

Dordt Senior



Maandblad voor de leden van de



Dordtse
Seniorenbond



FAUTEUIL SABINE

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

In stof vanaf € 575.-

In leer vanaf € 675.-



2-zits bank vanaf € 1035.-



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

RUIME COLLECTIE

RELAXFAUTEUILS
& STA-OP FAUTEUILS



PERCY

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

SKIPPY Meubel

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

Huishoudelijke hulp nodig?

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

Meer weten?

Bel ons op 078-6185571

Vlijtig Liesje Thuishulp
info@vlijtigliesjethuishulp.nl
www.vlijtigliesjethuishulp.nl





SAMENSTELLING BESTUUR EN WERKGROEPEN

Joke Herrewijn-de Vries voorzitter, redactielid DordtSenior en van de werkgroep Lief en Leed Groen van Prinstererweg 107 3317 SK Dordrecht telefoon: 078-6170761 e-mail: jherrewijn@hetnet.nl		Corrie Kieboom secretaris Loudonstraat 47 3317 PA Dordrecht telefoon: 06-36105856 e-mail: info@dordtsenior.nl	
Lianne van Laak penningmeester Hooikade 10 3311 CD Dordrecht telefoon: 06-46428542 e-mail: liannevanlaak@hotmail.com IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond		George Scheen adjunct-secretaris telefoon: 078-6172946 e-mail: jgscheen@gmail.com	
Els Bel bestuurslid en lid van de activiteitenwerkgroep telefoon: 078-6161880 e-mail: ejbelroos@gmail.com		Wilma Molendijk bestuurslid, lid van de Reisclub en van de werkgroep Lief en Leed telefoon: 078-6173566	
Co Wapperen-Peterson coördinator van de Reisclub telefoon: 078-6170022 e-mail: jpwapperompeterson@kpnmail.nl		Aad Brinckmann Ledenadministrateur Telefoon: 06-5183 8053 Email: a.brinckmann@upcmail.nl	
Jan Geenen redactie DordtSenior en acquisitie Voor adres zie colofon op pagina 2 telefoon: 06-4821 9666 e-mail: jan@dordtsenior.nl		Wij zijn aangesloten bij de 	

BEZORGING DORDTSENIOR IN 2021

DordtSenior wordt door vrijwilligers bij u thuis bezorgd. Deze mensen doen dit geheel belangeloos en in de tijd die hen schikt, maar wel in de week dat het blad uitkomt. Dat kan dus op maandag zijn, maar ook op dinsdag of zelfs op zaterdag.

Het volgende blad is het **julinummer**.

U kunt het verwachten in week 26, dat is van 28 juni t/m 4 juli 2021.

DordtSenior



IN DIT NUMMER

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen
Bezorging DordtSenior in 2021
2. In dit nummer
Einddatum inleveren kopij
Colofon
3. Bericht van de voorzitter
Reacties 5 jaar Dordtse Seniorenbond 2016 - 2021
5. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Jan Geenen: Limerick: De Klusser
7. Toni van Dam: 'Schuif es op'
9. Henk Kroon: Brood: Wentelteefjes kun je er ook mee maken
11. Arie van Zanten: Als de dag van gisteren...
- 12/13 Jos Hubens: De geschiedenis van het Zwarte Zwaantje,
Gorinchem V
15. Wim Nuy: Van Zeeman naar HEMA
17. Vervolg: Van Zeeman naar HEMA
Poëzie
Zogezegd
19. Adri Vogelaar: Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen
21. Jan Geenen: Nostalgie: Herinnering aan vroeger
22. Aanmeldformulier 2021
23. Verjaardagskalender
Senior Service: Belangrijke telefoonnummers

Wilt u verhuisberichten en berichten van overlijden sturen naar de ledenadministratie, Aad Brinckmann
(zie contactgegevens op pagina 1)

Kopij voor DordtSenior van juli 2021 uiterlijk 16 juni 2021 inleveren bij de redactie,
Per adres Jan Geenen, 3315 KX Dordrecht
of per e-mail: jan@dordtsenior.nl

COLOFON



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(met toestemming geplaatst)

DordtSenior is het maandblad van de leden van de Dordtse Seniorenbond. Het verschijnt 10 keer per jaar (niet in de maanden januari en augustus).

Redactieadres DordtSenior
p/a Jan Geenen
Van Ravesteyn-erf 515
3318 DW Dordrecht
jan@dordtsenior.nl

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

Vormgeving en opmaak
Jan Geenen
jan@dordtsenior.nl

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

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

Website Dordtse Seniorenbond
www.dordtsenior.nl

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



BERICHT VAN DE VOORZITTER

JOKE HERREWIJN-DE VRIES



Veel gelezen hebben we, dat wel. Veel gepuzzeld en gespeeld, zelfs ganzenbord hebben we van andere teksten voorzien: iemand een hand geven: een beurt overslaan; vijf minuten na de avondklok: ga maar koffiezetten; met vier mensen op bezoek gegaan: nou dan in de gevangenis. Zo bleef het spel wat actueel. Maar nu de deur weer wat opengaat van winkels, niet te veel tegelijk, maar je mag er toch in, scheelt dat een stuk. Je wordt er een beetje hebbertig van, zo'n winkel met van alles.

We mogen zo laat als we willen op straat, nou zeg ik je, eigenlijk weten we nu weer wat het is wanneer iets niet mag. Er mogen dan te weinig huizen in den lande zijn, dat is al heel lang een belangrijke zaak. Maar voor ons eenvoudige mogelijkheden om te vergaderen waren er niet. Hopelijk komt daar spoedig verandering in, niet alleen om het vergaderen, maar om het menselijk contact.

De regering is nog aan het kabbelen over wie met de ander wil en kan samenwerken. Zoveel belangrijke onderwerpen liggen met smart te wachten, dus eigenlijk moet daar de aandacht op gericht worden, de verkiezingen zijn al even geleden niet waar? Maar er zijn nog schaduwen waar overheen gestapt moeten worden en politieke hangijzers die de smid aan elkaar moet smeden. Het land is afhankelijk en wacht af, wacht af tot er wijsheid komt in de hoofden van de Haagse heren.



Reacties 5 jaar DORDTSE SENIORENBOND

Wij danken iedereen, die gereageerd heeft op het jubileum-cadeautje voor de leuke reacties! Hier onder zomaar één van de berichtjes die wij mochten ontvangen.

Het bestuur



Bestuur en redactie 'DordtSenior',

Ik wil even reageren op het vorige nummer van ons maandblad.

Vanmorgen lag het weer in de bus. Direct het bijgesloten cadeau bekeken. Wat een erg leuke verrassing. Prachtige oude kaarten. Bedankt daarvoor.

Daarna ook het blad opengeslagen en, zoals meestal, in een keer uitgelezen. Wat een actieve en goede redactie. Interessante en leesbare artikelen en gedichten. En de dadeltaart ga ik zeker een keer maken.

Nogmaals dank aan bestuur van Dordtse Senioren en redactie van DordtSenior.

*Met vriendelijke groeten,
Klari Teunissen*



Scootmobiel Rijnmond.nl



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

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

Openingstijden:

Dinsdag - Vrijdag
10.00 - 16.00 uur
Zaterdags en 's
avonds op afspraak.

Uw zorgspecialist in de
regio voor Scootmobielen,
Rollators, Rolstoelen en
Zorghulpmiddelen

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

Noordeinde 118, 3341 LW Hendrik-Ido-Ambacht | Tel. 078 68 22 307 | scootmobielrijnmond.nl
Vervolg op pagina 13 →



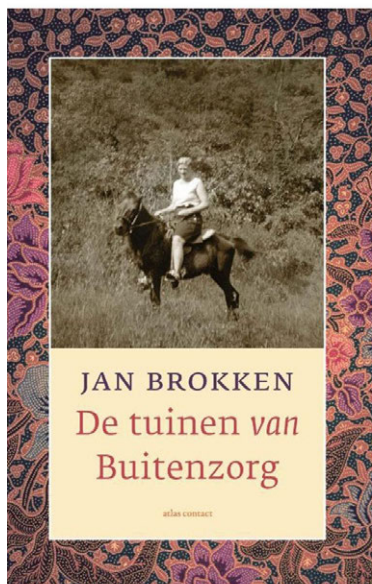
‘DE TUINEN VAN BUITENZORG’ DOOR JAN BROKKEN

Voor in het boek:

In de verte klonken de enkel tonige klanken van de gamelan, weemoedig als van een waterheldere glazen piano, met telkens ertussen een diepe dissonant.

Louis Couperus

Op een late zomermorgen hoor ik op de radio een piano-stuk, dat geschreven is door een componist van Poolse origine. Het stuk draagt de titel “De tuinen van Buitenzorg”. Een wonderbaarlijk mooi stuk van een minuut of vijf. Ik associeer het onmiddellijk met het ruisen van palmen, een specifiek geluid dat, schreef mijn moeder in een brief, aan harken deed denken, aan geduldig harken. Tot 1949, het jaar van de Indonesische onafhankelijkheid, heette het ‘s Lands Plantentuin Buitenzorg. Dankzij de ligging op 300 meter hoogte was Buitenzorg merkbaar koeler dan Batavia. In het verleden bezocht Jan Brokken Indonesië, maar voor dit boek keerde hij niet terug. Zijn



belangrijkste bronnen zijn de brieven en foto's van zijn moeder Olga. Hij kreeg ze van een tante met de informatie: jij bent altijd op zoek naar je moeder en je hebt nog altijd niet ontdekt wie ze werkelijk was! Ze reist in 1935 af naar de Oost aan de zijde van haar kersverse echtgenoot. Hij is theoloog, die ter plekke onder meer onderzoek doet naar islamitische bekeringsbewegingen.

Olga genoot van de overdaad aan indrukken van een nieuwe wereld en van haar man. Ze leerde Makassaars en Boeginees, voerde interessante gesprekken met geleerden en probeerde via naailessen contact te leggen met de vrouwen van het eiland. Die idylle hield geen stand. Na een tijdje kwamen de financiële zorgen, eiste de hitte zijn tol. De eenzaamheid speelde op, als haar man Han weken op dienstreis was. Gruwelijker: ze overleed bijna in haar eerste kraambed. Het dochttertje Nora overleed kort na de geboorte. De oorlog was aanstaande. De “jappen” kwamen en ze ging het kamp in. De stenenregen, waarop de lokale bevolking haar met zichtbaar plezier op trakteerde op de weg naar het kamp vond ze het allerergste. Ze kreeg daar straffen en vernederingen “Eerst zei ik tegen mezelf, dat die stenen niet voor mij waren bestemd. Op den duur valt dat niet meer te ontkennen, Die stenen waren voor mij bedoeld”. Waar de mannen aanvankelijk, als ze het tropische klimaat troseerden leefden als God in Batavia, het lot van de vrouwen was vaak niet te benijden: van de bijvrouwen met hun derderangs status tot de vrouwen die fungeerden als troostmeisjes.

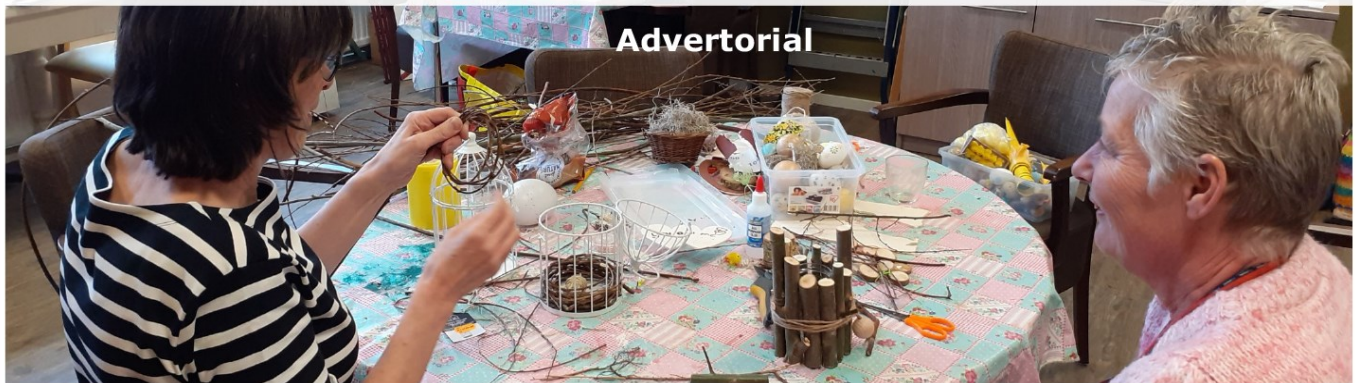
Als je niet weet wie de persoon is die je moeder is geworden, weet je weinig over jezelf. Ik hield haar wellicht teveel op afstand, domweg, omdat ik veel van haar hield. Nergens zoveel geleden, nergens zo intens geleefd, heeft ze me een keer gezegd, dat was de kern van haar vorige leven geweest. Met toch, dat bleef me bij, de nadruk op de laatste woorden: zo intens gelééfd.

Limerick: De klusser

Jan Geenen

*Een droomhuis in de Dordtse Bleijenhoeck
Staat bol van gescheld en gevloek
De man met de hamer
Verbouwt elke kamer
Zijn vrouw is – begrijpelijk – zoek.*

Dagbehandeling voor mensen met dementie op jonge leeftijd



Bent u jonger dan 65 jaar, heeft u dementie en woont u nog zelfstandig thuis? Dan kan het fijn zijn om ondersteuning te krijgen en mensen te ontmoeten die hier ook mee te maken hebben. Bij de Dagbehandeling voor mensen met dementie op jonge leeftijd van het Parkhuis bent u daarvoor op het juiste adres.

Begeleiding, ondersteuning en behandeling

U ontmoet leeftijdgenoten die net als u de diagnose dementie hebben gekregen. Onder begeleiding van onze betrokken en kundige medewerkers doet u in groepsverband iets wat u leuk vindt, wat u kunt, of waar u juist van kunt leren. Wij bieden structuur, houden rekening met uw voorkeuren en behoeften en richten de activiteiten zo in dat u zich zoveel mogelijk thuis voelt. De focus ligt op blijven bewegen en het behouden van functies die er nog zijn. Juist bewegen is erg belangrijk, omdat het lichaam vaak nog erg actief is gaan we veel naar buiten.

Een trajectcoach begeleidt u individueel en betreft ook uw familie en thuissituatie hierbij. In individuele- of groepsgesprekken kunt u bespreken waar u tegenaan loopt. Ook bieden wij muziektherapie en is begeleiding mogelijk door ervaren behandelaren zoals een ergotherapeut, fysiotherapeut, logopedist of diëtist. Een psycholoog biedt verdiepende ondersteuning in de omgang met uw situatie thuis en op de Dagbehandeling.

Voor wie?

De Dagbehandeling biedt begeleiding, ondersteuning en behandeling voor mensen die op jonge(re) leeftijd de diagnose dementie gekregen hebben. U leert omgaan met de problematiek die hiermee samen gaat. Wij richten ons op de dingen die u nog wel kunt en het behoud hiervan. Zo vergroten we samen met u uw zelfstandigheid.

Onze medewerkers ondersteunen ook uw mantelzorgers door hen te informeren en tips en adviezen te geven. Daarnaast organiseren wij gespreksgroepen waarbij mantelzorgers ervaringen kunnen uitwisselen met elkaar en met deskundigen.



Meer informatie

Wilt u meer weten over de Dagbehandeling en de mogelijkheden die wij bieden? Neemt u dan contact op met Daniëlla de la Fuente, trajectcoach. Zij is bereikbaar via de receptie op telefoonnummer (078) 622 00 00



Laatst zat ik op 't NS-perron op de trein te wachten toen twee dames op leeftijd (hoor mij nou) naast me op 't bankje wilden zitten. "Schuif es op!"

Waarop ik ietwat overdreven zei: "Oh, ja hoor alstublieft, graag gedaan". Ik vond de vraag op deze manier ('t was meer een bevel) een beetje gek en een dame aan de andere kant naast me keek ook een beetje raar op.

Achteraf bleek dat 't gewoon een manier van doen was want we hebben nog even gezellig zitten keuvelen over 't mooie weer en treinvertragingen. Eenmaal in de trein gezeten sloeg ik mijn boek open, lekker ruim vijf kwartier lezen in het vooruitzicht.

Ik was bezig in een boek van Lisa St. Aubin de Terán en een passage daarin deed me denken aan mijn ervaring op 't perron.

Schrijfster namelijk vertrok vanuit Londen, waar zij tot dan toe woonde, met haar kersverse echtgenoot naar Venezuela, waar zij op een soort plantage/landgoed daar genaamd "hacienda", en ook de titel van het boek, kwam te wonen.

De nog zeer jonge Lisa, helemaal vreemd staand tegenover de gewoonten in haar nieuwe vaderland, wist eigenlijk niet goed hoe met het personeel in haar grote huis om te gaan. Wanneer ze aan de meisjes, die geacht werden haar in de huishouding te helpen vroeg; "Zou je misschien willen..." bleven die meisjes verveeld naar haar zitten kijken om vervolgens helemaal niets te doen. Heimelijk lachten de meisjes hun mevrouw uit en minachtten haar zelfs. Gelukkig voor de nieuwbakken huisvrouw kreeg ze van de vele familieleden die zij daar bleek te hebben te horen dat zij slechts bevelen moest geven in de trant van; "Ga koffie zetten" of "breng mij een kop thee". Dan pas, zou later ook blijken, kreeg men respect.

Geboren en getogen in het "beleefde" Groot Britannië had Lisa daar, begrijpelijk, grote moeite mee. Toch is dit een verhaal nog maar pas uit de jaren '70 van de vorige eeuw, waar het er blijkbaar nog feodaal aan toe ging.

Ik moest terugdenken aan mijn eigen jonge jaren, wij waren thuis met ons vijven, en wanneer onze moeder vroeg (wij hadden geen vader meer) willen jullie even houtjes hakken of wie wil er even een kitje kolen scheppen? Hadden we ineens heel toevallig net iets anders om handen. Ik heb er later nog wel 'ns schuldgevoelens aan overgehouden. Bij vriendjes en vriendinnetjes zag ik het er vaak anders aan toe gaan, meer van: "Henkie, jij gaat even naar de bakker en Piet jij moet even naar de slager, en Sjanie jij poetst eerst de schoenen voor je buiten gaat spelen. Terecht riep onze moeder wel eens: "Jullie hebben geen respect voor me, kijk eens naar die haaiebaai van een moeder van... En ja, zo was het wel een beetje, kinderen zijn misschien beter af met eisen die duidelijk, en dat hoeft niet per sé snauwerig, aan hen worden gesteld. Toch hielden we echt wel van onze moeder, dat hebben we haar later wel degelijk laten merken, misschien juist wel omdat ze nooit zo op haar strepen stond.

Maar het moet gezegd: De wat knorrige bordjes die vroeger in de plantsoenen stonden met het opschrift: "Verboden zich op het gras te bevinden" werkten echter in bijna alle gevallen beter dan het zoetsappige bordje dat door de verhuurder in onze lift is opgehangen met het verzoek "Prettig als u hier niet rookt". Men kan nu wel zeggen dat 't nog altijd de toon is die de muziek maakt, effectief is nog iets anders.

vind Toni van Dam



'T ZIT WEL



MET

KADOR TAPIJTEN

De grondleggers van kwaliteit en bodemprijzen

LANGE BREESTRAAT 37-39

Dordrecht-Centrum Tel. 078 - 614 56 03

www.kador.nl • www.traploper.nl

Koelewijn's Visspecialiteiten



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

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



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur



**Gratis
parkeren**

Voor u dé perfecte hobby-bril

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

Aanbieding voor u
Montuur met ontspiegelde glazen:

Nu voor € **299,-**

Kijkgroep Krispijn

Brillen & Contactlenzen

Krispijnseweg 31 - Dordrecht
Tel. (078) 614 36 17.
www.kijkgroepkrispijn.nl

BROOD: WENTELTEEFJES KUN JE ER OOK MEE MAKEN



Wentelteefjes

Als kind liepen we dagelijks met een trommeltje brood naar school, dat was toen zo. Fast-food is nu de grote spelbreker maar langzamerhand verandert dat ook, inmiddels kan bijna niemand van ons een snee vers boerenbrood weerstaan, die slechts besmeerd is met boter.... Of ook, wie kan er naar huis lopen met een vers stokbrood zonder er langzaam onderweg stukken af te breken en op te eten.... Smaken verschillen, ieder van ons heeft zijn of haar favoriet zoals bv. spelt-brood, tarwe of moutachtig roggebrood ook ciabatta, croissant of een vers naar kruiden en specerijen geurend brood. Ongeacht de structuur wekt brood speciale gevoelens bij ons op en het wordt vaak als bijgerecht of drager van ander voedsel genuttigd. In sommige culturen is brood het belangrijkste voedselproduct met het voordeel dat het goed bij ander eten smaakt. Helaas is de broodconsumptie na de tweede wereldoorlog in heel Europa sterk afgenomen doordat massaproductie het brood steeds smakelozer wordt... Brits brood was berucht om z'n smakeloosheid; de witte sneetjes waren slechts handig voor de broodrooster...! Door de toegenomen welvaart is er een bredere keus aan ander voedsel en i.c.m. ontelbare broodsoorten kan je nu van elke maaltijd een feest maken.

Knapperige broden zoals "baguette", maar ook Italiaanse of Nederlandse boerenbroden, zijn vloerbroden d.w.z. ze zijn gebakken op de bodem v.d. oven of op de bakplaat. Proef maar, dan merk je het...! Om het nog interessanter te maken, veel Europese bakkerijen zijn opgezet en worden geleid door emigranten uit alle delen van de wereld...! Stap eens een bakkerij binnen en snuif de wereldse geur op van pasgebakken brood. Vers brood kan als drager dienen voor ander voedsel; om een belegd broodje te nuttigen kan men kiezen uit verschillende varianten en met de gekozen favoriet is het jouw feestje. Stokbrood dateert uit de 19e eeuw, herkomst Oostenrijk. Daarom wordt "baguette" in Frankrijk ook wel Weens brood genoemd.

Peter Bienefeld uit Barendrecht is tijdens Bakery Masters in Parijs wereldkampioen broodbakken geworden. Met 12 soorten brood heeft hij de trofee verworven door op ambachtelijke en traditionele wijze brood te bakken...! Peter is bescheiden en verkoopt zelf geen brood, in het dagelijkse leven is hij werkzaam bij bakkers in het hele land om zijn kennis over broodbakken te delen. Nee, niet in Zuid-Europa, daar vestigde men een absurd wereldrecord door een stokbrood te bakken met een lengte van 122 meter...! In het Guinness Book of World Records staat, dat het duurst beleg-



Stokbrood 122 meter lang

de broodje € 2100 kost. Het is creatief belegd met witte truffel, kaviaar, speciale kaas, tomaat en een bijzondere kreeftensoort en is bovendien zijdelings afgewerkt met enig bladgoud...! Het zwaarste belegde broodje weegt 1.2 ton, het was o.a. belegd met 300kg. kaas en dat is exclusief tomaten, ui, paddenstoel, vlees enz., een trotse veelvraat betaalde € 6800...! Dan maar naar onze



Belegd broodje 1,2 ton.

Peter die kan met restbrood op creatieve wijze wentelteefjes veranderen in een superlekkere brunch, ontbijt of lunchgerecht

Eet smakelijk,
Focus.



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.**

ALS DE DAG VAN GISTEREN...

ARIE VAN ZANTEN



Als de dag van gisteren herinner ik me nog het moment dat we besloten helemaal te kappen met de ANBO en de Dordtse Seniorenbond op te richten. Het komt me daarom gepast voor even terug te gaan in de tijd, concreet naar het jaar 2016.

Bij deze terugblik passeert de aanleiding de revue, de principiële keuze voor 'baas in eigen huis' en hoe de vlag er nu bijhangt.

Wat was de aanleiding?

Het begon in 2016, het roerige jaar van de opstand onder de leden tegen de stijl van leidinggeven van de voormalige directeur, Liane den Haan. In essentie ging het niet alleen om de persoon, maar vooral om de achterliggende ideeën over de positie van de leden van de ANBO.

Het landelijk bestuur van ouderenbond ANBO heeft destijds bewust de statuten van de vereniging veranderd waardoor dit meer te zeggen heeft gekregen over de koers ten opzichte van de lokale afdelingen. Dit schrijft voormalig lokaal bestuurder Hetty Zwamborn in het boek 'Brandbrief. De andere waarheid over ANBO'. En dan komen we uit in wereld van foute managers, waar onder meer Joris Luyendijk een aardig boek getiteld "Dit kan niet waar zijn" over heeft geschreven.

Tegen deze achtergrond heeft het toenmalige bestuur van de ANBO afdeling Dordrecht unaniem besloten hiervan afstand te nemen en een eigen Dordtse Seniorenbond op te richten waarin de zeggenschap van de leden zelf centraal staat.

Waar staan we voor?

Sinds 1 januari 2016 is in Dordrecht de Dordtse Seniorenbond actief. Conform onze statuten vormen we met elkaar als leden de Dordtse Seniorenbond. We staan voor een algemene en zelfstandige belangenorganisatie van en voor senioren. Wij willen ons specifiek bezighouden met een aantal thema's, te weten: Wonen, Zorg en welzijn, Inkomen, Mobiliteit (waaronder Verkeer en Veiligheid) en Ouderenadvies. Wij werken al actief samen met relevante lokale organisaties en overheden - zoals de Wmo adviesraad Dordrecht, de Unie KBO en de PCOB - voor het afstemmen van activiteiten en services en gevraagd en ongevraagd adviseren over zaken, die senioren aangaan. Uitgangspunt is dat de Dordtse Seniorenbond een bijdrage wil leveren aan het verhogen van de kwaliteit van leven van senioren in onze gemeente.

De balans van 5 jaar onafhankelijkheid.

Je moet de afgelopen jaren onder een steen gelegen hebben, om niet indringend met de juistheid van onze bewuste keuze van 5 jaar geleden te zijn geconfronteerd. We staan stevig op de kaart, tellen circa 500 leden.

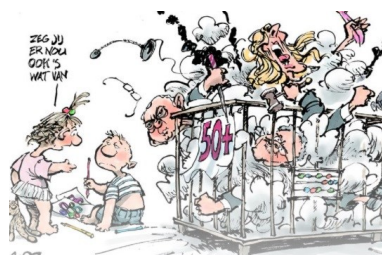
De ANBO blijkt een slechte verliezer. Deze organisatie is een kleine 50.000 leden kwijt en doet net alsof er niets aan de hand is. Op de website Zuid-Holland Zuid kom je nog steeds doodleuk de afdeling Dordrecht en Dubbeldam tegen. Tja waar kennen we deze vorm van foute informatie ook alweer van?

En hoe gaat het met de hoofdrolspeelster van destijds?

Liane den Haan is inmiddels weg bij de ANBO. Anneke Sipkers heeft haar opgevolgd. Liane den Haan heeft de overstap gemaakt naar de landelijke politiek, de partij 50Plus. De verwachtingen waren bij haar aantreden hooggespannen. Volgens Jan Nagel was dit een buitengewoon sterke kandidaat en rekende hij op minstens 2 zetels in de Tweede Kamer.

Inmiddels is Jan Nagel letterlijk van een hele kouwe kermis thuisgekomen. De verwachte 'grote' winst is uitgekomen op 1 zetel, Liane den Haan is

inmiddels met een berg heisa uit 50Plus gestapt en heeft de zetel meegenomen. De bittere waarheid is dat de geschiedenis zich heeft herhaald met dezelfde persoon in de hoofdrol.



Cartoon van Jos Collignon
De Volkskrant

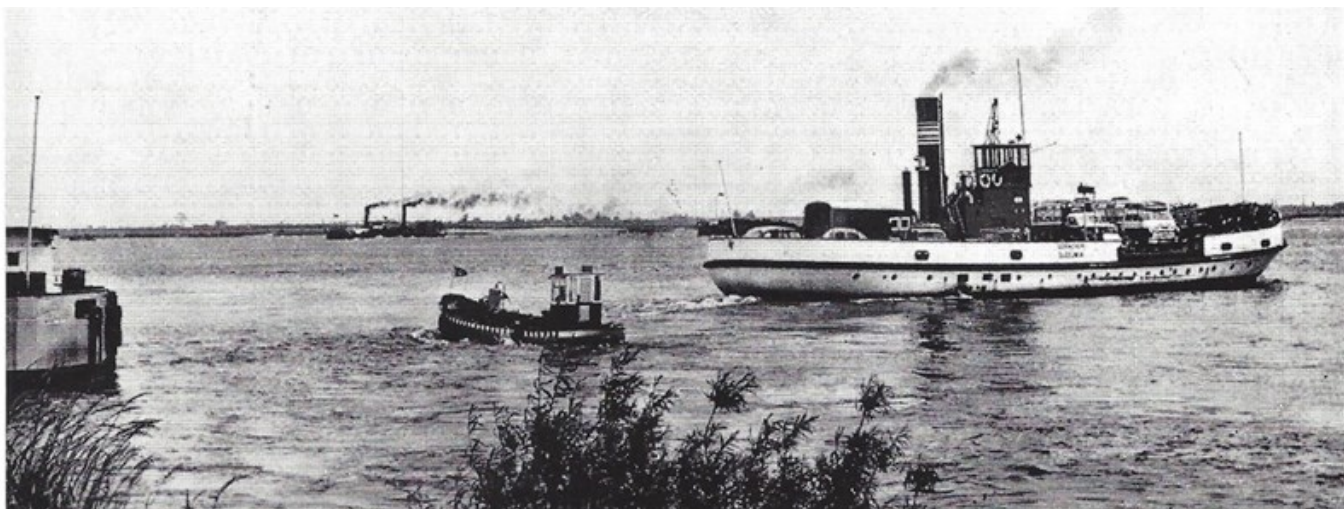
Dit leed is ons al ruim 5 jaar bespaard gebleven. Wij hebben terecht gekozen voor eigen baas in eigen huis en prachtige stad. Het voelt goed dit succes met elkaar mogen delen.

We kunnen opgewekt verder met de volgende 5 jaar Dordtse Seniorenbond.

DE GESCHIEDENIS VAN HET ZWARTE ZWAANTJE, GORINCHEM V.

DOOR ONS LID: JOS HUBENS, AMBASSADEUR DE BINNENVAART

Na twee keer bij de scheepssloperij gelegen te hebben, bestaat zij nog steeds de historische stoomveerpont Gorinchem V. Samen met de museumschepen Rene Siegfried, LASHbak CGS 6013, Veerdienst 3 en Marot van stichting De Binnenvaart en de Oosterwijk, Geran, La Bohème en Avenier zijn dit de schepen die deel uitmaken van Leefwerf De Biesbosch in Dordrecht.



Veerpont Gorinchem V net vertrokken vanaf de Zuid-Hollandse oever in Gorinchem, op de achtergrond nog een stoomraderboot met sleep in de opvaart. Fotoarchief: Jos Hubens

De dubbelschroefstoom veerpont met een vermogen van twee maal 150 ipk, was gebouwd in Sliedrecht, bij scheepswerf De Klop en deed zijn proefvaart op 13 februari 1933. De Gorinchem V werd ingezet op de Boven-Merwede als veerdienst tussen Gorinchem en Sleeuwijk. Met 36.50 meter lengte, en 12.50 meter breedte was de veerpont, een zogenaamde zijlader, het grootste schip uit de vloot tot dan toe. Er konden duizend mensen mee overgezet worden en er was plaats voor circa dertig personenwagens. De Gorcumse veerdienst zette eind jaren dertig jaarlijks 142 duizend auto's over en ettelijke honderdduizenden passagiers te voet.

De veerpont Gorinchem V was van groot belang, zoals alle veren dat waren in die tijd. Bruggen over de grote rivieren waren nog allesbehalve een vanzelfsprekendheid, De Merwedebrug werd pas in 1961 geopend.

Gezonken

De Gorinchem V werd in 1944 op brute wijze uit de vaart genomen. De geallieerden hielden het schip in de gaten, omdat er veel Duitsers mee overstaken in de Tweede Wereldoorlog. Op 12 september liep de Gorinchem V nog verassend weinig schade op bij een luchtaanval, maar anderhalve maand later, op 28 oktober, was een

volgend bombardement fataal. Twee Typhoonjagers lieten explosieven vallen en brachten de grote pont aan de linkeroever tot zinken. Zes Duitse militairen sneuvelden daarbij. In het voorjaar van 1946 werd het schip geborgen en na reparatie kon het weer ingezet worden voor de overtochten. Het was de genoemde Merwedebrug die de noodzaak van de veerverbinding overbodig maakte. De provincie Zuid-Holland huurde de Gorinchem V voor korte tijd, in 1961 en zette haar in voor de veerdienst tussen Ooltgensplaat en Dintelsas. Aan het eind van 1961 kocht de provincie de veerpont over, voor de verbinding tussen Maassluis en Rozenburg op de Nieuwe-Waterweg. De stoomvaart liep op zijn einde in de zestigerjaren en ook de Gorinchem V werd opgelegd en aan de sloop aangeboden.

De Zwanen van de AMVV

In 1961 werd door Adri Barèl (1923-2013) de Algemene Maatschappij voor Varenden opgericht. In die tijd telde de binnenvaart zo'n 19.000 schepen en ruim 80.000 opvarenden. In 1964 werd de AMVV officieel erkend. In dat jaar werd, uit het toenmalige ministerie van sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW), voor het eerst subsidie ontvangen voor de sociale culturele activiteiten en het welzijnswerk in de binnenvaart. Het belang-

Vervolg op pagina 13 ➡

VERVOLG: DE GESCHIEDENIS VAN DE STAD SHIP SCHEEPVAARTTUNNEL IN NOORWEGEN

rijkste doel van de AMVV was, in de breedste zin van het woord: de schipper uit het sociale isolement te halen. Er waren nog geen telefoons of computers aan boord. In bijzondere gevallen werden zaken gecommuniceerd via sluizen en sluiswachters, waar met krijt op een bord geschreven werd dat er een bericht voor je was. Langs de Rijn en in Dordrecht waren zogenaamde orderstations die via luidsprekers de boodschap probeerden over te brengen aan boord. Kinderen werden soms zes weken niet opgehaald van het internaat of gingen zelfs alleen de vakanties naar boord en dus naar huis. Op het hoogste punt van haar bestaan had de AMVV zeven ontmoetingszwanen. In 1967 werd de Witte Zwaan in de Leuvehaven in Rotterdam in gebruik genomen, in 1968 volgden de Zwarte Zwaan in de Rotterdamse Maashaven en de Zilveren Zwaan in Maasbracht, gevolgd door Gulden Swaen in Antwerpen, de Blauwe Zwaan in Groningen en de Groene Zwaan in Terneuzen. De Bonte Zwaan in Amsterdam werd in 1980 een sluit- en pronkstuk in de reeks, hierop was zelfs de schippersbeurs gevestigd. In 1965 werd de basis gelegd voor onderwijs aan varende kleuters. Voor deze kinderen werd in 1967 de veerpont Gorinchem V gekocht om te dienen als speeltuinschip. De opbouw werd verwijderd en daarvoor in de plaats kwamen speeltoestellen en

een grote zandbak. Het schip werd afgemeerd langs de Zwarte Zwaan in de Maashaven en kreeg de toepasselijke naam; Zwarte Zwaantje. Daarmee was de Gorinchem V gereed van de sloop.

Leefwerf De Biesbosch

De mobiele telefoons kwamen in de binnenvaart als eerste in gebruik, daarmee verviel ook de functie van het AMVV. De Zwanen werden verkocht en voor andere doeleinde gebruikt. Het Zwarte Zwaantje bleef nog lang in de Maashaven liggen maar uiteindelijk in 2017 kwam zij opnieuw bij een scheepsloperij terecht, Stolk Handelsonderneming in Hendrik Ido Ambacht. In Dordrecht zijn Leefwerf De Biesbosch en stichting De Binnenvaart bezig om de Zuidelijke Insteekhaven en het terrein aan het Wantij van de voormalige scheepswerf De Biesbosch in te richten voor historische binnenvaartschepen. Het Zwarte Zwaantje zou in deze haven uitstekend passen, tussen wal en schip, als drijvend park en ontmoetingsplaats. Na inspectie van het schip heeft stichting Leefwerf De Biesbosch het Zwarte Zwaantje in 2018 dan ook gekocht. Inmiddels zijn de stuurhut en opbouw, inclusief schoorsteen weer herbouwd op de Gorinchem V zodat zij haar oude aanzicht weer in oude glorie terug heeft.



De Gorinchem V bijna aan de Brabantse oever in Sleeuwijk, op de achtergrond Gorinchem.
Fotoarchief: Jos Hubens



FLOORTEC
VLOEREN

BAMENDAWEG 46 - 3319 GS DORDRECHT - TEL. 078 6227214
(ACHTER TUINWERELD WIJK DUBBELDAM) - WWW.VLOERSPECIALIST.NL



QUICKSTEP IMPRESSIVE

DE NIEUWE GENERATIE
LAMINAATVLOEREN

QUICKSTEP IMPRESSIVE LAMINAAT

inclusief leggen, std. ondervloer en deklatten

€ **42.95** p/m²

minimale afname 30 m²

DE ACTIE IS NIET GELDIG I.C.M.
ANDERE AANBIEDINGEN

Laminaat was niet eerder
zo **NATUURLIJK** en
WATERBESTENDIG



**Podotherapie
Bosch**

Heeft u pijnlijke voeten?

Of last van knieën, heup of rug als gevolg
van een veranderde voetstand?

De Podotherapeut kan u helpen
met een schoenadvies met steunzolen met
een behandeling van nagelproblemen.

Sint Jacobsplein 70 Dordrecht | Tel. 078-6148562 | laura6970@outlook.com
of bezoek de website: www.podotherapiebosch.nl



ORPHEUS
ensemble dordrecht

Orpheus Ensemble Dordrecht

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

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

CORONA PAUZE



We lagen keurig afgemeerd te wachten op wat komen ging in een sluisje ergens in de Noordoostpolder. Waar je als jachtenschipper dan op ligt te wachten weet je nooit maar koffie met aardbeiengebak compenseerden dit ongewis. Achter me trok wat moeizaam gekreun van een scheepsmotor in doodsnood mijn aandacht. Het dieseltje was bij nadere aanschouwing veroordeeld tot voorstuwing van zo'n acht meter roestig schroot dat zich het sluisje in rochelde. Mon Désir (mijn verlangen) stond er nog net leesbaar op de voorsteven. Ze hadden de lat niet hoog liggen, die eigenaars.



Het schuitje had een heus roefje en op het verhoogde achterdek stond een witte plastic tuinstoel op een strook kunstgras met daarop of beter daarin de nogal corpulente gezagvoerder van het karkas. Zijn getatoeëerde verschijning deed vermoeden dat hij de 200 kilo moeiteloos aantikte.

Terwijl de verminkte verzameling staal bijna naast ons dreef gebeurde er iets onverwachts. Het bootje maakte plotseling hevig slagzij naar bakboord en tegelijkertijd ging de schuifdeur van het roefje open. En daar stond ze, de oorzaak van deze slagzij. Net iets breder dan het kozijn van het schuifdeurtje en in gewicht een volwaardig concurrent van de gezagvoerder.

Ze deed verwoede pogingen zich door de ontsane opening via een trapje naar buiten te wringen en het kozijn veerde kreunend mee met haar ge-pers. Uiteindelijk, na een hoop gesteun en wat plopgeluidjes stond alles buiten en bewoog ze zich naar het voorschip, zo'n twee meter verderop. De deuropening werd terstond opgevuld door een luid en eveneens fors keffertje dat vanaf dat moment deed waar hij goed in was. Keffen.

Het schuitje probeerde inmiddels, met de protesterende diesel in z'n achteruit de muur van het sluisje te bereiken en mevrouw begaf zich naar de afmeerkant waardoor het bootje nu plots sterk overhelde naar stuurboord. De gezagvoerder schrok zichtbaar van deze hellinghoek en probeerde overeind te komen. Zijn massieve en weinig gemodelleerde onderstel had zich echter aangepast aan de beschikbare ruimte tussen de armleuningen zodat de stoel één was geworden met z'n onderlichaam. Hoe hij ook draaide of keerde, de stoel bleef aan hem vast zitten. Met een luide klap viel hij even later hevig transpirend met stoel en al terug op het krakkemikige achterdek. Hij liet daarbij een knalharde wind wat aangaf dat ook zijn darmen het gestoei met de stoel een inspanning van formaat vonden. Zijn mouwloze, eens witte shirtje waarin hij verbleef had er weer een paar zweetplekjes bijgekregen die overigens nauwelijks opvielen.

Voorop was mevrouw er tussentijds in geslaagd de lus van een touwtje om de bolder te mikken die boven op het sluisje stond en ze wachtte lijdzaam op wat komen ging. Ik ook! Ik vulde deze adempauze om enige aandacht aan haar kledij te besteden. Ze droeg een setje wat, zoals het zich liet aanzien ergens begin deze eeuw bij de Zeeman in de uitverkoop moet hebben gehangen. Het tenue had verwoede pogingen gedaan om, sinds de aankoop haar groei in de breedte bij te benen en zat nu even gegoten als muurvast in zo'n 28 lichaamsplooien.

De sluisdeur was eindelijk gesloten en we zakten in rustig tempo naar beneden, op zoek naar gelijk water. Mevrouw koos ervoor het touwtje boven op de sluismuur te laten staan en gokte op een klein verval. Dat was echter niet het geval, het verval was zelfs groter dan de lengte van het touwtje. Verbeten bleef ze dit echter vasthouden en probeerde ogenschijnlijk de sluismuur hierdoor omlaag te trekken of het wrakje omhoog. Beide pogingen mislukten. De slagzij nam wel af en

Vervolg op pagina 16 ➡

24 uur per dag bereikbaar

078 26 00 366 / 06 528 81 505



DEMENTIEVRIENDELIJKE
UITVAARTVERZORGER



f Astrid Erkelens Uitvaartverzorging
@astriderkelensuitvaart

Astrid Erkelens Uitvaartverzorging maakt uw afscheid uniek

Astrid Erkelens richt zich op persoonlijke manieren om afscheid te nemen. Ze biedt rust en heeft oog voor details die de herinnering dierbaar maken. In negentien jaar als uitvaartverzorgster maakte ze verschillende ontwikkelingen mee. Deze ervaringen zet ze samen met haar netwerk in de regio Dordrecht in om nabestaanden op unieke wijze afscheid te laten nemen.

"Er zijn veel meer mogelijkheden bijgekomen", vertelt Astrid. "Natuurlijk is de aula van een crematorium nog steeds een passende locatie, maar steeds meer nabestaanden zoeken naar een plek die echt betekenis had voor de overledene." Ook een koffietafel heeft tegenwoordig veel meer varianten. De kop koffie met gebak is niet meer de standaard. Iemands lievelingsgerecht of favoriete drankje kan de inspiratie zijn voor een uitgebreide afscheidsreceptie met borrel.

Levenswerk in bloemen

Met een groot netwerk in de regio Dordrecht zet Astrid Erkelens haar connecties in om een passend afscheid te regelen. 't Kroontje, Astrids vaste partner voor het bloemwerk, maakt en levert prachtige stukken. Ook voor speciale opdrachten bent u bij hen aan het juiste adres. "Als iemand altijd keeper was in het plaatselijke voetbalteam, verwerken zij bijvoorbeeld de handschoenen in een prachtig bloemwerk. Een visser in hart en nieren krijgt een creatie met daarin visgerei verwerkt."

Uniek afscheid helpt verder te gaan

Natuurlijk is de houten kist nog steeds heel stijlvol, maar er zijn talloze alternatieven die passender kunnen zijn. Denk aan het beschilderen van de kist met lieve woorden van familie en vrienden. Of beplak hem met de lievelingsfoto van de overledene. "Zo persoonlijk mogelijk afscheid nemen, helpt bij het verwerken van het verlies", vindt Astrid Erkelens. "Het is belangrijk dat iedereen op zijn eigen manier bijdraagt. Zo kunnen kinderen een waardevolle rol of taak krijgen in het proces. Door goed te kijken en te luisteren, voel ik aan welke details steun kunnen bieden. Zo kan helpen bij de laatste verzorging voor sommigen bijvoorbeeld belangrijk zijn in het rouwproces."

Vooraf wensen bespreken geeft rust

Om te voorkomen dat nabestaanden moeten gissen naar de wensen van hun overleden dierbare, kunt u vooraf zelf in gesprek gaan met Astrid over uw uitvaartwensen. Dit kan houvast en rust geven. Als u geen behoefte heeft aan een gesprek, kunt u uw wensen op papier zetten. Download daarvoor de wilsbeschikking van Astrids website. Bewaar het document bijvoorbeeld bij de uitvaartpolis. Zo kunnen de nabestaanden samen met Astrid precies het afscheid organiseren dat u voor ogen had. "Of iemand nu gezond is of weet dat het einde nadert, ik merk dat het uiten en vastleggen van uitvaartwensen rust kan bieden. Zowel voor diegene zelf, als voor de nabestaanden. Zij nemen afscheid zoals u dat gewild had." Bekijk de mogelijkheden op www.erkelensuitvaartverzorging.nl en ontvang handvatten voor het organiseren van een uniek afscheid.

Telefoon 078 26 00 366 | Mobiel 06 528 81 505 | info@erkelensuitvaartverzorging.nl | www.erkelensuitvaartverzorging.nl

Dit jaar steun ik Plan International. Lees op mijn website meer over dit goede doel.

Vervolg: VAN ZEEMAN NAAR HEMA

haar tenen raakten nog net het dek toen de sluisdeur aan de benedenkant openging.

Toen gebeurde er wederom iets geheel onverwachts wat ontaardde in een drietal onvermijdelijkheden. Mevrouw scheurde door haar hangsessie aan de sluismuur uit haar Zeeman setje, liet van de schrik het touwtje los en veroorzaakte hierdoor wederom een forse slagzij naar stuurboord. De gezagvoerder schoof door deze plotselinge beweging met stoel en al naar stuurboord waardoor de slagzij ernstige vormen aan begon te nemen. Het keffertje flikkerde hierdoor terug in het roefje en was een tijd lang stil.

Toen mevrouw, nu nog alleen in vleeskleurig Hema ondergoed met veel gekreun het midden van het bootje weer had bereikt kon ook

de gezagvoerder zijn centrale positie op de schroothoop hervinden. De vermoeide diesel begon weer te hakkelen en het maritieme overblijfsel bewoog zich met 400 kilo ballast aan boord richting uitgang van het sluisje. Voordat ze uit mijn zicht verdwenen zag ik nog net dat mevrouw het gevecht met de deuropening weer was aangegaan. Op grond van de zwaartekracht wist ik zeker dat ze het ook dit keer zou winnen.

Het was buigen of barsten.



POËZIE

Door: Erich Wichman

*Tot tranen toe ben ik bekommerd
Nu kan ik nooit meer naar de lommerd
Omdat mijn hele inventaris
Al daar is.*

* * * * *

Door: Willemijn van Tol

*Je mag er zijn
Je mag er zijn
Zoals je bent
Voor wie jou wel
Of heel niet kent
Je mag er zijn zoals je bent
Want dat ben jij*

* * * * *

INGESTUURD DOOR JOKE HERREWIJN-DE VRIES

*Geloof me nou
Je mag er zijn
Dik of dun
Of groot of klein
Je mag er zijn
Zoals je bent
Want zo ben jij*

* * * * *

*Zoals jij
Is er maar één
En dat ben jij
Uniek, alleen
Zo mag je zijn
Zoals je bent
Je mag er zijn!!!*

* * * * *

ZOGEZEGD

Zoete koek neem ik altijd met een korrel zout

DORDRECHT

Nieuwstraat 19-21

Sinds Pim's 1986

POFFERTJES EN PANNEKOEKEN



www.pimspofenpan.nl

Op vertoon van deze advertentie

10% KORTING!

**ONZE WINKELS ZIJN WEER OPEN.
U BENT ZONDER AFSpraak
VAN HARTE WELKOM !**

*Fellows
Falke*

HERENMODE

PIET LAP

W.C. STERRENBURG

Goedegebuure notariaat

& estate planning

Advies nodig?

*Maak vrijblijvend een
afpraak ter oriëntatie.*

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

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10% korting.

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

*Voldoende gratis
parkeergelegenheid.*

Gemakkelijk bereikbaar.




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

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

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

e-mail: europart@xs4all.nl
website: www.kunstrondje.nl/europart

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



Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen.

Door: Adri Vogelaar

Jaarlijks belanden duizenden mensen op de eerste hulp door een valpartij: bont en blauw, met hoofdletsel of zelfs botbreuken. Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen.

Loop niet op sokken

Simpele aanpassingen zorgen ervoor dat de kans om thuis te vallen veel kleiner wordt. Haal bijvoorbeeld losliggende kledjes weg, zodat je niet uitglijdt of struikelt. Monteer een leuning langs de trap. Vervang het bad door een douchecabine waar je makkelijk in en uit stapt. Zorg voor voldoende licht in het trappenhuis (vaak vallen mensen in het donker) en doe de lichten aan als je 's nachts naar het toilet gaat. Vermijd ook zo veel mogelijk gladde vloeren en loop niet op sokken. Antislipstrippen op gladde traptreden of tegels zorgen voor meer grip. En met een extra intercom voor de deurbel of een extra handset voor de telefoon hoef je niet te rennen.

Kijk uit met een multifocale bril

Ook goed kunnen zien is belangrijk om valpartijen te voorkomen. Als je ouder wordt, zie je minder diepte en contrast. Dat is een extra uitdaging voor de balans. Toch is een nieuwe bril niet altijd de oplossing. Want wat blijkt: juist mensen met een nieuwe bril vallen vaker. Dit komt doordat de ogen moeten wennen aan de glazen. Ook blijkt dat de multifocale bril (waarmee je zowel veraf als dichtbij ziet) een extra valrisico met zich meebrengt. Het tast namelijk de dieptewaarneming aan. Ben je veel buiten, dan is een gewone bril met enkelvoudige glazen - waarmee je óf dichtbij óf veraf scherp kunt zien - een beter idee.

Poets je tanden op één been

Naarmate we ouder worden, vermindert het evenwichtsgevoel. Ook een te lage bloeddruk, suikerziekte en geheugenproblemen zorgen ervoor dat we minder stabiel lopen en dus meer risico hebben op valpartijen. De beste manier om een betere balans te krijgen: sterkere spieren en botten kweken. Dat doe je door te bewegen. Experts raden aan dagelijks 20 minuten 'matig intensief' te bewegen (bijvoorbeeld door tijdens een wandeling stevig door te stappen of te fietsen) én twee keer per week oefeningen te doen voor meer balans en sterkere spieren. Hiervoor hoef je niet naar de sportschool; ook thuis kun je veel doen. Denk aan tuinieren, schoonmaken en alledaagse klusjes waarbij je een beetje extra kunt bewegen. Poets bijvoorbeeld je tanden op één been en buig een paar keer door de knieën bij het in- en uitruimen van de vaatwasser.

Decennialang stond Nederland 's ochtends om vijf over zeven klaar bij de radio voor de dagelijkse ochtendgymnastiek met Ab Goubitz; nu kun je meedoen met het tv-programma Nederland in Beweging. Wil je liever bewegen onder professionele begeleiding? Bij veel buurthuizen en sportclubs kun je terecht voor beweeglessen of meedoen aan een cursus valpreventie.

Ook geven gespecialiseerde fysiotherapeuten Otago- en In Balans-cursussen. Hier kun je leren hoe je valpartijen kunt voorkomen. Wie een rollator gebruikt om te lopen, doet er goed aan deze regelmatig te laten controleren. Werken de remmen bijvoorbeeld nog wel goed? Veel ziekenhuizen en zorginstellingen organiseren een 'rollator-apk'.

Pas op met de medicijnen

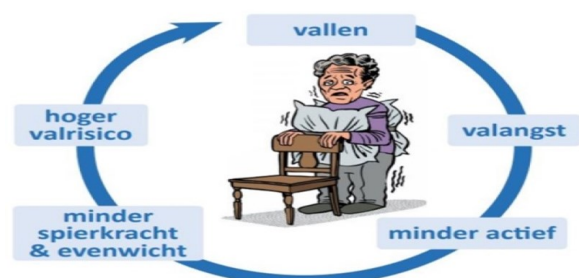
Sommige medicatie beïnvloedt het evenwichtsgevoel. Dat geldt bijvoorbeeld voor slaappillen en medicijnen die de bloeddruk verlagen. Ook plaspillen en antidepressiva vergroten het risico op vallen. Slik je verschillende soorten medicijnen? Overleg met de arts of apotheek of je met sommige kunt minderen. Want juist de mix van verschillende medicijnen werkt vallen in de hand. Wees ook voorzichtig met oogdruppels en ooggel, aangezien deze het zicht beïnvloeden.

Slik vitamine D

Wat wél goed is om toe te voegen aan je medicijnkastje is vitamine D. Het zorgt voor sterke botten en spieren en heeft een gunstig effect op de balans. Vitamine D maken we in ons lichaam aan onder invloed van zonlicht. Wie niet veel buiten komt, kan makkelijk een tekort aan vitamine D oplopen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die zowel vitamine D als calcium slikken aanzienlijk minder vaak een gebroken heup oplopen. Vitamine D koop je bij de drogist. Twijfel je of je een tekort hebt, laat het dan testen bij de huisarts.

Feiten over vallen

- Elke 5 minuten meldt een 65-plusser zich bij de Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis na een val. Per jaar zijn dit er 96.000.
- Bij 11 procent veroorzaakt de val hersenletsel.
- Bij 14 procent leidt de val tot een gebroken heup.
- Na een ernstige val is het leven vaak niet meer hetzelfde, zelfs niet wanneer het lukt om na het revalideren de draad weer op te pakken. Zelf koken, boodschappen doen, een ommetje maken: soms is dat niet meer vanzelfsprekend.
- Valpartijen in huis lopen vaak slechter af dan op straat.






**VERF
BEHANG
TAPIJT
LAMINAAT
PVC
VINYL
GORDIJNEN
VITRAGE
INBETWEEN
BINNENZONWERING
BUITENZONWERING
LAMPEN
INTERIEURACCESSOIRES
SIERKUSSENTJES
KARPETTEN**



Drukkerij RAD

voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982

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

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen

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



Jubileumkaarten

Verhuiskaarten

De Scharensliiep



Zoals vele andere oude beroepen is ook dat van scharensliiep verdwenen. De scharensliiep verdient vooral de kost met het slijpen van scharen en messen. Daarnaast slijpt hij in voorkomende gevallen ook allerlei andere voorwerpen zoals schaatsen in de winter. Het eerste dat opvalt, is het grote wiel (jaagwiel), een soort vlieg wiel dat door middel van de trapper in beweging wordt gebracht en op zijn beurt de slijpsteen, die zich aan de rechterkant van de wagen bevindt, doet draaien.

Ook wordt er een houten schijf mee in beweging gebracht, waaromheen een leren riem is bevestigd. Niet alle scharenslijpers zijn even betrouwbaar. Van tevoren moet je het te betalen bedrag afspreken, anders is het best mogelijk dat de scharensliiep achteraf een veelvoud van de waarde van het te slijpen voorwerp gaat vragen. Eenmaal per week wordt met een kwastje een mengsel van gekookte lijn en amaril op deze riem gesmeerd, die op deze wijze geschikt wordt gemaakt om de geslepen voorwerpen zo nodig te polijsten. De heilige Catharina van Alexandrië, (Egypte) is patroonheilige van o.a. de scharensliiep.

Versje over een scharensliiep:

*Mijn vader was een scharensliiep
Een scharensliiep ben ik
En net zo als mijn vader riep
Scharensliiep, scharensliiep roep ik
Scharensliiep, scharensliiep, scha-a-a-arensliiep.*

*'k Slijp scharen grof en scharen fijn
Nog botter als een pook
En scharen die niet deeg'lijk zijn
Die scharen slijp ik ook
Scharensliiep, scharensliiep, scha-a-a-arensliiep.*



Als je herinnerd wordt aan vroeger komen de gedachten van toen weer terug. Bijvoorbeeld over wasmachines die je per uur of dagdeel kon huren en die op een bakfiets gebracht werd. Later werd dat minder en dan kon je precies zien wie er nog geen gekocht had. Of nog voor de tijd van de elektrische wasmachines, daarbij moest je de beweging in de kuip zelf maken. En wat er allemaal door de straat kwam. Buiten de melkboer, de bakker, de groenteboer, de ijscokar kwam er ook regelmatig de orgelman. Wat denk je van de schillenboer die de restanten van groente, fruit en aardappelen op kwam halen en dat gebruikte als veevoer. Of de man die met luide stem aankondigde dat hij hazen en konijnenvellen opkocht. Enkele keren per jaar kwam er ook 'n man door de straat met zijn bakfiets die alikruiken en krabben verkocht. Elke week kwam er ook op hetzelfde tijdstip ook 'n accordeonist met centenbakje rond om zo aan de kost te komen. Zo zie je dat de scharensliiep echt niet de enige was die op straat zijn kostje bij elkaar scharrelde.



**Wij staan graag voor u klaar:
als u bij ons wilt logeren**

**Kunt u als mantelzorger wel
een adempauze gebruiken?**

Dan bent u bij logeerhuis Maison Patrick
aan het juiste adres.

In ons sfeervolle huis kunnen mensen
logeren die zorg nodig hebben:
volwassenen met chronische ziekte,
mensen met een beperking of met een
hersenletsel.

Hoe kunt u een verblijf regelen?

- Met WMO-indicatie via uw gemeente
- Met WLZ-indicatie via uw zorgverzekeraar

Adres: Heulenslag 42, 2971 VG Bleskensgraaf

Telefoon: 06-57414848

Internet: www.maison-patrick.nl

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

p/a Aad Brinckman, Schuilenburg 72, 3328 CK Dordrecht.

U mag het ingevulde en ondertekende formulier ook scannen en e-mailen naar a.brinckman@upcmail.nl.

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

Velden met een (*) zijn verplicht in te vullen:

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

Indien van toepassing, gegevens van partner/gezinslid

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

De contributie voor 2021 bedraagt € 17,50. Een tweede lid wonend op hetzelfde adres betaalt € 12,50; samen dus € 30,00 (tot eind 2021). Wij verzoeken u de verschuldigde contributie 2021 binnen 14 dagen na aanmelding, over te maken naar IBAN NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Dordtse Seniorenbond.

Uw lidmaatschap loopt vanaf aanmelding tot 31 december 2021. Opzeggen van het lidmaatschap bij het bestuur kan vóór het einde van het kalenderjaar met een opzegtermijn van één maand, met andere woorden voor 1 december. Bij niet tijdige opzegging loopt uw lidmaatschap automatisch in het daar op volgende jaar door.

Bij overlijden van een lid eindigt het lidmaatschap. Restitutie van de contributie vindt niet plaats. Leden die niet aan hun financiële verplichtingen voldoen kunnen worden uitgeschreven als lid.

Invuldatum* _____ Uw handtekening* _____

Indien van toepassing handtekening partner: _____

Disclaimer:

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

In te vullen door de ledenadministratie:

Lidnummer	Lidnummer partner	Wijknummer
_____	_____	_____

Wij zijn aangesloten bij de Federatie
Van Algemene Seniorenverenigingen



Wij zijn ook lid van de
Koepel Gepensioneerden



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

VERJAARDAGSKALENDER

**Alle leden die in juni jarig zijn (hoe oud u ook wordt):
van harte gefeliciteerd!**

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

5 juni: Dhr. G.L. de Snoo, 91 jaar.
7 juni: Mevr. A.A. (Toni) van Dam, 85 jaar
8 juni: Dhr. J. Ek, 93 jaar
9 juni: Mevr. F. van Brakel-den Boer, 94 jaar
10 juni: mevr. A. Tippens, 86 jaar
15 juni: Dhr. J. Melger, 88 jaar
30 juni: Mevr. A.F.M. Burger-van Sint Annaland, 86 jaar



De werkgroep Lief en Leed besteedt aandacht aan leden en families, die bericht hebben gestuurd van huwelijk, opnamen in ziekenhuis, ziektes, overlijden, etc. Deze berichten moeten worden gestuurd naar de coördinator Wilma Molendijk, (zie pagina 1.)



SENIOR SERVICE: BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-2020020.

Op maandag t/m vrijdag van 17.00 uur 's avonds tot de volgende dag 8.00 uur.

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

Alarmnummer	112 (gratis)	Stadswinkel	14078
Snelle politiehulp, zonder zwaailicht	0900-8844	Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910
		Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982
Plusbus informatie en reserveringen:		De Luisterlijn, telefonische hulpdienst,	
telefoon: 06-33736189		24 uur per dag bereikbaar	0900-0767
e-mail: plusbus@hetspectrum.nl		Parkinson-vereniging	078-6541024
		Alzheimer Nederland	0800-5088
Het Spectrum		Het Juridisch Loket	0900-8020
(welzijn, wonen en zorg)	078-6172333	Bureau Sociale Raadsliden	88-1237011
Thuiszorg De Wielborgh	078-6492111	Regelzorg keuringen	088-2323300
Aafje Zorglijn	088-8233233	Maison Patrick (respijtzorg)	06-57414845
Introns Zorglijn	078-6483838		
Wijzelf Drechtstreken	06-41362309		





GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31
Website: www.gebitspraktijkdordrecht



VOOR VRAGEN OVER WONEN, ZORG & WELZIJN

KLANTENSERVICE HET SPECTRUM

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl

www.hetspectrum.nl



#stichtinghetspectrum

ZORG MET AANDACHT, AANDACHT MET ZORG!