



WEEK TEGEN EENZAAMHEID

*In Dongen pakken we samen
eenzaamheid aan!*

28-9 tot en met 8-10

www.eentegeneenzaamheid.nl | [#eentegeneenzaamheid](https://twitter.com/eentegeneenzaamheid)
mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



Programma

Kom erbij in de Week tegen Eenzaamheid

Meer dan één miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Iedereen kan op enig moment in zijn leven met eenzaamheid te maken krijgen. De invloed van eenzaamheid is groot. Als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet.

In de Week tegen Eenzaamheid vragen we hier aandacht voor en zeggen we: kom erbij! Deze week zijn er activiteiten om nieuwe sociale contacten op te doen en bestaande contacten te versterken. We willen mensen met elkaar verbinden. Samen met partnerorganisaties zijn we gekomen tot de volgende mooie activiteiten.



28 september 2019

Licht klassiek concert symfonieorkest Toermalijn

13.00 uur tot circa 18.30 uur

Bijdrage deelnemers: gratis

Maximaal 25 deelnemers

Lionsclub 's-Hertogenbosch organiseert in het Provinciehuis te 's-Hertogenbosch een licht klassiek concert voor diegene die door een beperking niet in staat zijn concerten in een gewoon muziektheater te bezoeken. De Lionsclub Donge Vallei organiseert het vervoer en de begeleiding. Er is plaats voor rolstoelen en rollators en in de bus is een begeleider en verpleegkundige aanwezig. Elektrische rolstoelen en scootmobiel kunnen helaas niet vervoerd worden.



met je hart

1 oktober 2019

Ontmoeting in de Oude Kerk

14.00 uur tot circa 16.00 uur

Bijdrage deelnemers: € 5,00 p.p.

Maximaal 100 deelnemers

In de Oude Kerk, Kerkstraat 56 staan vrijwilligers van "Met je Hart" klaar om u te verwelkomen met een kopje koffie of thee. U kunt genieten van een fijn samenzijn, lekkere hapjes bij de koffie en gezellige live muziek. Ook organiseren we een leuke quiz over Dongen en zullen tijdens de quiz de drankjes niet ontbreken.

WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Programma



2 oktober 2019

Samen lunchen bij de Cammeleur

11.45 uur tot circa 13.30 uur

Bijdrage deelnemers: € 2,00 p.p.

Maximaal 30 deelnemers

ContourdeTwern organiseert in deze week een gezamenlijke lunch in de Cammeleur. Samen eten is een gemakkelijke en leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten. Of elkaar beter te leren kennen. Daarom is een van de activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid 'Kom erbij & schuif aan'. Vrijwilligers en medewerkers van ContourdeTwern staan voor u klaar voor een praatje.



3 oktober 2019

Koffieconcert door de Senioren Harmonie

Cammeleur 14.00 uur tot circa 16.30 uur

Entree gratis

Maximaal 140 deelnemers

Tijdens deze middag willen we mensen met elkaar verbinden en een leuke middag bezorgen. De Senioren Harmonie Dongen zorgt weer voor de mooie en gezellige klanken, SWOD organiseert de middag en de gratis koffie en thee wordt geschonken door vrijwilligers van de Zonnebloem en SWOD. Thebe Wijkverpleging verzorgt een speciale presentatie en neemt u terug in de tijd in het kader van 100 jaar Thebe wijkverpleging.

Kom fijn mee genieten van deze ontspannende middag.



Programma

Gemeente Dongen



4 oktober 2019

Beurs: Ouder worden doe je niet alleen

Cammeleur 13.00 uur tot 17.00 uur

Entree gratis, aanmelden niet nodig

Tijdens de week tegen de eenzaamheid organiseren wij een beurs voor senioren in de Cammeleur. U bent van harte welkom! De beurs staat in het teken van positieve gezondheid. Op de beurs staan verschillende organisaties uit Dongen en omgeving, zoals SWOD, GGD, ContourdeTwern en Novadic Kentron. Daarnaast staan een theatervoorstelling en verschillende workshops op het programma. Kom beslist een kijkje nemen en laat u informeren.



7 en 8 oktober 2019

Samen wandelen en bezoek Theek 5

Diverse tijden

Entree gratis

Maximaal 40 deelnemers

Ouderenwandeling

7 oktober 14.00 tot circa 15.00 uur met woongroep Jasmijnhof

8 oktober 10.00 tot circa 11.00 uur met woongroep Zonnebloemhof

8 oktober 14.00 tot circa 15.00 uur met woongroep Kamillehof

Tijdens deze activiteit kunnen deelnemers genieten van een korte wandeling samen met de bewoners van Volckaert. De wandeling start bij de Volckaert en gaat via een mooie route naar de Cammeleur. Tijdens de wandeling kunnen deelnemers met elkaar in gesprek komen. In de bibliotheek is er nog een leuk programma onder het genot van een kopje koffie of thee. Zo bekijken we o.a. de nieuwe herinneringskoffer van Theek 5. Na het programma wandelen we terug naar de Volckaert.



Programma

Overzicht activiteiten

nr	Activiteit	datum			kosten	deelname
1	Muzikale busreis naar provinciehuis	za	28-sep	middag	€ 0,00	
2	Ontmoeting Oude Kerk met quiz	di	1-okt	middag	€ 5,00	
3	Lunch in de Cammeleur	wo	2-okt	lunch	€ 2,00	
4	Koffieconcert Cammeleur	do	3-okt	middag	€ 0,00	
5	Ouder worden doe je niet alleen	vrij	4-okt	middag	€ 0,00	
6	Wandelen en rondleiding Theek 5	ma	7-okt	middag	€ 0,00	
7	Wandelen en rondleiding Theek 5	di	8-okt	ochtend	€ 0,00	

- Noteer in de laatste kolom een kruisje bij de activiteit waaraan u wilt meedoen.
- Vul uw persoonsgegevens in op de achterzijde van dit formulier.
- 1 formulier per persoon invullen a.u.b.
- Maak voor uzelf een kopie of schrijf in uw agenda.
- Kijk voor ons privacy beleid op onze website www.swodongen.nl.



STICHTING WELZIJN OUDEREN DONGEN
Adres: Dongepark 1
Telefoon: 0162-375296
E-mail: activiteiten@swodongen.nl
Website: www.swodongen.nl

INSCHRIJFFORMULIER

Inschrijven voor de busreis is mogelijk tot en met 20 september 2019, voor de overige activiteiten kunt u tot en met 25 september inschrijven. Inschrijving voor de beurs op 4 oktober is niet noodzakelijk.

Stuur dit formulier op naar SWOD, Postbus 144, 5100 AC Dongen of lever het in op het kantoor van SWOD, Dongepark 1 (in de Volckaert), op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur. Graag **per persoon één** inschrijfformulier invullen. Voor overzicht activiteiten, zie andere zijde

Naam:m / v

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Geboortedatum:

Telefoon:mobiel.....

E-mailadres:

Rekening nr. (IBAN):

EENMALIGE MACHTIGING

SEPA

Stichting Welzijn Ouderen Dongen
Postbus 144
5100 AA Dongen
Incassant ID: NL46ZZZ411001130000

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan:

Stichting Welzijn Ouderen Dongen om een éénmalige incasso-opdracht te sturen naar uw bank om per aangemelde activiteit een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens Week tegen Eenzaamheid 2019. U geeft toestemming aan uw bank om eenmalig de bedragen van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Stichting Welzijn Ouderen Dongen.

Als u het niet eens bent met deze afschrijvingen kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

PlaatsDatum.....

Handtekening.....

Ik ontvang graag nieuwsbrieven van SWOD en geef daarom toestemming om mijn e-mail adres daarvoor te gebruiken. **Ja / Nee** (omcirkel uw keuze)

EEN TEGEN EENZAAMHEID

Hoe bieden we zelf iemand een steuntje in de rug? Je kunt iemand steunen zonder expliciet eenzaamheid bespreekbaar te maken. Enkele concrete tips:

- Nodig je buurman of -vrouw af en toe uit voor een kopje koffie. Ga op ziekenbezoek.
- Help bij een klein klusje in huis en maak daarbij een praatje.
- Grijp extreme weersomstandigheden aan als excuus om aan te bellen en te vragen hoe het ermee staat en of er hulp gewenst is.
- Je kunt ook een beroep doen op de ander. Iedereen wordt graag aangesproken op zijn kracht. Mogelijk kan je buurman juist jou helpen. Vraag om tips voor je eigen tuin. Vraag om planten water te geven bij langere afwezigheid.
- Nodig iemand uit voor je bestaande eetgroep of knutselclubje.
- Of vraag binnen een zorginstelling of er behoefte aan is dat je komt voorlezen of met een rolstoelgebonden persoon gaat wandelen.

Ook biedt het doen van vrijwilligerswerk een mooie en waardevolle vrijetijdsbesteding. De deelnemende organisaties kunnen zeker nog vrijwilligers gebruiken voor verschillende activiteiten en werkzaamheden. Wellicht zit er precies datgene bij wat u aanspreekt en uw sociale contacten verbreedt!

Heeft u deze week fijn contact gehad met één of meerdere organisaties, en lijkt vrijwilligerswerk u iets? Geef het dan door aan SWOD. Wij zorgen ervoor dat uw gegevens bij de betreffende organisatie terecht komen en dat er contact met u wordt opgenomen.



STICHTING WELZIJN OUDEREN DONGEN

Adres: Dongepark 1

Telefoon: 0162-375296

E-mail: activiteiten@swodongen.nl

Website: www.swodongen.nl

Mede mogelijk gemaakt door:

