie ingaande het jaar 2025 wordt vastgesteld op € 20,- voor een individueel lid en € 35,- met partner-lidmaatschap;
- De Koers en richting van onze bond konden op instemming rekenen;
- Ditzelfde geldt voor het voorstel om de DordtSenior in het vervolg geen tien, maar zes maal per jaar uit te brengen, eventueel aangevuld met themanummers.

De presentatie van het Reizen en Activiteitenprogramma kon op veel bijval rekenen. De reis naar Katwoude en Volendam op 24 april a.s. is de start van een hopelijk mooi en druk evenementenjaar. Meer informatie in deze DordtSenior.

In 2024 zal ook ledenwerving een belangrijk aandachtspunt zijn voor het bestuur. Wij hopen dat jullie ook actief hieraan mee gaan doen.

De vergadering werd afgesloten met een informatieve presentatie door John Kerstens, voorzitter Koepel Gepensioneerden, over de nieuwe Pensioenwet.

Al met al een stimulans voor het bestuur om er samen met jullie een mooi jaar van te maken.



Namens het bestuur.
Nico Babbeko, voorzitter

HET IS MOOI GEWEEST!

Beste lezers,

Met spijt deel ik u mede dat ik stop met mijn vrijwilligerswerk. Al sinds 2009 heb ik de opmaak van de ledenbladen verzorgd, eerst voor ANBO Dordrecht en sinds 2016 voor de Dordtse Seniorenbond. Het was een tijd van veel plezier en leren. Maar nu moet ik accepteren dat mijn lichamelijke beperking mij meer en meer gaat opspelen, vooral mijn handen werken niet meer mee.

Ik heb besloten om een stap terug te doen en het vrijwilligerswerk vaarwel te zeggen.

Ik ga nu samen met mijn vrouw nog meer genieten van ons chalet bij de Grevelingen. Ook wil ik weer meer gaan fotograferen, iets wat ik door het vrijwilligerswerk minder heb kunnen doen.

Speciale dankt aan iedereen die elke maand iets bijdraagt aan ons blad en aan het bestuur voor hun steun. Ik zal onze tijd samen niet vergeten.

Verder wens ik mijn opvolger(s) veel succes toe.



Met vriendelijke groet
Jan Geenen

Tegen inlevering
van deze bon.

20% korting
op een voedingssupplement
naar keuze



*Geldig t/m 30 April 2024

UW DROGIST
STERRENBURG

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 141
Tel: 078-6175210

ORTHICA
URIAGE
Alka®
Synofit

Al meer dan 50 jaar HET adres met een ruim
assortiment op het gebied van gezondheid,
verzorgingsproducten, home & lifestyle

kayori
for life.

Ons team staat klaar
voor een deskundig advies!



Kayori!
Een prachtig shop in shop concept
met ruime keuze in luxe bad-en bedtextiel
en home & body



MOOI Parfumerie Sterrenburg

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 141
078-6175210

Nieuw merk in onze Parfumerie: CAUDALIE

Het Franse huidverzorgingsmerk maakt rijkkelijk gebruik van polyfenolen uit druivenpitten,
welke bijdragen aan de vertraging van het verouderingsproces.
Caudalie is tevens zeer geschikt voor de gevoelige huid.

Om kennis te maken met Caudalie ontvang je nu tijdelijk bij een minimale besteding van
75 euro aan Caudalie producten een showergel in een geur naar keuze cadeau.



Het voorjaar komt eraan,
tijd voor een nieuwe parfum!

20% korting
op een parfum naar keuze
tegen inlevering van deze coupon.



*Exclusieve merken uitgesloten van korting.
*Geldig t/m 30 April 2024

‘Mantelzorg? Dat doe je gewoon!’



UITNODIGING: Bijeenkomst over mantelzorg voor senioren op donderdag 18 april

De drie ouderenbonden in Dordrecht organiseren in samenspraak met de Adviesraad WMO & Jeugd hun volgende gezamenlijke bijeenkomst over het thema mantelzorg. Veel ouderen hebben of krijgen met mantelzorg te maken. Maar wat is het eigenlijk en wat brengt het met zich mee? Hoe hou je het vol? Welke hulp en ondersteuning is er in Dordrecht beschikbaar?



Enkele deskundigen van MEE Mantelzorg en van de gemeente komen daarover spreken. En natuurlijk is er ook gelegenheid om uw vragen over mantelzorg te stellen.

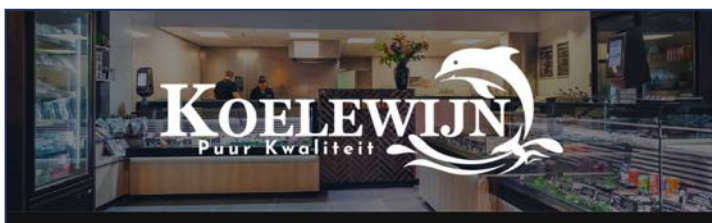
U bent van harte uitgenodigd om deze bijeenkomst over dit belangrijke onderwerp bij te wonen. Ook geïnteresseerden die geen lid zijn van een ouderenbond zijn van harte welkom.

De bijeenkomst wordt gehouden op donderdag 18 april van 14.00 - 16.00 uur in woon- en zorgcentrum De Merwelanden, Haringvlietstraat 515 in Dordrecht (met de bus lijn 4 naar de Staart).

Graag van tevoren aanmelden: bij het secretariaat van de Dordtse Seniorenbond (Rob Nabarro) tel. 06-44404880 of (bij voorkeur) via e-mail: dsbsecretaris@gmail.com.

ZOGEZEGD:

NORMAAL IS TEGENWOORDIG
AL HEEL BIJZONDER



**Wij verwelkomen u graag bij ons
in onze moderne winkel en laten
u met genoeg kennismaken
met alle specialiteiten uit de zee!**

**Graag staan wij u persoonlijk te woord
om in goed overleg uw bestelling te
noteren en klaar te maken.**



Winkelcentrum Sterrenburg

**P.A. de Kokplein 135
(078) 618 16 84
www.koelewijsvis.nl**

WIJ ZIJN OOK OP ZOEK NAAR MEDEWERKERS

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

Op vertoon van deze advertentie

**10%
KORTING!**

*Meyer
Casa Moda
Alan Red
Fellows
Falke*

HERENMODE

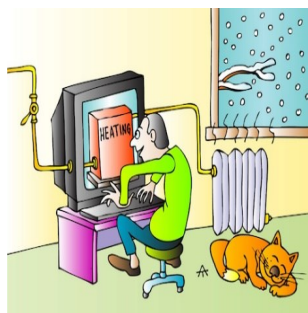
PIET LAP
W.C. STERRENBURG

VERDUURZAMEN IS DAT RIJST KOKEN IN EEN VINGERHOED... ?

Door: Henk Kroon (Focus)



Nee, het is een ludieke grap maar verduurzamen is serieuze business het legt de link naar het <milieu>..! Voornamelijk hebben alle verworvenheden die tot heden uit fossiele energie tot stand zijn gekomen geleid tot milieu-vervuiling en dat moeten we zien te voorkomen... Op internet wordt je overspoeld met (duurzame) reclames allemaal met minstens 4 sterren reviews over het online aanschaffen van HR++ramen, warmtepompen, isolatie, EV vehikels etc. etc. . Hou alles in de smiezen en laat je niet overhalen; als je gaat verduurzamen ga dan voor een goed advies naar een deskundige zodat je weet hoe de vork in de steel zit... Milieuvervuiling is onlosmakelijk de oorzaak van klimaatverandering en iedereen beseft dat de effecten van die vervuiling duidelijk merkbaar is.., er zijn vaker stortregens waardoor o.a. kelders onder water komen te staan,



Online zijn dingen zo geregeld...



Op één glas water de wereld rond...

er zijn overstromingen, zware stormen, droge en hete perioden..! Klimaatverandering is geen cosmetica die je weg kunt poetsen de CO² uitstoot en vervuiling moet fors teruggedrongen worden. De verwachting dat alles goed gaat komen zal zich niet vanzelf presenteren, wij moeten dat doen..!

Zoals gezegd verduurzamen is inmiddels een hot item maar je moet bij aanbestedingen wel over je eigen schaduw heenstappen... Door verduurzaming verkregen hoger energielabel stijgt ook de WOZ-waarde van je woning en moet je meer belasting betalen..! Verduurzaming is financieel gezien voor de consument soms niet vol te houden voor een warmtepomp van enig formaat (alleen met hoog energielabel) in combinatie met een nieuwe ketel geïnstalleerd zit je al snel aan € 10.000..! Kat in het bakkie zou je zeggen: echter terugverdienen gaat een aantal jaren duren en laten we eerlijk zijn je zit er 's winters warmpjes bij..! Als het toch over huizen gaat het volgende; elke woning in NL moet wettelijk voorzien zijn van rookmelders, vervanging van de 9V alkaline blokbatterijen

zijn vanwege verduurzaming niet meer verkrijgbaar, de oplaadbare lithium batterij wel, maar neem een lader erbij en ja dan hoeft je niet met een fossiele auto die dingen op te halen. Het is wel even wennen maar van deze aanbesteding heb je jaren profijt. Met verduurzamen zal men vaak dingen overwegen, zo is het ontzettend balen voor de Groningse mislukte aanbesteding (financiën) voor 4st. waterstoftreinen terwijl proeven in 2019 uitstekend waren verlopen. De Noorderlingen begrijpen er niks van ze grijpen er weer naast..! De vliegtuigbouwers van Airbus hebben daarentegen passagiersvliegtuigen die op waterstof vliegen en dat is net als de Groningse waterstoftreinen een technisch hoogstandje..! Bij ons in NL wordt salderen voor eigenaren van zonnepanelen afgebouwd zij moeten een pauzeknop op hun omvormer laten installeren omdat bij meer zonneschijn het net wordt overbelast... Aan de ene kant zeer begrijpelijk als er thuis namelijk 250V op je apparaten komt gaan ze kapot..!

Weet U het nog, terpdorp Marrum in Noordoost Friesland nabij de Waddenzee...



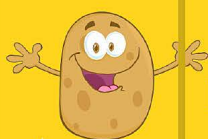
100 Paarden gered bij Marrum...

Links ziet U dat paarden ternauwer-nood konden worden gered vanaf een eilandje terwijl het water bleef stijgen..! Met gevaar voor eigen leven wist de eigenaar (was zich niet bewust m.b.t. klimaatverandering) de paarden te redden...

Door hoge emissie veerboot uit de vaart genomen ik red mezelf naar de overkant...

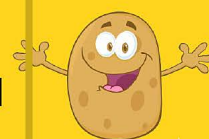


Tot Focus...



Het aardappelpakhuys

De meest speciale aardappelwinkels van Nederland



- *De beste kwaliteit voor een zo laag mogelijke prijs*
- *Service in de ruimste zin van het woord*
- *Gratis parkeren voor en in de omgeving van de winkel*
- *Aardappelen, fruit en uien zijn te kopen in elke hoeveelheid.*
- *Niet goed, geld terug*

Amalia van Solmstraat 35 (Paulusplein)
3314 LD Dordrecht
Telefoon: 078-6132084

Openingstijden:

Dinsdag t/m vrijdag 07:30-17:30 uur
Zaterdag 07:30 - 15:00 uur
Maandag gesloten



Scootmobiel
Rijnmond.nl

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
Zorghulpmiddelen.**



Showroom van 200m² zorgplezier en gratis parkeren voor de deur!

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

SURPRICE! DE REIS NAAR KATWOUDE EN VOLENDAM GAAT DOOR

DANKZIJ DE VELE AANMELDINGEN VOOR DEZE LEUKE DAGTOCHT

Zo leuk om te kunnen vertellen dat de geplande dagreis naar Katwoude en Volendam door kan gaan! We gaan



er met elkaar een leuke dag van maken lieve mensen! De dag was al geheel ingepland, we gaan niet alleen naar Volendam maar ook naar Katwoude waar we de kaasmakerij en de klompenmakerij bezoeken en lunchen. Ik kreeg toch een verzoek of het mogelijk was om het Palingsoundmuseum in Volendam ook te bezoeken. Na overleg met het touringcarbedrijf waar we deze reis bij geboekt hebben is er besloten om de tijd dat we in Volendam verblijven met een half uur te verlengen. Degene die het palingsoundmuseum willen bezoeken krijgen de mogelijkheid. (entree van dit museum is dan wel voor eigen rekening!)

Palingsound is een typisch Nederlandse popmuziekstijl uit Volendam. De naam palingsound is een verwijzing naar de palingvisserij en een van de vroegere bands uit Volendam. Diskjockey Joost den Draaijer definieerde het woord als eerst. Het Palingsoundmuseum wijdt haar collectie uit aan de muziekgeschiedenis van de palingsound.

OVER HET PALINGMUSEUM



In het Palingsoundmuseum vindt u een overzicht van 100 jaar Volendammer muziekgeschiedenis. Het museum schenkt veel aandacht aan de muzikale families, bands, zangers en zangeressen, maar natuurlijk ook aan de karakteristieke sound. Alle bekende

artiesten uit Volendam komen voor in het museum. Daarnaast hangen er platina en gouden platen en een grote collectie van foto's en instrumenten.

Dus lieve mensen, dit is mogelijk maar er is ook nog een excursie ingepland bij de palingrokerij, maar het Palingsoundmuseum en de Palingrokerij liggen dicht bij elkaar dus alles is mogelijk alleen moeten jullie zelf beslissen wat de voorkeur heeft en of jullie beiden willen bezoeken en/of jullie ook de paling nog willen proeven!

Kortom het valt niet mee om het iedereen naar de zin te maken in een dag. Er zijn zo veel leuke dingen om te bezoeken en we gaan zowel naar Katwoude als Volendam dus realiseer je dat we niet de hele dag in Volendam verblijven! Maar komt goed, we gaan heel veel zien en anders plannen we in de komst nog een dag en dan verblijven we gewoon de hele dag in Volendam!

Opstapplaatsen en vertrektijden:

08.30 uur vertrek vanaf Station Stadspolders:
adres Dudokplein 100, 3315 KE Dordrecht.

08.45 uur vertrek vanaf Het Sterrenwiel: adres:
Dalmeyerplein 80, 3318 DA Dordrecht.

09.00 uur vertrek vanaf De Hellingen: op de hoek
Van de Spuiboulevard en de Hellingen naast het
stadskantoor te Dordrecht postcode 3311 GZ Dordrecht.

17:00 uur: na deze gezellige oer Hollandse dag is
het weer tijd om huiswaarts te keren.

19:00 uur: is de verwachte thuiskomst.

Als u uw opstapplaats nog niet heeft door gegeven of
wilt wijzigen geef dit dan zo snel mogelijk door aan
Lies Romijn, i.v.m. de planning!

Verder wensen wij jullie een leuke dag en duimen
we voor mooi weer en .. een leuke sfeer!

Met vriendelijke groet,

jullie gastvrouwen Lies Romijn



en Els Bel



EEN AANTAL IDEEËN REIZEN EN ACTIVITEITEN. WAT VIND U ERVAN?

1. Dagtocht kaas en klompenmakerij Katwoude en bezoek Volendam en paling-rokerij.

Koffie met gebak, demonstraties, proeverijen en lunch.

Kosten 55 euro per persoon.



2. Halve-dagtocht muzikale lunch en 2 uur varen over de Linge. Gezellige lunch met muziek en zang van de eigenaren van het gezellige café/restaurant en koffie met appelgebak op de boot.

Interessante plaatsen en gebouwen en spot de vogels.

Kosten 52 euro per persoon.



3. Dagtocht wijnmakerij Boonman in Nieuwdorp. Streeklunch, rondleiding en wijn/ook alcoholvrije bessenproeverij.

Kosten 38,50 euro per persoon.



4. Dagtocht Bezoek zeehondenopvang Stellendam en kibbeling eten in Ouddorp. Koffie met Zeeuwse bolus, lunch met frites en kibbeling.

Kosten 48 euro per persoon.



5. Dagtocht rondvaart op de gouden Ham vanaf Appeltern. Rondvaart van 2 uur over een van de mooiste natuurgebieden van Nederland. Lunchplank, koffie met appelgebak.

Kosten 59 euro per persoon.



6. Halve-dagtocht Rondrit Westland en Den Haag. Langs het Vredespaleis, Mauritshuis, Lange Voorhout, Vissershaven Scheveningen en langs de duinen. Poffertjes eten en koffie met gebak.

Kosten 40 euro per persoon.



7. Halve-dagtocht Kermismuseum Hilvarenbeek. Dit is een leuke tocht voor in de herfst: Kennismaken met kermis van vroeger, fotografie en foto maken. Cinemascoop en rad van fortuin. Popcorn en pinda's. Lunch, poffertjes, pauzedrankje en heel veel lachen! Lift aanwezig.

Kosten 45 euro per persoon.



8. Dag arrangement met de historische 125 jaar oude Veerdienst 3. Binnenvaartmuseum en Baggermuseum Sliedrecht. Bekijk de schaalmodellen van baggervaartuigen, stoommachines en dijken en waterkeringen. Varen over Wantij en beneden Merwede.



Let op: het schip is niet toegankelijk voor rolstoelen of rollators.
Kosten 45 euro per persoon, inclusief lunch.

9. Dag arrangement Bezoek Binnenvaartmuseum en varen met de Veerdienst 3 (net als 2 jaar geleden).

Let op: het schip is niet toegankelijk voor rolstoelen of rollators.
Kosten 35 euro per persoon, inclusief lunch.



10. Dagtocht Zeehondensafari vanuit Zierikzee en bezoek aan Zierikzee.
Vaartocht van 2 uur met goede kans om bruinvissen en zeehonden in het wild te zien.

Boot is niet geschikt voor rolstoelen. Rollators geen probleem. Trap heeft leuningen aan 2 zijden.
Koffie met gebak en lunch.
Kosten rond 55 euro per persoon.



Vermelde kosten zijn voor leden van de DSB. Introducties betalen 5 euro meer.

Opstapplaatsen: station Stadspolders, de Hellingen (Centrum) en het Sterrenwiel (Sterrenburg).

Overige ideeën en geplande activiteiten 2024

Najaar 2024. 1. Plan voor toneelvoorstelling / klucht.

In samenwerking met de Merwelanden.

Najaar 2024. 2. Plan voor muzikale Bingo.

Meezing middag met leuke bingoprijzen.

12 december 2024 Eindejaarsfeest.

Leuke en gezellige middag.

Om een goed overzicht te krijgen wat de voorkeuren zijn voor de dagreizen en activiteiten hopen wij dat u in grote getale het enquêteformulier wilt invullen en toe sturen naar emailadres: r.romijn2@kpnmail.nl of per post toe te sturen naar Lies Romijn, Chico Mendesring 403, 3315 WP Dordrecht.

Ook hebben we een aantal verzoeken gehad om het aanmeldingsformulier om lid te worden van de Dordtse Seniorenbond weer te plaatsen in de Dordt Senior. Dit formulier kunt u vanaf nu vinden in iedere uitgave van Dordt Senior. Wij hopen dat u familie, vrienden en kennissen wilt motiveren om lid te worden van onze Dordtse Seniorenbond om zo nog meer activiteiten, dagreizen etc. te kunnen organiseren!

Lies Romijn en Els Bel

De werkgroep 'Lief en Leed' wil graag betrokken

zijn bij de leden en hun dierbaren die te maken hebben met vreugdevolle of verdrietige gebeurtenissen in hun leven, zoals jubilea, ziekenhuisopnames, langdurige ziektes, overlijdens, enzovoort. Als u ons wilt informeren over deze situaties, kunt u een bericht sturen naar ons commissielid Els Bel. (Zie pagina 3).



enquêteformulier reizen en activiteiten

Dordtse Seniorenbond maart 2024

Om een goed beeld te krijgen waar de voorkeuren en interesses liggen bij onze leden voor de dagreizen en activiteiten hebben we dit formulier ontwikkelt waarop u uw voorkeuren aan kunt geven. Een en ander om in de toekomst te voorkomen dat er geannuleerd moet worden.

Dagtocht	Voorkeur	Interesse om aan te melden
1. Volendam	Ja/nee	Ja/nee
2. Varen over de Linge	Ja/nee	Ja/nee
3. Bezoek Wijnmakerij Boonman	Ja/nee	Ja/nee
4. Bezoek zeehondenopvang A Seal en kibbeling eten	Ja/nee	Ja/nee
5. Rondvaart Gouden Ham	Ja/nee	Ja/nee
6. Rondrit Westland en Den Haag	Ja/nee	Ja/nee
7. Kermismuseum Hilvarenbeek	Ja/nee	Ja/nee
8. Dagarrangement met de Veerdienst 3 naar Baggermuseum	Ja/nee	Ja/nee
9. Bezoek binnenvaartmuseum en vaartocht Biesbosch/skyline Dordrecht	Ja/nee	Ja/nee
10. Varen/zeehonden spotten bezoek Zierikzee	Ja/nee	Ja/nee
Activiteiten: Aangeven of u het wel of niet leuk vindt!	Toneelvoorstelling de Valkernier: ja/nee	Muziekbingo: ja/nee
Eindejaarsfeest ja/nee		
Dit formulier kunt u e-mailen naar: r.romijn2@kpnmail.nl of opsturen naar Chico Mendesring 403, 3315 WP Dordrecht		

STEUNFONDS

We zijn een gezellige vereniging die sinds 2016 bestaat. We vragen niet veel contributie van onze leden (is nog gelijk aan 2016), want we willen dat iedereen mee kan doen. Maar dat betekent ook dat we niet veel extra's kunnen doen. Daarom hebben we in 2016 een steunfonds opgezet: Sommige leden zijn zo aardig dat ze ons een extraatje geven. Als u dat ook wilt doen, kunt u een bedrag(je) overmaken naar ons rekeningnummer: NL25 INGB 0007 1383 82 op naam van Dordtse Seniorenvereniging.

Zet er wel even 'Steunfonds' bij, dan weten we waar het voor is.

Advertentie

Dag arrangement voor 17 tot 35 personen met de historische 125 jaar oude Veerdienst 3*

Het Binnenvaartmuseum in Dordrecht en het Baggermuseum in Sliedrecht bieden u een uniek arrangement aan.

Iedere derde donderdag van de maand, van maart t/m oktober kunt u beide musea bezoeken en een vaartocht maken met de Veerdienst 3*. De kosten bedragen €45,00 p.p. jongeren t/m 12 jaar €30,00 p.p. optioneel kunnen wij een lunch aanbieden voor € 10,00.

Dit arrangement is ook als groep te boeken op overige dagen (6 uur)

- **09.30 uur:** ontvangst met koffie of thee in het Binnenvaartmuseum aan de Werf van De Biesbosch 94. Hier krijgt u rondleidingen door het Binnenvaartmuseum* op de duwboot Rene Siegfried, de LASHbak CGS 6013 en de Franse motor Marot.
- **11.30 uur:** vertrek Veerdienst 3 vanaf het Binnenvaartmuseum*.
- **11.40 uur:** opening Prins Hendrikbrug we varen een mooie tocht over het Wantij door de Biesbosch, via de Helsluis komen we op de Beneden-Merwede en leggen aan bij het Baggermuseum.
- **13.30 uur:** aankomst Baggermuseum* langs de unieke baggermolen Friesland Inclusief: entree en rondleiding door Baggermuseum.
- **15.00 uur:** vertrek Veerdienst 3* via de Beneden-Merwede terug naar Dordrecht.
- **16.00 uur:** aankomst Binnenvaartmuseum en einde van een mooie dag.

* Voldoende parkeerruimte, goed bereikbaar met OV, Let op! Trappen zijn aanwezig!

Dit bijzondere arrangement is te boeken op: www.debinnenvaart.nl



nationaal
**BAGGER
MUSEUM**



De 125 jarige Veerdienst 3 varend op het Wantij in de Biesbosch.
Foto: vereniging De Binnenvaart.

***Iets te vieren?:** naar wens zijn voor groepen ook andere rondvaarten mogelijk van minimaal twee uur.*

Drukkerij RAD

voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982



Jubileumkaarten

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

Verhuiskaarten

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen

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

SENIOREN VERDIENEN BEST WAT MEER RESPECT.



Door: Arie van Zanten

Deze column gaat over de beeldvorming over senioren. Deze is - houdt u vast- dat ALLE senioren hulpbehoevend en dus kostenposten zijn en als het even kan overal de schuld van krijgen.

Kortom je bent oud en je zit dus fout. Hoogste tijd af te rekenen met dit fabeltje. De werkelijkheid m.b.t. de senioren wijkt af van de beelden die iets te vaak en teveel ten onrechte over ons worden verspreid. Lang niet alle senioren zijn hulpbehoevend. Een ruime meerderheid is dat juist niet. Het Sociaal en Cultureel Planbureau heeft dit recent onderzocht. De uitkomst is verwoord in het rapport Investeren in vitale ouderen van Cretin van Campen.

Dit rapport legt een blinde vlek bloot in het beleid van de overheid en geeft vooral aan waar de kansen zitten voor onze samenleving. Vandaar dat de uitkomst van genoemd rapport centraal staat in deze column. Deze gaat over wat senioren WEL kunnen en hun betekenis.

Waarom dit onderzoek?

De samenstelling van de bevolking van ons land verandert de komende jaren. We vergrijzen. Een op de 5 Nederlanders is nu 65-plus. In 2040 zijn dat er een op de 4 of wel 5 miljoen. Het SCP heeft zodoende onderzocht hoe het met de senioren gaat en wat voor beleid wenselijk is.

Uitkomst onderzoek.

Volgens het SCP gaat het met 75% van de senioren uitstekend. Zij blijken vitaal te zijn, ondernemend en vooral volop deel te nemen en bij te dragen aan onze samenleving. Sterker nog ze vormen de ruggengraat van het vrijwilligerswerk in onze huidige samenleving. Als je uitgaat van totaal 4 miljoen senioren dan hebben we het over 3 miljoen. Dat is een hele grote groep ACTIEVE senioren waar je als samenleving vooral heel zuinig - en dat mag ook wel- vooral trots op mag zijn in plaats van ze als kostenpost af te schrijven.

Levensfasen.

Het SCP beveelt aan de volgende indeling in levensfasen te hanteren. De eerste betreft de jeugd. De tweede de werkende periode. De derde is de fase waarin senioren niet meer werken. De vierde fase treedt in wanneer senioren hulpbehoevend worden en een beroep op de zorg van anderen moeten doen.

Wat moet er anders?

Om te beginnen moet het roer bij de ministeries en de gemeenten stevig om. We moeten er mee ophouden senioren uitsluitend te beschouwen als 'kostenposten'. Het grootste deel van de senioren is niet ziek, zwak en misselijk, maar gezond en actief. Juist deze hele grote groep draagt actief bij aan onze samenleving en dat zorgt weer dat het beroep op zorg minder is. Kortom we moeten echt af van de tendens om senioren alleen maar neer te zetten als kostenposten. We moeten het lef hebben tegen de stroom in te roeien en duidelijk te maken dat we én mee tellen én, vooral, een belangrijke bijdrage leveren aan onze samenleving. Het is belangrijk dat mensen zich voorbereiden op de derde fase. Hoe wil ik straks wonen, waar en vooral wat ga ik dan doen? En als je eenmaal in de derde fase zit, is het best handig na te denken over de vraag wat je zelf wilt doen en ook hoe je je voorbereid op de vierde fase. In dit kader is van groot belang dat gemeenten investeren in sociale wijken waarin verschillende generaties naast elkaar wonen en de voorwaarden scheppen hoe deze elkaar kunnen ondersteunen zodat mensen samen zorgen voor een leuke buurt en senioren mede daardoor langer zelfstandig kunnen blijven wonen. En wat kunnen we vooral leren van dit verhaal? Dat het van het grootste belang is generaties niet tegen elkaar op te zetten maar te VERBINDEN. Of niet soms.!

Bron.

Investeren in vitale ouderen
Sociaal Cultureel Planbureau 2024

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.

inloop

BEWEGEN staat centraal



Iedere **maandag**
van 11.00 tot 13.00 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 10 33 11 18

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

Contact:
Petra Brand
abdeprinsemarij@hetspectrum.nl
T 06 12 71 58 78



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
- 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.



Boekbespreking

“DE SMAAK VAN WILDE PEREN”

GESCHREVEN DOOR EWALD ARENZ



Het was een warme dag, de hemel was hoog, maar als je de tractor aanzette merkte je meteen dat de vogelgeluiden afnamen en het tsjirpen van de krekels al luider werd. Liss zag, rook en hoorde dat de zomer ten einde liep. Het was een goed gevoel. Niemand zat haar op de hielen, niemand achtervolgde haar.

De hoofdpersonen van het boek zijn

Liss en Sally, twee vrouwen met een leeftijdsverschil van ongeveer dertig jaar. Sally is jong en ze worstelt met zichzelf en met het leven. Liss herkent zich in Sally en geeft haar zo veel mogelijk de vrijheid. Ook zij worstelt met zichzelf en met de relatie met haar ouders.

Het verhaal is geschreven vanuit Sally en Liss, ze wisselen elkaar af. Heden en verleden zijn vermeld, waardoor de achtergrond van de vrouwen uiteen wordt gezet. Sally is komen aanlopen, maar voelt zich thuis, omdat Liss niets van haar vraagt, haar niets verplicht, niets moet.

Sally's ervaring met inrichtingen en het ouderlijk huis hebben gemaakt dat ze voor een dergelijke sfeer aller-

gisch is geworden. Liss vraagt niets, maar Sally vraagt veel, ze is leergierig, maar ze krijgt niet altijd antwoord.

De sfeer op de grote boerderij is landelijk, rustig. Liss verbouwt aardappels, druiven en verschillende rassen peren. Voor alles heeft ze haar vaste werkwijze, een ritueel. Het drukke leven van Sally verdwijnt naar de achtergrond. De boerderij en de prachtige verwilderde tuin met bijzondere perenbomen vormen een mooie achtergrond voor het verhaal. Het brengt rust bij Sally en Liss (en bij de lezer). De vrouwen hebben beiden een rugzakje, dat aanvankelijk gesloten blijft voor elkaar. Belangrijk is het boerenwerk: in de aarde wroeten, en één en ander zien groeien. Iemand die de tafel voor je dekt, vertrouwen groeit traag. Zoals dat je peren en druiven niet kan dwingen op te schieten met rijp te zijn.

Twee vrouwen, die elkaar leren de schoonheid te zien zowel van binnen en van buiten de mens.

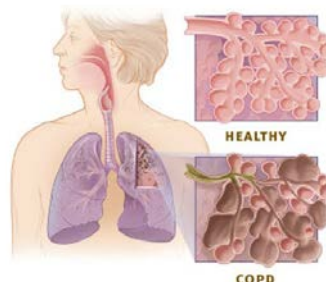
Ewald werkt als docent op een gymnasium te Nürnberg. Zijn boeken zijn met veel prijzen beloond.

Door: Joke Herrewijn-de Vries



COPD

COPD, Chronic Obstructive Pulmonary Disease, is een chronische longziekte die wordt gekenmerkt door een beperkte luchtstroom naar de longen. Er ontstaan ontstekingen in de longen die de longblaasjes aantasten waardoor deze kapot gaan. Hierdoor is er minder zuurstofuitwisseling en is ademen moeilijker. Dit heeft een grote impact op het dagelijks leven. Het uitvoeren van activiteiten kan ineens heel moeilijk worden door benauwdheid- en vermoeidheidsklachten. Roken is de belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van COPD, maar een langdurige blootstelling aan stofdeeltjes kan het ook veroorzaken.



De belangrijkste symptomen van COPD zijn benauwdheid, hoesten, kortademigheid en vermoeidheid. Maar daarnaast komen vastzittend slijm, een piepende ademhaling en verminderde spierkracht ook regelmatig voor. Een gespecialiseerd fysiotherapeut kan met verschillende interventies trachten de longfunctie te verbeteren, ademhalingsproblemen te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Denk hierbij aan ademhalingsoefeningen, oefentherapie en leefstijladviezen.

Door ademhalingsoefeningen kan het benauwde gevoel verminderen en vastzittend slijm beter opgehoest worden. Conditietraining heeft een positief effect op het behoud van activiteiten in het dagelijks leven, zoals lopen. Daarnaast wordt gekeken naar de algehele gezondheid en hoe factoren, zoals voeding, een rol spelen in de kwaliteit van leven. Herkent u deze klachten? Neem dan contact met ons op.



Door: De Raadt Fysiotherapie
Burgemeester de Raadsingel 21
tel: 078-6142622
mail: info@deraadtfysiotherapie.nl
www.deraadtfysiotherapie.nl
(zie advertentie op pagina 19)

De Raadt Fysiotherapie

De Raadt Fysiotherapie is een praktijk gelegen in het centrum van Dordrecht.

Het vak fysiotherapie gaat het om het verbeteren van gezondheidsklachten van het lichaam. Dit kan op verschillende gebieden, denk aan gewrichts-, spier- of peesklachten, neurologische aandoeningen of chronische aandoeningen van hart en longen. Binnen de Raadt Fysiotherapie zijn er verschillende specialisaties om u zo goed mogelijk te kunnen helpen. Dit kan zowel individueel als in groepsverband. Naast de behandelkamers beschikt de praktijk ook over een oefenzaal waar onder begeleiding van een (gespecialiseerde) fysiotherapeut gewerkt wordt aan de behandeldoelen.

Onze disciplines:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Oncologie Fysiotherapie (zowel als individuele behandeling als in een groep)
- Parkinson Wellness Recovery Therapie (zowel als individuele behandeling als in een groep)
- Parkinson boksen
- Dry Needling
- Hartrevalidatie
- MS-revalidatie
- Claudicatio Intermittens therapie
- Osteoporose therapie
- COPD-groepen
- Covid-groepen
- Medische fitness
- 65+ Vitaliteitsgroep
- Sport specifieke revalidatie
- Orthopedische revalidatie
- Thuiszorgtherapie



Bereikbaarheid: De Raadt Fysiotherapie heeft parkeerruimte op eigen terrein. Daarnaast bevindt het gezondheidscentrum zich op loopafstand van het bus- en treinstation Dordrecht.



Meer weten?

De Raadt Fysiotherapie
Burgemeester de Raadsingel 21
078-6142622
info@deraadtfysiotherapie



**'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

Sinds Pim's 1986

**POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN**

**Nieuwstraat 19/21
3311 XR Dordrecht
Telefoon: 078-6312709
www.pimspofenpan.nl**

VRIJWILLIGERSWERK HEEFT ZIN EN GÉÉFT ZIN!

“Bang om op je ‘oude dag’ achter de geraniums te verdwijnen? Ga vrijwilligerswerk doen! “ U heeft deze wijze raad vast vaker gehoord. Maar inmiddels weten we ook allemaal dat moderne senioren genoeg te doen hebben: misschien heeft u kleinkinderen waarop u past of wilt u nog wat van de wereld zien, om maar een paar dwarsstraten te noemen.

Maar wat als u tussen alle bezigheden door toch tijd over houdt? Dan kán vrijwilligerswerk wel degelijk een hele leuke en nuttige tijdsbesteding zijn. Als eerste stap is flexibel vrijwilligerswerk wellicht wat voor u. Wat we bedoelen met flexibel? Dat is eenvoudig: u zet zich zo af en toe eens in voor een (buurt) initiatief, een vereniging of een stichting, op een moment dat het u uitkomt en voor een doel dat u aanspreekt.

Flexklus

Dat kan via de Flexpool van INZET078!, de vrijwilligerscentrale van Dordrecht. Bijna 200 Dordtenaren, (waarvan een opvallend groot gedeelte 55+) gingen u voor. Zij schreven zich in en ontvangen twee keer per maand een e-mailtje met een ‘flexklus’. Een flexklus is een éénmalige klus bij een vrijwilligersorganisatie in de stad. Denk bijvoorbeeld aan het meehelpen bij een evenement, het opknappen van een clubhuis, het inspringen op een spelletjesochtend in een speeltuin of in groepsverband een middagje wandelen met mensen in een rolstoel. Het kan van alles zijn.

Vrijblijvend

Spreekt de flexklus u aan, dan geeft u zich op. Zo niet, dan hoeft u niet te reageren op het mailtje. Zo simpel werkt het. Het is een uitstekende manier om vrijblijvend kennis te maken met verschillende soorten vrijwilligerswerk én u ontmoet veel andere mensen omdat de flexklussen altijd worden geklaard met een groepje mede-vrijwilligers.

Het kan zijn dat u op deze manier een organisatie vindt waarvoor u zich langduriger en op structurele basis in wilt zetten. Dat is mooi, maar het hoeft dus niet. Of u zich nu vast of vrijwillig inzet: u maakt Dordrecht een beetje mooier en u doet uzelf er ook een plezier mee. Vrijwilligerswerk heeft zin en gééft zin!

Meer weten? Bel INZET078! 078-62063002 of kijk op www.inzet078.nl



Feest voor het Seniorenkoor Stadspolders!



In maart bestaan we 30 jaar. Natuurlijk moet dat met een concert gevierd worden. Op zaterdag **20 april** zingen we met enthousiasme in kerkgebouw de Wijnstok, Dubbelsteijnlaan-West 70, Dubbeldam.

Om de dag een extra feestelijk tintje te geven, heeft het koor het dixieland duo A en A uitgenodigd. Zij zullen ongetwijfeld het publiek in de

juiste stemming brengen. Zoals altijd ligt de leiding van het concert in handen van Johan den Hoedt. Margriet den Hartog begeleidt het koor op piano, en Arie de Korte zal een paar orgel en piano nummers ten gehore brengen. Kortom, een gevarieerd programma.

De aanvang van het concert is om 14.30 uur, zaal is open vanaf 14.00 uur.

Zoals gebruikelijk heeft het publiek vrij toegang. Wel is er een collecte na afloop.

U bent van harte welkom!

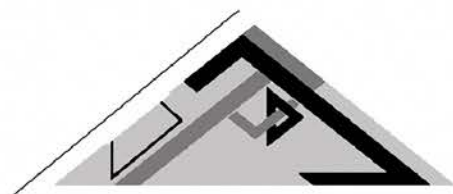
Als de laatste zorg de beste moet zijn

Tineke van der Jagt Uitvaartverzorging staat al 25 jaar garant voor een persoonlijk afscheid en een begrip in de regio. Bij Tineke en haar team staat persoonlijke aandacht voor de overledenen en hun families voorop.



DEMENTIE & ROUW FAMILIEKAMERS ROUWVERWERKING ONDERSTEUNING & ADVIES BEGRAVEN EN CREMEREN

De ervaring leert dat het regelen van de uitvaart, in overeenstemming met de (soms bijzondere) wensen van de nabestaanden, een belangrijke rol speelt bij de rouwverwerking. Mensen die bij leven hun uitvaart willen regelen, kunnen ook terecht bij Tineke van der Jagt. Bent u benieuwd naar de benadering van Van der Jagt Uitvaartverzorging? Neem vrijblijvend contact op.



TINEKE VAN DER JAGT
Begrafenis- en Crematieverzorging

Een waarborg voor verzekerde zorg en persoonlijke aandacht

JAN VALSTERWEG 100 - 3315 LG DORDRECHT - T. 078 644 07 77
INFO@VANDERJAGTUITVAART.NL - WWW.VANDERJAGTUITVAART.NL

Aanmeldformulier 2024



U kunt het formulier invullen, ondertekenen en per post versturen naar Ledenadministratie: p/a Dordtse Seniorenbond, Schuilenburg 72, 3328 CK Dordrecht. Een andere optie is om het formulier in te vullen, te ondertekenen, te scannen en per e-mail te verzenden naar a.brinckmann@upcmail.nl.

Velden met een (*) zijn verplichte velden

Geboortedatum*	_____	Aanhef*	Mevrouw ☐ De heer ☐
Voorletters*	_____	Straatnaam*	_____
Voornaam	_____	Postcode*	_____
Tussenvoegsel(s)	_____	Huisnummer*	_____ Toevoeging _____
Achternaam*	_____	Woonplaats*	_____
Telefoonnummer*	_____		_____

Indien van toepassing, gegevens van uw evt. partner/gezinslid

Geboortedatum*	_____	Aanhef*	Mevrouw ☐ De heer ☐
Voorletters*	_____	Voornaam	_____
Tussenvoegsel(s)	_____	Achternaam*	_____

De Dordtse Seniorenbond verwelkomt u graag als lid voor 2024. U kunt profiteren van onze voordelige tarieven: € 17,50 per persoon of € 30,00 per jaar voor twee leden op hetzelfde adres.

Om uw lidmaatschap te bevestigen, vragen wij u om binnen 14 dagen na aanmelding € 17,50 of € 30,00 over te maken naar IBAN NL25 INGB 0007 1383 82 ten name van Dordtse Seniorenvereniging. Wij danken u voor uw interesse en hopen u snel te zien bij onze activiteiten.

U bent lid van onze vereniging tot en met 31 december 2024. Als u uw lidmaatschap wilt opzeggen, moet u dat vóór 1 december 2024 schriftelijk aan het bestuur laten weten. Anders wordt uw lidmaatschap automatisch verlengd voor het volgende jaar.

Als een lid overlijdt, stopt het lidmaatschap. Er wordt geen contributie terugbetaald. Leden die hun contributie niet betalen, kunnen als lid worden geschrapt.

Datum van invulling* _____ Uw handtekening _____

Indien van toepassing handtekening partner: _____ Partner handtekening _____

In te vullen door de ledenadministratie

Lidnummer	Lidnummer partner	Wijknummer

Privacy

De Dordtse Seniorenbond gebruikt uw persoonsgegevens voor zover deze noodzakelijk zijn voor de uitvoering van de lidmaatschapsovereenkomst (zie verder de privacyverklaring op de website).

Wij zijn aangesloten bij de Federatie Van Algemene Seniorenverenigingen 

Wij zijn ook lid van de Koepel Gepensioneerden



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



VSP Dordrecht wil
**SAMEN MET U EEN
WELZIJNSSAMENLEVING
REALISEREN!**

Voor ouderen is het belangrijk om een veilige en comfortabele woonomgeving te hebben waar zij kunnen genieten van hun oude dag.

Wonen voor ouderen omvat verschillende aspecten, zoals toegankelijkheid, gezelligheid en zorgvoorzieningen. Het is essentieel dat de woonruimte is aangepast aan de behoeften van ouderen, met bijvoorbeeld drempelloze vloeren en handige voorzieningen in de badkamer.

Daarnaast speelt de sociale omgeving een grote rol, waarbij activiteiten en contact met medebewoners bijdragen aan het welzijn.

Ook de beschikbaarheid van zorg en ondersteuning in de directe omgeving is van groot belang.

Kortom, wonen voor ouderen dient te voorzien in een combinatie van comfort, veiligheid en sociale verbondenheid om een prettige leefomgeving te creëren.

Daar zal de VSP zich blijvend voor inzetten.



De VSP is er voor jong en oud

Contact VSP: M.G. (Margret) Stolk (Fractievoorzitter) | margrestolk@hotmail.com | 06-559 885 20 | www.vsp-dordrecht.nl





SENIOR SERVICE: BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-2020020.

Op maandag t/m vrijdag van 17.00 uur 's avonds tot de volgende dag 08.00 uur.

Op zaterdag, zondag en erkende feestdagen 24 uur per dag.

Alarmnummer	112 (gratis)	Aafje Zorglijn	088-8233233
Snelle politiehulp, Geen spoed	0900-8844	Internos Zorglijn	078-6483838
Stadswinkel Drechtsteden	14078	Buurtzorg	06-57514200
Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910	Saar aan Huis	06-14642251
Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982	<i>Voor wie langer prettig thuis wil blijven wonen</i>	
Sociaal wijkteam Dordrecht	078-2210200	ZorgMies Drechtsteden	078-7820560
Bureau Sociaal Raadsliden	088-1237011	<i>Aanvullende mantelzorg, Hulp in huis gezelschap en 24 uurs zorg</i>	
Stichting MEE	078-7508900	De Luisterlijn, telefonische hulpdienst,	
Hulplijn, hulp nodig?	078-2001079	Wij luisteren 24 uur per dag	088-0767000
<i>Wij zijn er voor jou als het alleen even niet lukt.</i>		Parkinson-vereniging	030-6561369
<i>Samen wandelen, klusjes in huis?</i>		Alzheimer Nederland	0800-5088
Ouderenzorg		RijbewijskeuringsArts.nl	085-0180800
Het Spectrum		Regelzorg rijbewijs-keuringen	088-2323300
algemene nummer	078-6172333	INZET078	078-2063002
Thuiszorg het Spectrum		Het centrum voor vrijwillige inzet.	
(vragen over welzijn, wonen en zorg)	078-7999220	Wij geven informatie, advies en ondersteuning aan	
Het Parkhuis	078-6220000	vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties.	

EVENEMENTENOVERZICHT 2024: ZET ALVAST IN JE AGENDA

Kunst- en antiekmarkt
9 t/m 12 mei

Lepeltje Lepeltje
24 t/m 26 mei

Dordt in Stoom
7 en 8 juni
Wantijlive en Wantijpop
21 t/m 29 juni

Bachfestival Dordrecht
22 t/m 30 juni

Zomerkermis
7 juli

Dordtse Boekenmarkt
12 t/m 14 juli

Big Rivers
8 juli t/m 12 augustus

Parkies
21 juli t/m 25 augustus (elke zondag)
Kunsthoofd
4 t/m 7 augustus

Pasar Malam Istimewa
13 augustus

april 2024 pagina 24

Tour de France Femmes avec Zwift
13 t/m 15 september

Internationaal Micro Festival
14 september

Voorstraat Noord Festival
14 en 15 september

Open Monumentendagen
29 september

Schuim Bierfestival
12 oktober

Dordtse Cultuurnacht
3 november

Drechtstadloop
16 november

Intocht Sinterklaas
16 november

Dordtse Decemberdagen
13 t/m 31 december



Verzameld door: Nico Babbeko
Voorzitter



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



DE KEUZE VAN ↘

Meneer Engelen

**Op vrijdag
gezellig eten in
het restaurant**

Kijk op www.hetspectrum.nl/wonenmetzorg

Of bel 078 799 92 20