



Nieuwsbrief

KBO-Afdeling Dordrecht

Belangenorganisatie voor 50-plussers



JUNI 2026

Samenstelling Bestuur

Dhr. A.J.A.J. (Hans) de Goeij, <i>voorzitter</i>	tel. 078-6172220	voorzitter@kbo-dordrecht.nl
Dhr. J.A.M. (Sjef) Hamers, <i>secretaris</i>	tel. 06-83874256	secretaris@kbo-dordrecht.nl
Dhr. G.J. (Ger) Klijn, <i>penningmeester</i>	tel. 06-53673357	penningmeester@kbo-dordrecht.nl
Mevr. E.L.S. (Els) Rongen-Buskermolen	tel. 076-5621815	nieuwsbrief@kbo-dordrecht.nl
Mevr. M. (Mieke) van Kronenburg	tel. 06-30816539	algemeenlid@kbo-dordrecht.nl

- Inschrijfnummer KvK: 40323695
Bank: **NL09 ABNA 0471 4786 95** t.n.v. Kath. Bond van Ouderen
- Reizencommissie
Dhr. Ger Klijn, tel. 06-53673357
Bank: **NL95 RABO 0161 1423 11** t.n.v. Kath. Bond van Ouderen
- Secretariaat & ledenadministratie: secretaris@kbo-dordrecht.nl
- Website: www.kbozuidholland.nl

Hoe te komen op onze vernieuwde website?

- ✓ Start internet op en ga naar www.kbozuidholland.nl
- ✓ Kies het tabblad **Afdelingen**
- ✓ Schrol naar beneden en ga naar de afdeling **Dordrecht**
- ✓ Klik op: **naar afdeling --->**
- ✓ Klik op de bovenstaande tabbladen voor meer info van onze KBO-afdeling Dordrecht

!! Honderd hamers van de voorzitter !! *(zie pagina 3)*



Bij het voorblad een Haiku van Gertrude Meyling:

***De zon daalt in zee
maar rust nog een ogenblik
op de horizon.***

De man met de hamer

*Tien jaar 'Hamers' **

In februari 2016 verscheen de eerste 'De man met de Hamer' van mijn hand. Daarvoor, vanaf mijn benoeming het jaar ervoor, kwamen er wel korte stukjes van de voorzitter, een column werd het dus pas in 2016, inmiddels alweer ruim 10 jaar geleden. En in deze Nieuwsbrief staat de honderdste! Met een behoorlijk aantal voorzitterschappen als ervaring, waarbij ik voor zover ik me kan herinneren nooit een hamer gebruikt heb, kwam ik toch met deze titel. (Ik had en heb nog een echte houten voorzittershamer, geschonken door de Rotary Club van Jackson in Tennessee in de VS '*met de beste wensen*'. **)

De 'hamer' stond dus voor een stukje tekst van de voorzitter van de KBO Dordrecht en Drechtsteden. In een column kun je van alles kwijt: een kritische noot in de vereniging, een bemoedigend woord voor de vrijwilligers, een boze reactie op datgene wat er in de samenleving allemaal gaande is, de akelige opvattingen van een aantal politici met grote monden, aandacht voor het eigen programma. Afijn aan onderwerpen geen gebrek.

Een terugblik over de 100 'hamers' leert me veel. Wat het meeste opvalt is dat er in die periode een grote teruggang in het ledenaantal is geweest. Van ruim 600 naar nog een ruime 300. Ongetwijfeld vooral door een natuurlijke oorzaak, maar ook zeker het verdwijnen van een soort automatisme; als je met pensioen ging werd je lid van een ouderenbond. In kleinere gemeenschappen is dat nog steeds herkenbaar. Maar de eind zestiger van nu gaat zélf wel op vakantie of naar een museum. En zij/hij heeft het druk met oppassen op de kleinkinderen of als mantelzorger. M.a.w. de uitstroom door overlijden wordt niet opgevangen door de instroom van nieuwe leden.

Ook valt op dat er een kern is van leden die nog steeds met veel plezier deelnemen aan onze activiteiten. Deze zijn in de loop der jaren ook wel wat veranderd: wandelen, bioscoop- en museumbezoek, een quiz, een lezing over een religieus of cultureel onderwerp.

Tot slot. Voor mij als columnist geldt dat ik dit nog steeds met plezier doe. Het is fijn dat onze redacteur Els me altijd de tijd gunt, inmiddels 100 keer! Mijn 'Hamers' zijn niet altijd even geslaagd, maar ik kon mijn ei kwijt! En vooral hoop ik dat ik ook u geraakt heb. Of u het nu met me eens was of juist niet! Het kan altijd leiden tot een gesprek.

*Tot nummer honderdéén 101 !
Hans de Goeij, voorzitter*



* Onze secretaris heet 'Hamers' maar dat heeft dus niets met deze columns te maken

** Ik ben daar nooit geweest! Ik kreeg de hamer als erfstuk toen de vereniging van oud-Rotaryleden ophield te bestaan.

Icoon van Onze Lieve Vrouw van Altijddurende Bijstand



27 juni is de feestdag van Onze-Lieve-Vrouw van Altijddurende Bijstand

Maria is voor veel mensen in onze tijd een vrouw van grote betekenis. Zij is de Moeder van Jezus. Zij stond open voor de heilige Geest en is haar Zoon in alles trouw gebleven, tot in zijn dood. In haar lofzang, het Magnificat, komt ze naar voren als een fiere vrouw, gelovig tot op het bot. Ze is nog altijd een voorbeeld, een toevlucht voor velen.

Maria leeft. In kerken en kapellen zie je altijd mensen bidden bij haar beeltenis. Ook thuis staat bij velen een Mariabeeld of -icoon waarvoor een lichtje brandt of bloemen staan. Aan Maria kun je je zorgen en gedachten kwijt. Met haar kun je je vreugde en verdriet delen. Zij kijkt naar ons, zij luistert naar ons, stil en aandachtig. Zij is er, altijd.

Maria wijst naar haar Zoon Jezus, die zelf de menselijke gestalte is van God. Wie tot of met Maria bidt, wordt ook verder geleid; naar haar Zoon, naar de Vader en naar de Geest die Maria altijd vervult.

(Bron: het gebedenboekje 'Omdat u er bent', een liturgische uitgave van 'In Uw midden')

*Henriëtte de Goeij – van der Hijden
Docent Godsdienst en Levensbeschouwing*

KBO – Quiz

Dinsdag 9 juni 2026 in de Titus Brandsma Kapel
(Verrezen Christuskerk, ingang kerkplein) Nolensweg 10 in wijk Crabbehof
(Buslijn 3 stopt vlakbij; halte Savornin Lohmanweg)
We spelen van 14.00 – 16.00 uur
Inloop met koffie/thee vanaf 13.45 uur

Zoals al eerder aangekondigd gaan we de tweede keer onze ‘pubquiz’ spelen met als inzet de
KBO QUIZ WISSELTROFEE

Ieder lid kan meespelen.

Je kunt alleen spelen of met z'n tweeën

~Kom je alleen, dan kun je ter plaatse nog een team vormen~

Hoe gaat het?

De spelleider legt nog even de regels uit. Ieder lid of tweetal krijgt een antwoorden- formulier, waarop de antwoorden ingevuld kunnen worden op volgorde van de vragen. We spelen 4 rondes van 15 vragen met de volgende thema's:

Ronde A: Algemene kennis

Ronde B: Muziek met beeld en geluid

Ronde C: Eten en drinken

Ronde D: 'Van alles wat'

Na Ronde D is er een **pauze** waarin we je een glaasje aanbieden.

De meeste vragen zul je wel kunnen beantwoorden, maar er zullen ook wel wat moeilijke vragen tussen zitten. Dat is nu eenmaal het spel!

Je mag geen hulpmateriaal gebruiken: geen smartphone of boekjes. Alleen je geheugen!

En uiteraard mag je ook niet spieken!! De meester let goed op!

De spelleider stelt langzaam en duidelijk de vragen, minstens twee keer. Je schrijft alleen het antwoord op achter het juiste nummer. Het zijn antwoorden van meestal 1 soms enkele woord(en).

In de pauze gaan de spelleiders de antwoorden nakijken en het aantal goede antwoorden vaststellen. De winnaar heeft het minste aantal fouten en wint de **WISSELTROFEE**; eveneens is er een kleiner prijsje voor de nummer 2.



Aanmelden

We willen natuurlijk vooraf weten hoe we de zaal moeten inrichten, dus *moet* je je aanmelden als individuele deelnemer of als team van 2.

Aanmelden bij Hans de Goeij, bij voorkeur per mail voorzitter@kbo-dordrecht.nl

Als dat niet lukt per telefoon (06) 10 62 56 66. ***Uiterlijk maandag 8 juni.***

Er kunnen maximaal 24 individuelen of duo's meedoen in verband met de beschikbare plaatsen. Dus wees er snel bij!!

Veel Plezier!

De Spelleiders Sjef Hamers & Hans de Goeij

Wandelen

Op **dinsdag 30 juni** wordt er weer een gezamenlijke wandeling georganiseerd. Zoals gewoonlijk wordt de vaste groep wandelaars per e-mail geïnformeerd.

Vindt u het ook leuk om eens mee te gaan en wilt u meer weten over de route en tijdstip?

Dan kunt u contact op nemen met:
Agnes Scharloo



bij voorkeur per e-mail
agnesscharloo@live.nl
of
per telefoon (06)12 10 45 37



foto Jaco Mol

Warm weer? Blijf koel!

Warm zomerweer kan fijn zijn. Maar als de temperatuur lang boven de 27°C blijft, is dit voor veel mensen te warm. Het is belangrijk om tijdens warme periodes uzelf en uw omgeving te beschermen tegen hitte.

Drink voldoende water

Hitte is niet goed voor uw gezondheid. Sommige mensen krijgen last van vermoeidheid, duizeligheid of hoofdpijn. Gelukkig zijn er veel dingen die u zelf kunt doen om koel te blijven. Het is belangrijk om voldoende water te drinken. Elk uur een glas. Ook wanneer u geen dorst heeft. Neem ook water mee als u de deur uit gaat. Draag lichte, luchtige kleding, een zonnehoed en een zonnebril.

Zoek een koele plek

Blijf overdag zo veel mogelijk in de schaduw. Doe inspannende dingen op koelere momenten in de ochtend of avond. Wanneer u wilt ontspannen, kunt u het best een koele plek opzoeken. Kijk op www.groenblauwdordrecht.nl/hitte voor koele buitenplekken bij u in de buurt. U vindt hier ook een overzicht van alle watertappunten die buiten te vinden zijn. Een lauwe douche of een voetenbad kunnen ook voor verkoeling zorgen.

Houd uw woning koel

Door de gordijnen dicht te houden, houdt u de zon buiten. Heeft u zonwering, maak daar dan optimaal gebruik van. Elektrische apparaten geven ook warmte af. Gebruik die zo min mogelijk. Zet de ramen en deuren open wanneer het buiten koeler is dan binnen. Dan kan het huis verder afkoelen.

Zorg voor elkaar

Ouderen en mensen met een chronische ziekte zijn extra gevoelig voor hitte. Let op elkaar en vraag hulp als u dit nodig heeft.

Meer tips voor warm weer zijn te vinden op www.GGDZHZ.nl/hitte
Samen zorgen we ervoor dat Dordrecht koel blijft deze zomer!



Tips voor ouderen bij hitte

Blijf koel

Bent u op leeftijd? Dan heeft u meer kans op schade aan uw gezondheid door hitte. Dit heeft verschillende oorzaken. Zo neemt het dorstgevoel af met de leeftijd en raakt uw lichaam warmte minder goed kwijt. Ook kan het zijn dat uw lichaam minder reserve heeft om gevolgen van uitdroging en oververhitting op te vangen. Sommige medicijnen hebben ook invloed. Lees hier wat u kunt doen om in een warme periode koel te blijven en schade aan uw gezondheid te voorkomen. Vraag of accepteer aangeboden hulp als dat nodig is om onderstaande adviezen op te kunnen volgen.

WEES VOORBEREID



Zorg dat u altijd water bij u heeft.



Volg de weersvoorspellingen.



Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochttafvoer. Controleer de bijsluiter en overleg met de huisarts.



Smeer u op tijd en voldoende in als u de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur (ook als u geen dorst heeft).



Houd bij hoeveel u gedronken heeft. Gebruik zo nodig een checklist.



Drink vooral WATER. (Af en toe koffie en thee kan ook.)



Kleurt uw urine DONKER? Drink meer!



Eet vezelrijk met genoeg volkoren producten en groente en fruit. Dit helpt harde ontlasting als gevolg van de hitte te voorkomen.

HOUD UZELF KOEL



Draag een zonnebril (UV 400) en een hoed of pet.



Zoek verfrissing op. Leg een vochtige doek in uw nek of neem een koele douche of (voet)bad.



Kies voor lichte en luchtige kleding.



Doe inspanningen op koelere momenten. Let op, bij hitte kunt u eerder onvast ter been zijn. Kom rustig overeind, blijf eerst een moment zitten en ga daarna een moment staan voordat u begint met lopen.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen. Thuis te warm? Zoek dan een andere koele plek op.

HOUD UW WOONRUIMTE KOEL



Benut uw zonwering maximaal. Houd ook de gordijnen gesloten zolang de zon schijnt.



Zet uw ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 wanneer u zich zorgen maakt.

Regel hulp om de woning koel te houden indien u hier zelf niet toe in staat bent.

Zon in overvloed? Verzorg uzelf en anderen goed! Voor meer informatie: ggdzhz.nl/hitte

Dagexcursie KBO naar Tilburg en Prinsenbeek

Op donderdag 7 mei ging een gezelschap van ongeveer 35 leden (en enkele aanverwanten) vroeg in de middag richting Tilburg. Hoofddoel was een van de leukste uitjes van Noord-Brabant (ANWB): **De Schrobbelèr**, een bedrijf dat deze bijzonder lekkere en unieke Kruidenlikeur produceert. Geen fabrieksrondleiding maar een drie uur lang programma geleid en begeleid door iemand die als cabaretier door het leven kan gaan.

Meteen na aankomst in het 'Bruine Café' waar de koffie met appelgebak met slagroom én het eerste klassieke glaasje Schrobbelèr genuttigd kon worden, terwijl onze gastheer een leuk verhaal over de geschiedenis van deze unieke drank presenteerde.



Daarna nog een specialer glaasje: *warme* Schrobbelèr met slagroom en tot ook nog een *ijskoude*. Het lijkt nogal een bacchanaal, gelukkig waren het kleine glaasjes!

Toen werden we door drie 'Kamers/zalen' geleid waar de historie van dit drankje en het bedrijf op een speelse wijze verteld en gedemonstreerd werd. Vervolgens terug naar het 'Bruine Café'.

Dat werd een vrolijke afsluiting! Met een accordeon en zang van bekende schlagers en dergelijke die we zelf mochten uitkiezen. En natuurlijk kon er aan het eind nog gewinkeld worden!



Daarna weer de bus van Verschoor in richting Prinsenbeek, waar we een diner hadden in Restaurant 'Marktzicht'. Dat hebben we in de voorbije jaren wel eens beter gehad.

Hans de Goeij

WEEKREIS naar OLDENZAAL van 19 - 26 september 2026

Voor deze weekreis zijn de beschikbare 1-persoons kamers inmiddels geboekt. Nieuwe aanmeldingen komen op de wachtlijst. Er zijn nog wel enige 2-persoonkamers beschikbaar, waarop de optie medio juni verloopt.

De prijs inclusief toeristenbelasting bedraagt € 730,- per persoon op een standaard 2-persoonskamer. De toeslag voor een ruimere 2-persoonskamer de luxe royaal bedraagt € 45,- per persoon.

De toeslag voor een 1-persoonskamer - mocht die nog vrijvallen - bedraagt € 95,- per persoon. Het arrangement is inclusief ophalen/terugbrengen, volpension, middagexcursies in de regio, een dagtrip naar Tecklenburg. Van maandag tot en met vrijdag is er elke avond entertainment, waaronder een keer bingo.

Op de zaterdag van aankomst en zondag is de avond vrij te besteden.



Belangstellenden kunnen zich melden bij Ger Klijn,
per mail penningmeester@kbo-dordrecht.nl of per telefoon (06)-53 67 33 57

Zorgzame gemeenschappen



De Seniorencoalitie, waar KBO Zuid-Holland deel van uitmaakt, heeft de vaste Kamercommissie VWS in een brief opgeroepen om vanaf 2027 €100 miljoen per jaar op te nemen in de begroting. Het geld moet gebruikt worden voor de structurele financiering van zorgzame gemeenschappen. Daarmee moet met het oog op de vergrijzing vaart gemaakt worden.

De brief is naast de partijen uit De Seniorencoalitie, opgesteld en ondertekend door ActiZ, Aedes, Alzheimer Nederland, Sociaal Werk Nederland, de Vereniging van Nederlandse Gemeenten, Zorgverzekeraars Nederland en de Coalitie van Zorg naar Gewoon Leven. Deze partijen werken momenteel veel samen om zorgzame gemeenschappen te realiseren.

Een zorgzame gemeenschap is een sociaal netwerk in een buurt of wijk waarin bewoners, vrijwilligers en lokale professionals actief naar elkaar omzien. Mensen helpen elkaar zowel met kleine als grote klussen, waardoor kwetsbare inwoners langer zelfstandig en veilig kunnen blijven wonen. Dat laatste is de wens van de meeste mensen. Wonen in zorgzame woongemeenschappen vermindert eenzaamheid vergeleken met regulier wonen.

De coalitie van D66, CDA en VVD heeft aangegeven te willen investeren in zorgzame gemeenschappen. Alleen, om dat te laten slagen moet de financiering ervan structureel worden. Het ministerie van VWS heeft met input van gemeenten, corporaties en zorginstellingen een berekening gemaakt van het benodigde budget. Dit wijst uit dat er een jaarlijks budget van €100 miljoen structureel nodig is.

Henks puzzel bijlage

WOORDKRONKELAAR

dependance	kanshebber	nonchalance
doornslak	kladschrift	preparatief
driebaansweg	lederen	protesteert
droogjes	looplamp	reactietijd
eenzaam	lummelen	renbaan
eindigen	memoblok	score
eivlies	naamheilige	scout
euthanaseren	nachthemd	studiehuis
firewall	narigheid	tijdrovend
galgenmaal	nattig	toeschieten
geklop	neusvleugel	torenhoog
gelijkstellen	nimmer	

V	L	G	E	L	M	E	L	A	M	E	E	C	S	H	E	U	T
S	E	U	A	U	M	N	E	A	Z	N	R	O	I	U	I	D	S
U	E	N	E	T	T	A	P	R	A	R	A	A	L	O	P	J	E
S	C	H	T	I	G	L	O	E	P	A	T	W	L	O	L	G	O
E	O	I	E	N	E	K	W	T	E	I	I	E	R	M	A	R	O
U	T	E	I	L	C	N	D	I	C	T	E	F	I	P	R	D	N
O	C	S	I	V	E	A	E	P	A	E	T	H	N	E	O	T	E
E	I	E	E	N	I	D	N	E	E	L	S	O	O	R	S	E	V
H	L	I	G	D	I	G	E	E	R	L	K	O	T	F	T	R	O
M	N	E	E	H	C	A	N	M	N	E	U	G	R	I	E	D	U
A	A	R	M	T	H	A	N	M	I	Z	L	E	H	C	E	R	T
N	C	E	D	R	I	A	S	W	E	G	A	A	R	S	G	L	B
A	E	S	A	I	E	B	M	N	E	G	L	N	I	D	A	O	O
L	U	T	N	A	B	N	A	A	L	E	R	E	G	H	L	K	M
A	E	H	A	A	R	E	N	H	S	D	E	L	S	E	I	D	E
H	C	N	O	N	E	B	B	E	N	A	K	A	N	R	O	O	M

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

De oplossing kunt u opsturen met vermelding van uw naam en adres naar:

Henk van Engelen, via mail webmaster@kbo-dordrecht.nl

óf per gefrankeerde post naar: Zernikelaan 568, 3356 XR Papendrecht.

Onder de goede inzenders wordt een cadeaubon verloot.

S.v.p. opsturen **vóór dinsdag 30 juni 2026 !**

Oplossing puzzel mei: 'Bufferstaat'

De winnaar is: **Mevrouw G.M. van der Voort-Mulder**

De Merwelanden

Het juiste adres voor wonen, welzijn en zorg

Welkom bij De Merwelanden.
Voor nu en de komende jaren.

De Merwelanden is een woon- en zorg-centrum in de groene Dordtse wijk de Merwedepolder, aan de rivier het Wantij en vlakbij Nationaal Park De Biesbosch. Wij bieden een compleet pakket van zorg en ondersteuning, op afroep thuis in de wijk tot (groeps)wonen met zorg binnen De Merwelanden. Ook bieden we verschillende huur- en zorgappartementen aan.

Onze enthousiaste en vakbekwame medewerkers en vrijwilligers zetten zich iedere dag met toewijding in om u passende ondersteuning te bieden. U geniet van uw privacy in uw eigen woning, terwijl u gebruik kunt maken van een uitgebreid aanbod van ondersteunende diensten en dagelijkse bezigheden. U woont hier alleen én toch ook samen. Heeft u in de komende jaren meer ondersteuning nodig? Geen probleem, samen met u kijken wij naar de mogelijkheden. U kunt zo veilig en vertrouwd op dezelfde plek blijven wonen.

Dankzij de sfeervolle brasserie en tal van activiteiten voor bewoners en de wijk is De Merwelanden een bruisend ontmoetingspunt. Het is een plaats van verbinding, waar de mens ertoe doet. De Merwelanden staat voor een waardevol leven voor ouderen, waarbij ieder mens ertoe doet, in verbinding met anderen. **SAMEN VOOR EEN GOED LEVEN**



De Merwelanden T 078 616 32 22
Haringvlietstraat 515 E info@demerwelanden.nl
3313 EM Dordrecht I www.demerwelanden.nl

Samen voor een goed leven 

Voor al uw **DRUKWERK**

ONTWERP/DTP • DIGITAAL PRINTEN • DRUKKEN • KOPIËREN • AFWERKEN



REEWEGPAD 22 • 3319 CJ DORDRECHT • 078 - 621 38 82
INFO@DRUKKERIJ-RAD.NL • WWW.DRUKKERIJ-RAD.NL

R.K. BEGRAAFPLAATS DORDRECHT

Bezoekadres:

Reeweg Oost 118
3312 CT Dordrecht
telefoon: 078-631 58 11

Postadres:

Erasmuslaan 10
3314 AD Dordrecht
telefoon: 078-614 85 60

De R.K. Begraafplaats aan de Reeweg Oost is kleinschalig en klantvriendelijk. Er is persoonlijke aandacht voor de wensen van de mensen, die hier begraven willen worden. Ook voor de nabestaanden hebben wij de grootste zorg.

De Rooms Katholieke begraafplaats, die stamt uit 1881, is een groene oase, een plek van rust en spiritualiteit waar de levende natuur prachtig harmonieert met de omgeving. Voor de Rooms Katholieken is het een gedenkwaardige begraafplaats geworden, maar ook is er plaats voor andersgezinden.

Een rustige en serene plek waar eenieder troost vindt



Op de begraafplaats is ruimte voor:

- Familiegraven, dan wel eigen graven voor een periode van vijftientig jaar, verlenging is te allen tijde mogelijk.
- Algemene graven voor de duur van tenminste vijftien jaar.
- Urnenmuur en urnentuin waar de asbussen kunnen worden bijgezet.

Ook beschikt de R.K. Begraafplaats over een ruimte om elkaar te ontmoeten na de begrafenis dan wel na bijzetting van de asbus.

COLOFON

Deze Nieuwsbrief wordt voor leden bij het KBO Magazine Noord-Zuid Holland of per e-mail verspreid. Ingezonden stukjes zijn welkom. De redactie behoudt zich het recht voor stukjes in te korten, aan te passen of niet op te nemen. Hebt u kopij voor de komende Nieuwsbrief van juli/augustus 2026? S.v.p. insturen vóór 30 juni 2026 via e-mail nieuwsbrief@kbo-dordrecht.nl