

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: UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2024
LIES ROMIJN EN ELS BEL: NIEUWS VAN DE REIS EN ACTIVITEITENCOMMISSIE
6. LIES ROMIJN EN ELS BEL: AGENDA ACTIVITEITEN EN REIZEN DORDTSE SENIORENBOND MAART EN APRIL 2024:
7. LIES ROMIJN EN ELS BEL: DAGREIS 'KAAS/KLOMPENMAKERIJ KATSWOUDE EN VOLENDAM'
9. MARTIN KÖSTERS: BELASTINGSSERVICE 2024: BELANGRIJKE MEDEDELING!
AAD BRINCKMANN: BETALINGSVERZOEK CONTRIBUTIE 2024. HERINNERING
11. HENK KROON (FOCUS): WINDPARKEN LATEN GEEN ZONSCHIJNEN...
12. ARIE VAN ZANTEN: "ONWETENDHEID IS DE BRON VAN ALLE KWAAD
14. JOKE HERREWIJN-DE VRIES: BOEKBESPREKING
DE RAADT FYSIOTHERAPIE: OSTEOPOROSE
16. NIEUWSBRIEF KOEPEL GEPENSIONEERDEN: BESCHIKBAARHEID CONTANT GELD NOG STEEDS BELANGRIJK
18. JAN GEENEN: JAREN VIJFTIG
20. SENIOR SERVICE: BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Kopij inleveren!

Doe mee aan de volgende editie, is die van april!
We nodigen u van harte uit om uw tekst te sturen voor **14 maart 2024**.
U kunt uw tekst mailen naar jan@dordtsenior.nl.

Disclaimer:

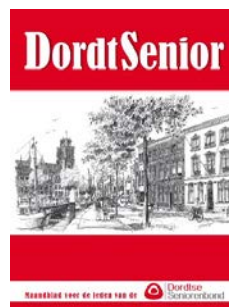
De Dordtse Seniorenbond en de redactie van de DordtSenior publiceren zorgvuldig informatie en advertenties in dit ledenblad. Wij kunnen echter niet garanderen dat deze juist of volledig zijn. Wij kunnen ingezonden brieven en artikelen wijzigen of weigeren. Uw naam wordt altijd vermeld of is bij ons bekend.

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 **april**.

Deze ligt in week 14, van dinsdag 2 tot en met zaterdag 6 april 2024, bij u op de mat.



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 **Koelewijns vis** op pag. 18. Wij zijn volop bezig om bij meer adverteerders korting te bewerkstelligen.



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
Van Ravesteyn-erf 515
33115 DW Dordrecht
Telefoon: 06-20242510
E-mail: hansardon.dsb@gmail.com

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

Penningmeester
IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82
t.n.v. Dordtse Seniorenvereniging
Telefoon: 06-51838053
E-mail: a.brinckmann@upcmail.nl

Ledenadministratie
Zie boven voor het postadres.
Telefoon: 06-51838053
E-mail: a.brinckmann@upcmail.nl

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

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
Oude Veerweg 3, 33229 KM Dordrecht

Redactieadres DordtSenior
p/a Jan Geenen
Van Ravesteyn-erf 515
3315 DW DORDRECHT
Telefoon: 06-4821 9666
jan@dordtsenior.nl



SAMENSTELLING BESTUUR EN WERKGROEPEN



NICO BABBEKO
Voorzitter



HANS ARDON
Secretaris,
politiek/ gemeente en
Webmaster.



Aad Brinckmann
Penningmeester (ad inte-
rim), ledenadministratie,
acquisitie en PR.



Lies Romijn
Bestuurslid
Commissie: Activiteiten
en Reizen



Els Bel
Commissie 'Lief en



Rob Nabarro
Bestuurslid
Beleid van gemeente en politiek,
Coördinatie bezorgers Ledenblad



Martin Kösters
Belastingenservice



Jan Geenen
redactie DordtSenior

Alle contactgegevens vind u in de linker kolom.

INFORMATIE LEDENADMINISTRATIE

Het is voor ons van groot belang dat u ons laat weten als er iets verandert in uw situatie, bijvoorbeeld als u verhuist, uw lidmaatschap opzegt of als er een overlijden is. Zo kunnen we onze ledenadministratie actueel houden en problemen voorkomen.

Uw lidmaatschap loopt tot het einde van dit kalenderjaar en wordt daarna automatisch verlengd. Als u geen lid meer wilt zijn, wat we heel spijtig vinden, moet u dat voor 31 oktober schriftelijk aan ons doorgeven. Bij overlijden stopt het lidmaatschap meteen. U krijgt geen contributie terug.

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

Colofon DordtSenior

Redactieadres:
Jan Geenen
(zie links)

Vormgeving:
Jan Geenen
jan@dordtsenior.nl

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/>



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 nr. 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: @brunapapendrecht

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* gesloten!

***Iedere laatste zondag van de maand geopend (koopzondag).**

UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2024

Wanneer: 14 maart 2024.

Locatie: de Gravenhorst, zaal Troubadour, Vijverlaan 1002 Dubbeldam.

Hoe laat? 13:30 uur (zaal open vanaf 13:00 uur. De koffie en thee staan dan klaar)

Wat komt er aan de orde

Tijdens deze vergadering komt het jaarverslag 2023 aan de orde en wij willen graag de door het bestuur opgestelde koers en richting van de bond presenteren en met jullie daarover in gesprek. Ook de (voorgenomen) activiteiten en reizen in 2024 komen aan bod.

Er zullen van de Algemene Leden Vergadering een aantal besluiten worden gevraagd en jullie mening over een aantal onderwerpen.

Hoe worden de stukken aangeleverd?

De stukken voor deze vergadering, vindt u als bijlage in het hart van dit blad. U kunt deze bijlage er evt. uithalen en meenemen naar de vergadering.

Lezing over de pensioenwet

John Kerstens, voorzitter van de Koepel Gepensioneerden zal deze middag afsluiten met een lezing over o.a. de nieuwe Pensioenwet, waar wij allemaal mee te maken gaan krijgen.

Aanmelden

Wij vragen jullie je vooraf aan te melden bij Lies Romijn op emailadres: r.romijn2@kpnmail.nl of telefoonnummer 078-6160904.



Namens het bestuur,
Nico Babbeko, voorzitter



NIEUWS VAN DE REIS EN ACTIVITEITENCOMMISSIE

Beste leden van de Dordtse Seniorenbond,

Wij zijn blij dat wij u in deze speciale uitgave kunnen informeren over onze plannen voor het aanstaande dagtochten seizoen. Wij hebben de fantastische dagtocht “**kaas/klompenmakerij Katwoude en Volendam**” alvast voor u ingepland. U kunt zich daar nu voor inschrijven! Zie het uitgebreide programma op de pagina 7

Maar dat is nog niet alles! Wij hebben ook nog een aantal andere leuke bestemmingen voor u uitgezocht, waar u uw stem over kunt uitbrengen. Wij willen graag weten welke dagreizen u het meest aanspreken en waar u zich graag voor zou willen opgeven. Zo kunnen wij de reizen zo goed mogelijk op uw wensen afstemmen, dit om te voorkomen dat er reizen geannuleerd moeten worden.

Om u een goed beeld te geven van de verschillende opties, zullen wij 14 maart a.s. deze uitgebreid - met een PowerPoint ondersteuning - presenteren

tijdens de algemene ledenvergadering in de Gravenhorst in zaal “de Troubadour”.

Dit is een belangrijke vergadering waar wij u van harte voor uitnodigen. Tijdens of na de vergadering kunt u een formulier invullen om uw voorkeur en interesse aan te geven. Dit formulier kunt u ook later per e-mail of per post naar ons toesturen.

In het aprilnummer van de Dordt Senior vindt u ook nog een korte samenvatting van de dagreizen en het formulier.

Wij hopen dat u enthousiast bent over onze plannen en dat u uw medewerking wilt verlenen aan onze enquête. Wij kijken uit naar uw reacties en naar uw aanmeldingen voor de dagreizen!

Verder ziet u op pagina 8 de activiteitenkalender voor de maanden maart en april.



Door: Lies Romijn en Els Bel
Activiteiten en Reizen



AGENDA ACTIVITEITEN EN REIZEN DORDTSE SENIORENBOND MAART EN APRIL 2024:



Door: Lies Romijn en Els Bel
Activiteiten en Reizen



Aanvang: 14:00 uur, einde 16:30

Waar: Muziekcentrum Fidus
Spirea 7, 3317 JP Dordrecht

Kosten: geen kosten

Aanmelden: Zo snel mogelijk want vol is vol!

Bij Lies Romijn: email: r.romijn2@kpnmail.nl of
telefonisch: 078:6160904



ALGEMENE LEDENVERGADERING DORDTSE SENIORENBOND DONDERDAG 14 MAART 2024:

Aanvang: 13:30 uur, zaal open om 13:00 uur

Waar: De Gravenhorst (zaal Troubadour)
Vijverlaan 1002, Dordrecht.

Tijdens de behandeling van het jaarverslag activiteiten wordt er een tipje van sluier opgelicht van het activiteiten- en reisprogramma. Ondersteund met een Powerpoint-presentatie.

Aanmelden bij Lies Romijn:

email: r.romijn2@kpnmail.nl

of telefonisch: 078-6160904



UITNODIGING NL-DOET 15 MAART 2024

ook de leden van de Dordtse Seniorenbond en introducees van harte welkom tijdens het muzikaal gebeuren waar mensen iets voor andere mensen doen, met medewerking van de Phil en het Ameezingkoor van Big Rivers o.l.v. John Stinissen, inmiddels wel bekend bij de leden van de Dordtse Seniorenbond vanwege het optreden tijdens het eindejaarsfeest 2022 en het jaarlijks optreden in juli tijdens Big Rivers, bij de Grote Kerk in Dordrecht.



PAASSTUKJE MAKEN

DINSDAGAVOND 19 MAART 2024

Binnenkort komen de paasdagen er weer aan! Hoe leuk is het om zelf een paasstukje te maken! Thema: lentegevoel. Op dinsdag 19 maart van 18:45 tot 19:45 uur is er in buurthuis Wijkhaven de Staart voor de leden van de Dordtse Seniorenbond gelegenheid om zelf een paasstukje met verse bloemen te maken o.l.v. Willeke Muilwijk.

Kosten: geen kosten

Waar: Maasstraat 25 te Dordrecht

Omdat er maximaal 25 deelnemers aan mee kunnen doen (vol is vol!), is zo snel mogelijk aanmelden aanbevolen. Dit kan bij Lies Romijn, via email: r.romijn2@kpnmail.nl of telefonisch: 078-6160904

samen op pad



*Met de Dordtse
Seniorenbond*

WOENSDAG 24 APRIL 2024:

DAGREIS KAAS/KLOMPENMAKERIJ KATWOUDE EN VOLENDAM

ZIE HET VOLLEDIGE PROGRAMMA HIERNAAST OP PAGINA 7.

DAGREIS KAAS/KLOMPENMAKERIJ KATWOUDE EN VOLENDAM 24 APRIL 2024



Volendam is een populaire bestemming voor liefhebbers van de Nederlandse cultuur en tradities. Het is een pittoresk vissersdorpje met een historische haven, kleurrijke houten huizen en inwoners die nog steeds de klederdracht dragen.

Programma Kaas/klompenmakerij en Volendam:

09:00 uur: we vertrekken naar Katwoude vanaf een van de drie opstapplaatsen u verneem nog de exacte vertrektijden per opstapplaats!

10:30 uur: We komen aan bij Kaas & Klompenboerderij de Simone hoeve, waar we koffie en gebak krijgen.

11:00 uur: We krijgen een rondleiding, waarbij we leren hoe kaas en klompen worden gemaakt. We mogen ook proeven van de kazen, wijnen en koeken. In de winkel kunnen we souvenirs en Nederlandse producten kopen.

12:00 uur Pauze: We genieten van een lunch in het restaurant, bestaande uit brood, kaas, vleeswaren, salades, kroket, makreel, roomboter, fruit, drankjes.

13:15 uur: Na de lunch gaan we naar Volendam. We hebben hier vrije tijd om het dorp te ontdekken, met de beroemdste "Dijk" van Nederland.

15:00 uur: Als afsluiting gaan we naar Paviljoen Smit Bokkum, waar we een rondleiding krijgen over de palingrokerij. We mogen ook paling proeven.

16:00 uur: Na deze leuke en leerzame dag gaan we weer terug naar huis.

18:00 uur: verwachte aankomsttijd.



Deze gezellige dagtocht naar Volendam kost voor leden van de Dordtse Seniorenbond € 55,00 p.p.. Introducés betalen € 60,00 p.p..

Na aanmelding, maakt u het totale bedrag over naar bankrekeningnummer: IBAN: NL25INGB0007138382 t.n.v. Dordtse Seniorenvereniging. Vermeld daarbij de naam of namen van de deelnemers en of ze wel of geen lid zijn van de Dordtse Seniorenbond, en dat het gaat om de dagtocht naar Volendam.

U kunt zich aanmelden via mailadres: r.romijn2@kpnmail.nl of telefonisch via 078-6160904

Gaat u gezellig met ons mee?

Uw gastvrouwen voor deze dagtocht zijn:



Lies Romijn en Els Bel
Activiteiten en Reizen



**Dordtse
Seniorenbond**



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



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

kayori
for life.



MOOI Parfumerie Sterrenburg

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

Nieuw merk in onze Parfumerie: CAUDALIE

Het Franse huidverzorgingsmerk maakt rijkelijk 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

Belastingsservice 2024: Belangrijke mededeling!

Zoals ik in de vorige editie aangaf dat u uw aangifte kunt laten verzorgen door de belastingsservice en dat uw aangifte op tijd gedaan is moet ik nu deze uitspraak iets aanpassen.

Er is bij mij een tumor aangetroffen op een vervelende plaats en die moet weg. Dat betekent dat ik in de eerste weken van maart zeker nog aan huis gekluisterd zal zijn. De leden die niet hun bescheiden bij mij thuis kunnen brengen zullen wat later aan de beurt zijn voor het ophalen ervan. Ik zal mijn best doen om alles voor 1 mei rond te hebben maar misschien moet er voor een enkeling uitstel worden aangevraagd. Dan wordt de uiterste datum 1 september. Krijgt u geld terug dan is dat wat later maar moet u nog betalen dan is dat ook later.

Het aanvragen van uitstel kan ik voor u doen. Ook daarvoor kan ik machtiging gebruiken. Voor de leden die hun bescheiden bij mij thuisbrengen zal ik in alle rust de tijd ervoor kunnen nemen zodat die aangiftes zeker voor 1 mei gedaan zijn.

Graag had ik dit anders gehad maar niet altijd hebben we het voor het kiezen helaas. Mijn excuses daarvoor.



Martin Kösters
Coördinator Belastingsservice
Dordtse Seniorenbond

BETALINGSVERZOEK CONTRIBUTIE 2024 HERINNERING



Geachte leden,

We hebben u hierover al in februari geïnformeerd, maar we hebben nog niet van iedereen een betaling ontvangen. Misschien heeft u onze DordtSenior van februari gemist of bent u het vergeten. We vragen u vriendelijk doch dringend om de contributie zo snel mogelijk over te maken.

De hoogte van de contributie voor het komende jaar. Deze is, voor het 8 jaar op rij, vastgesteld op € 17,50 per persoon voor een standaard lidmaatschap. Voor leden die een partner/huisgenoot hebben die ook lid is en op hetzelfde adres woont, geldt een gereduceerd tarief voor samen van € 30,00 totaal.

Om onze vereniging draaiende te houden, verzoeken wij u om het verschuldigde bedrag zo snel mogelijk over te maken naar ons rekening nummer NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenvereniging onder vermelding van uw naam, adres en lidmaatschapsnummer(s).

U kunt uw bankafschrift gebruiken als bewijs van betaling voor 2024.

Als u reeds betaald heeft, hoeft u niets te doen en bedanken wij u voor uw betaling.

Wij waarderen uw steun en inzet voor onze vereniging zeer.
Met vriendelijke groet,



Aad Brinckmann,
Penningmeester (ad interim),
acquisitie en pr.

Het aardappelpakhuis

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

WINDPARKEN LATEN GEEN ZON SCHIJNEN...



Door: Henk Kroon (Focus)

Duurzaam opwekken van energie met windturbines is beter voor het milieu maar windturbines hebben ook nare eigenschappen zoals horizonvervuiling, flitsende schaduwen, zoemend geluid bij Beaufort 4 en dooie vogels...! Als gevolg daarvan bouwen ze windmolenparken op zee maar gezien



Hier komt een windmolenpark....

de energiehonger is dat niet altijd zo...! Focus was onlangs op bezoek in de regio waar zijn roots liggen en gaat voor U uitzoeken hoe de vork in de steel zit... Je moet wel stevig in je schoenen staan want het waait daar altijd..., bomen staan krom door de windrichting vanuit zee...! Je kunt op je vingers natellen dat uitbaters in overeenstemming met hun doel juist hier joekels van windturbines gaan bouwen...! Eerdere brouwsels staan al in rijen opgesteld en marcheren al brommend hun kost bij elkaar welke wordt omgezet in energiecontracten...

Hou je vast want nu komt het erop aan..., uitbaters zullen hun investeringen d.m.v. contracten via consumenten te gelde maken maar let op..., bij hoge stroom en gasprijzen is het raadzaam contracten van energieleveranciers te vergelijken. Voorheen was het makkelijk van energieleverancier te wisselen



Draaischijf meter...

echter dat kan niet meer waardoor keuzes maken in contracten nog geen appeltje eitje is. Vaste contracten zijn tegenwoordig een uitzondering en variabele en/of dynamisch de norm. Bij een vast contract staan de prijzen voor stroom en gas gedurende één of 2 jaar vast... Jaarlijks ontvangt men een rekening als je meer verbruikt dan ingeschat moet je bijbetalen. Voorheen had elk huis standaard een kWh meter met draaischijf waarmee je meterstanden moest doorgeven..., tegenwoordig worden meterstanden middels een slimme meter op afstand uitgelezen...! Overstappen: Als consument is het zoals gezegd raadzaam je te verdiepen in het overstapcircus zo voorkom je gedoe van boetes want plots overstappen kost je geld...! Energiewereld is een grimmig fenomeen laat je daarom niet met loze beloftes inlijven maar wees alert en vergelijk prijzen zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Een variabel contract; Is een overeenkomst voor onbepaalde tijd, overstappen naar andere leverancier is mogelijk zonder boete...! Nu de energieprijzen hoog zijn maken energiebedrijven daar gretig gebruik van want een variabel contract beweegt namelijk met de markt mee. Zijn er tariefswijzigingen dan moet de leverancier je 30 dagen van tevoren inlichten..., kat in 't bakkie zou je zeggen maar helaas gebeurt dat niet altijd waardoor je voor verrassingen komt te staan. In dit circus zijn meer verrassingen..., termijnbedragen zijn gebaseerd op je oude verbruik als de prijzen inmiddels zijn gestegen heb je een probleem.



Slimme meter...

Dynamisch of flexibel contract; Is een overeenkomst met tarieven welke gekoppeld zijn aan de inkoopmarkt. De prijzen veranderen elke dag dan betaal je de uur of dagprijs. Het contract is maandelijks opzegbaar en alleen mogelijk als je een <slimme meter> hebt...! Bovendien is dit contract alleen maar voordelig als jij je energieverbruik (via je smartphone bijv.) goed in de smiezen houdt en wacht daarom op het voordeligste moment voor je wasmachine of vaatwasser... Er is veel turbulentie op de energiemarkt het prijs-plafond is per 1 januari 2024 komen te vervallen en de salderings-regeling m.b.t. zonnepanelen wordt afgebouwd, nieuwe klanten met zonnepanelen <betalen> voor te veel geleverde stroom (wegens overbelasting net). De verwachting voor 2024 is een stabielere gasprijs dus wat meer vastigheid. Maar voor de consument is deze Gordiaanse knoop nog steeds moeilijk te ontrafelen. Verbaas je nergens over want veel verworvenheden kunnen door een andere regering zo maar weer veranderen.

Tot Focus en op naar een zachte nawinter...

Punnik alles goed uit en houdt het in de smiezen...!



“ONWETENDHEID IS DE BRON VAN ALLE KWAAD”



Laat ik deze column beginnen met bovenstaande uitspraak van Socrates, een van de grootste wijsgeren die we kennen. Of onwetendheid de bron is van alle kwaad valt wellicht te betwisten, maar het is zeker de grootste. Alles wat we niet kennen, vinden we spannend en vooral vaak ook best eng. Neem nou dementie. Dat is toch heel erg eng, zeker als je be-

denkt dat je dit zelf ook nog eens zou kunnen krijgen. Je hebt dan de neiging weg te kijken en vooral te hopen dat het jou en diegenen die je lief en dierbaar zijn in ieder geval niet overkomt. Toch zijn er mensen die het lef en de moed hebben hierover onderzoek te doen en de uitkomst samen te vatten in een boek. Dit boek heeft als titel: Een wereld te winnen. De schrijvers zijn Teun Toebees en Jonathan de Jong.

In allerlei opzichten is dit boek bijzonder. Graag wil ik dit met u delen via deze column

Opzet onderzoek.

Wat maakt dit onderzoek nou zo bijzonder? Dat het als insteek kiest voor het tijdig signaleren van dementie en vooral hoe je deze ziekte kan voorkomen of in ieder geval zorgen dat je er pas veel later last van krijgt. Deze insteek wijkt af van de manier waarop we er nu gemiddeld mee omgaan. We nemen nu vaak pas maatregelen als bij iemand dementie in een vergevorderd stadium is vastgesteld en hij of zij in een al dan niet gesloten (verpleeg) instelling terecht komt. Deze keuze is en erg vervelend voor degene bij wie in (te) laat stadium dementie wordt vastgesteld en ook onnodig duur.

De beide schrijvers zijn 'op de koffie' geweest in allerlei landen in Europa, Zuid-Afrika, Verenigde Staten en Zuid-Korea.

Uitkomst onderzoek.

Deze is op zijn zachtst gezegd verrassend. Samenattend blijken er kansen voor eerdere aanpak van dementie te zijn middels tijdig signaleren en preventie. Voorbeelden hiervan zijn onder andere Denemarken waar het geluk van de bewoners centraal staat en medicatie wordt beperkt, Zweden is be-

kend om de toepassing van de Fingerstudie en methode. Aan de hand van 5 aandachtsgebieden waaronder gezonde voeding, lichaamsbeweging, cognitieve training en controle van bloedvaten kan je achteruitgang in ieder geval tegengaan.

Zuid-Korea gaat nog een stapje verder. Daar is preventie zelfs staatsprioriteit. Dit betekent dat ieder in dit land vanaf een bepaalde leeftijd wordt gescreend op dementieverschijnselen.

En wat kunnen we hiervan leren?

Om te beginnen dat er niets mis mee is te kijken of het anders en wellicht beter kan. De les is vooral dat vragen stellen en een beetje gezonde nieuwsgierigheid -wetenschap dus- juist helemaal niet eng is maar juist bijdraagt tot nieuwe inzichten waar we ook als senioren veel baat bij kunnen hebben. Kortom het is best verstandig dat we ons ook open stellen voor nieuwe inzichten en - een beetje dan- afleeren iets te veel zaken zeker in de sfeer van behandelingen en dus keuzes als veel te vanzelfsprekend aan te nemen. Van iets meer eigen regie worden we echt niet lelijk(er).

De keuze reguliere of particuliere instellingen .

Wist u dat er bij een reguliere instelling maar liefst 40% wordt besteed aan overhead en bij een particuliere slechts 10% Als je bedenkt dat er jaarlijks 18 miljard aan verpleeghuiszorg wordt besteed kan er tenminste 25 tot 30 procent wel aan DIRECTE zorg besteed worden. Een andere mogelijkheid om zelf de regie (meer) in handen te krijgen is gebruik maken van het persoonsgebonden budget.

En tenslotte is het nuttig te beseffen dat van belang is dat de kern en opgave altijd is mensen met dementie in hun kracht zetten , te coachen, de talenten te benutten die ze altijd behouden.

Nogmaals Socrates.

We komen tenslotte nog even terug bij Socrates.

Zijn beroemdste uitspraak luidt:

“Je moet weten dat je niets weet”.



Door: Arie van Zanten

Bron:

Teun Toebees en Jonathan de Jong
‘Een wereld te winnen’, arbeiderspers december 2023.

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

GEEN TIJD VERLIEZEN: DOOR JOLANDE WITHUIS
BIOGRAFIE VAN JEANNE BIERUMA OOSTING (1898 - 1994)



Ze was een schilderes en graficus. Haar leven is boeiend maar we lezen een beeld van een eeuw kunst en kunstenaars. Hoe moeilijk was het leven van vrouwelijke kunstenaars. Jeanne was de dochter van de steenrijke grootgrondbezitter Jan Bieruma Oosting en Adriana Jouke barones van Harinxma thoe Slooten. Deze twee

Friese families bezaten vele landgoederen en buitenhuizen. Jeanne werd in Leeuwarden geboren. Een jaar later kreeg ze een zusje Lot en elf jaar later een broer Hans. Ze leefde in kasteel de Cloese bij Lochem. Jeanne moest genoeg opleiding krijgen om een redelijk gesprek te kunnen voeren. Ze moest snel trouwen met een man uit hetzelfde milieu en erfgenamen baren. Zus Lot deed dit, maar Jeanne niet. Ze had een goed voorbeeld aan haar ouders. Vader was een nare potentiaat en zijn vrouw had niets te zeggen. Een getrouwde vrouw was handelingsonbekwaam, haar geld verviel aan haar man. Jeanne kon mooi tekenen, ze wilde daar verder in gaan., Eigenlijk kon dat niet, toch lukte het haar steeds een opleiding te volgen. Dit dankzij haar moeder die haar wel kleineerde, maar toch ook wel hielp. Onder voorwaarden verbleef ze wel buitenshuis, afhankelijk van haar vader voor het geld. Wel knipte ze haar haar af en liep zonder hoed.

Door: Joke Herrewijn-de Vries



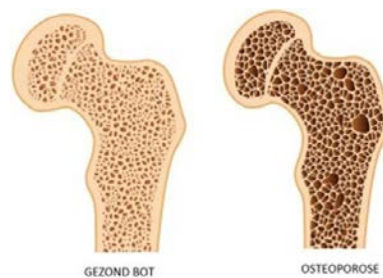
Toen heel ongebruikelijk. Ze werd aangenomen bij een Kunstenaarsvereniging. Af en toe had ze relaties met zowel mannen als vrouwen. Trouwen wilde ze nooit. Ze zei je kunt geen twee heren dienen, ze was getrouwd met de kunst.

In 1929 komt er een grote verandering in haar leven. Ze gaat in Parijs wonen. Vaak is ze eenzaam, lijdt honger. Vader chanteert haar met haar toelage. Maar ze is vrij, ze maakt kennis met belangrijke schilders: Picasso, Matisse, Cezanne. In Nederland heeft ze een lange relatie met Adriaan Roland Holst. In Parijs leert ze voor graficus, ze overvleugelt haar leermeester. Haar vader pleegt zelfmoord, zijn frauduleuze praktijken komen aan het licht. Met haar moeder wordt het contact beter. Bij het begin van de tweede wereldoorlog gaat ze terug naar Nederland. Ze weigert lid te worden van de gehate cultuurkamer. Na de oorlog reist ze veel. Haar moeder overlijdt in 1954. Daardoor wordt Jeannes leven comfortabeler. Ze koopt van haar erfenis het landgoed. 'Het Elger' bij Almen. Daar blijft ze tot haar dood in 1994. Ze werkt afwisselend in Almen, Parijs en Amsterdam. Ze was een veelgevraagde kunstenaar. In 1970 stelt ze de Jeanne Oosting-prijs in voor jonge kunstenaars. Ze stierf op 96-jarige leeftijd. Haar werk was voor haar geen bezigheid, geen gedrevenheid, "Het is een bezetenheid, ik ben er altijd mee bezig, het vervelt me nooit: het is mijn adem"

Osteoporose

Osteoporose, beter bekend als botontkalking, is een aandoening die zorgt voor een mindere kwaliteit van de botmassa. Bot is actief levend weefsel, wat op ongeveer het 30^e levensjaar het sterkst is. Daarna vindt er afname van de botmassa plaats. Dit is een natuurlijk proces wat bij iedereen voorkomt. Bij vrouwen kan het botverlies harder gaan in verband met de rol die de overgang speelt bij verzwakking van de botten. Bij osteoporose neemt de (kwaliteit van) botmassa dusdanig af dat de botten een stuk zwakker zijn. Ook ontstaan er kleine openingen in het botweefsel, poreus bot, wat het bot ook zwakker maakt. Hierdoor is de kans op botbreuken vele malen groter. Botbreuken zorgen voor een slechtere gezondheid en daardoor een lagere kwaliteit van leven en soms zelfs vroegtijdig overlijden. De meest voorkomende breuken zijn die van de heup/bovenbeen en osteoporotische inzakkingsfracturen van de rug.

Het belangrijkste bij osteoporose is om te blijven bewegen. Botmassa reageert op belasting, dus is bewegen heel belangrijk. Een gespecialiseerd fysiotherapeut in osteoporose kan helpen om herstel, mobiliteit en activiteit te verbeteren of te behouden en/of om achteruitgang tegen te gaan.



Door: De Raadt Fysiotherapie
Burgemeester de Raadsingel 21
tel: 078-6142622
mail: info@deraadtfysiotherapie.nl
www.deraadtfysiotherapie.nl
(zie advertentie op pagina 14)

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**

Beschikbaarheid contant geld nog steeds belangrijk



In een wereld die snel digitaliseert en contactloze betalingen omarmt, staat het bestaan van contant geld onder druk. Toch is het behouden van contant geld

van essentieel belang om verschillende redenen. Om een paar dingen te noemen: niet iedereen heeft toegang tot digitale betalingssystemen, cash geld biedt een niveau van privacy en anonimiteit en digitale betalingssystemen zijn kwetsbaar voor cyberaanvalen, technische storingen en stroomstoringen.

Deze week stond de Geldmaat weer in de belangstelling. Om te beginnen publiceerde Geldmaat, in navolging van een eerder gedaan onderzoek in het najaar van 2023, de uitkomst van een onderzoek naar de beschikbaarheid van Geldmaat automaten. De NOS kwam daarop met een artikel waarin werd gesteld dat Geldmaat de gemaakte afspraken m.b.t. de beschikbaarheid van geldmaten niet haalt. Die constatering komt overeen met de mening van alle MOB (Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer)

consumentenorganisaties, waaronder ook de Koepel Gepensioneerden. Het moet echter wel gezegd worden dat de mensen van Geldmaat zich enorm inspannen om aan de afspraken te (gaan) voldoen, hetgeen op z'n minst waardering verdient.

Het behoud van een goede cash infrastructuur is in het belang van ons allemaal. Om met elkaar én in de WTB (Werkgroep Toegankelijk Betalingsverkeer) de juiste discussie te voeren en om samen richting te geven aan het behoud van een goede cash infrastructuur, vragen wij onze achterban (onze leden én de lezers van deze nieuwsbrief) om positieve en negatieve ervaringen ten aanzien van de Geldmaten aan ons door te geven, zoals: hoe is de bereikbaarheid van geldmaten in uw gemeente, is de locatiewijzer up-to-date, zijn er vaak storingen (defect / is er altijd geld beschikbaar). Vermeld daarbij in welke gemeente het probleem speelt en op welke locatie (bibliotheek, supermarkt, boekwinkel, bouwmarkt). Geef uw ervaringen a.u.b. per e-mail door aan communicatie@koepelgepensioneerden.nl.



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

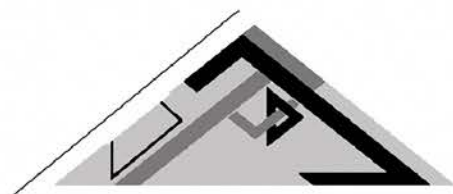
Als de laatste zorg de beste moet zijn

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

JAREN VIJFTIG



Door: Jan Geenen
Redactie DordtSenior

De jaren vijftig waren een belangrijke periode in de Nederlandse geschiedenis. Het was een periode waarin Nederland zich herpakte na de verwoestingen van de Tweede Wereldoorlog en zich opmaakte voor een nieuwe toekomst. De jaren vijftig zagen een enorme groei op allerlei gebieden: de economie, de bevolking, de welvaart, de technologie en de cultuur. De overheid had een grote invloed op deze ontwikkelingen en probeerde het land te moderniseren en te verzorgen.

De jaren vijftig waren echter ook een periode van spanningen en tegenstellingen. De Nederlandse samenleving was sterk verdeeld in zuilen, die elk hun eigen wereldbeeld en belangen hadden. De zuilen zorgden voor stabiliteit en solidariteit, maar ook voor isolement en onbegrip. De meeste mensen leefden volgens de tradities en regels van hun zuil, die vaak streng en bekrompen waren.

De jaren vijftig waren ook een periode van verandering en vernieuwing. De jongeren die na de oorlog waren opgegroeid, wilden zich losmaken van de knellende banden van de jaren vijftig. Ze zochten naar meer ruimte, plezier en avontuur. Ze lieten zich beïnvloeden door nieuwe muziek, mode en kunst, zoals rock-'n-roll, nozems en Cobra. Ze durfden zich te verzetten tegen het gezag van hun ouders, leraren en kerkleiders.

De jaren vijftig waren dus een tijd van contrasten en uitdagingen, maar ook een tijd van vooruitgang en optimisme. Het was een tijd waarin Nederland zich transformeerde tot een modern land, maar ook een tijd waarin Nederland zijn eigen weg zocht.



Bronnen: *Het aanzien 1955-1959*
Het jaren vijftig boek
Geheugen van Nederland
Schoutpedia.



**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
afspraken 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.





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

Veiligheid van senioren is een belangrijk onderwerp voor de VSP, dat onze aandacht heeft. Helaas worden senioren vaak het slachtoffer van beroving en mishandeling. Het is daarom van groot belang om maatregelen te nemen om de veiligheid van senioren te waarborgen.

Een van de belangrijkste aspecten van **veiligheid op straat** is het voorkomen van berovingen. Senioren zijn vaak kwetsbaar en een gemakkelijk doelwit voor criminelen. Het is daarom van belang dat zij zich bewust zijn van hun omgeving en voorzorgsmaatregelen nemen. Het dragen van waardevolle spullen uit het zicht en het vermijden van afgelegen en onverlichte gebieden kan helpen om het risico op beroving te verminderen.

Naast beroving is ook mishandeling een probleem waar ouderen mee te maken kunnen krijgen. Het is belangrijk dat ouderen weten dat ze het recht hebben om zich veilig te voelen en dat ze hulp kunnen zoeken als ze slachtoffer zijn van mishandeling. Het is ook van belang dat omstanders alert zijn op mogelijke tekenen van mishandeling en hierop actie ondernemen.

Heeft u hiermee te maken meldt dit dan bij <https://veiligthuis.nl/>

Naast het nemen van maatregelen om de veiligheid op straat te waarborgen, is het ook van belang om te kijken naar valpreventie. Ouderen hebben vaak een verhoogd risico op vallen, wat kan leiden tot ernstig letsel. Het creëren van een veilige omgeving, waarbij bijvoorbeeld losliggende tapijten worden verwijderd en goede verlichting wordt aangebracht, kan helpen om het risico op vallen te verminderen. Daarnaast kunnen ouderen baat hebben bij het volgen van valtrainingen en het gebruik van hulpmiddelen, zoals een wandelstok of rollator. Door een motie van de VSP hebben wij ook valtrainingen in Dordrecht wilt u deelnemen neem dan contact op met diverse aanbieders die valtrainingen geven.

Vergoeding vindt plaats vanuit de WMO.

Kortom, de veiligheid van senioren is een belangrijk onderwerp dat wij als VSP serieus nemen. Door bewustwording te creëren, voorzorgsmaatregelen te nemen en te investeren in valpreventie, kunnen we ervoor zorgen dat ouderen zich veilig voelen op straat.



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
		Buurtzorg	06-57514200
Stadswinkel Drechtsteden	14078	Saar aan Huis	06-14642251
Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910	<i>Voor wie langer prettig thuis wil blijven wonen</i>	
Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982	ZorgMies Drechtsteden	078-7820560
Sociaal wijkteam Dordrecht	078-2210200	<i>Aanvullende mantelzorg, Hulp in huis gezelschap en 24 uren zorg</i>	
Bureau Sociaal Raadslieden	088-1237011	De Luisterlijn, telefonische hulpdienst,	
Stichting MEE	078-7508900	Wij luisteren 24 uur per dag	088-0767000
Hulplijn, hulp nodig?	078-2001079	Parkinson-vereniging	030-6561369
<i>Wij zijn er voor jou als het alleen even niet lukt.</i>		Alzheimer Nederland	0800-5088
<i>Samen wandelen, klusjes in huis?</i>			
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.	

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.



GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist

Gratis
voor de deur
parkeren



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: www.gebitspraktijkdordrecht



DE KEUZE VAN ↘

Meneer Engelen

**Op vrijdag
gezellig eten in
het restaurant**

Kijk op www.hetspectrum.nl/wonenmetzorg

Of bel 078 799 92 20