



Nieuwsbrief Maart 2024

Winteractiviteiten 2024:

Woensdag was de laatste activiteit van de Winteractiviteiten 2024. Bij MariaOord werd er samen genoten van de goede zorgen en nagepraat over alle activiteiten. Wat is er de afgelopen maanden toch met veel plezier en enthousiast meegedaan aan alle mooie activiteiten die de werkgroep organiseerde. Via deze weg bedanken we de vrijwilligers en alle organisaties die van deze editie een succes hebben gemaakt! Verderop leest u welke organisaties dit zijn. Ook zijn we erg blij met al uw fijne reacties die we mochten ontvangen. Wij zijn nu helemaal klaar voor de lente, u ook?

Enkele foto's activiteiten maart



Vrijwilligersbedankmiddag SWOD

Op 14 maart vond de jaarlijkse vrijwilligersbedankmiddag plaats. Bij de Viersprong werden de vrijwilligers en hun partners welkom geheten door bestuurslid Peter Hillebrand, die de middag aan elkaar praatte.

Voorzitter Henk Snijders is een trotse voorzitter: "Met 5 parttime medewerkers op kantoor, een vrijwillig bestuur, 6 beweeg docenten en 155 vrijwilligers zetten we ons in voor het welzijn van de Dongense senioren. Met deze bedankmiddag bedankt de stichting deze vrijwilligers voor hun fantastische inzet. Zij zorgen er voor dat de mensen die niet alles zelf meer kunnen doen, maar wel veilig thuis willen blijven wonen, dat ook echt kunnen doen! Maar ook zorgen vrijwilligers voor zichzelf; dit vrijwilligerswerk zorgt er namelijk ook voor dat men er zelf zo'n fijn gevoel aan over houdt en actief blijft. Men betekent iets voor een ander en dat zorgt voor energie! Het is gewoon heel fijn om te doen. Hier snijdt het mes dus aan 2 kanten."



Jubilarissen

Op deze middag werden er ook 6 jubilarissen in het zonnetje gezet. Op de foto van links naar rechts: Tonny Ermens, Colinda Blous, Hans Fessl, Iet Heerkens, Jan van den Heikant, Henk Snijders en Piet Verschure. Tonny, Colinda, Hans, Jan en Piet zetten zich allen al ruim 10 jaar voor SWOD in. Iet Heerkens inmiddels al 30 jaar! Dat verdiende een extra vermelding en een mooi certificaat.

Fijne middag

vele handen

is

samen veel plezier

Loesje

De hele Viersprong was gevuld en de tafels waren voorzien van verschillende "Loesje" spreuken waar de vrijwilligers zich goed in konden vinden. Het was een erg fijn samenzijn en bijzonder goed verzorgd door de Viersprong.



Dankjewel!

De werkgroep Winteractiviteiten bedankt in willekeurige volgorde:

- Vrijwilligers Dr. Maassen
- Vrijwilligers Europlus
- Capi Europe
- Cambreurcollege
- MariaOord en vrijwilligers
- Ineke Magielsen
- De Rooi Pannen
- Harrie Broeders
- Melkgeitenhouderij de Jong
- John Blous
- De Loswalklinkers
- Gemeente Dongen
- De Viersprong
- Vrijwilligers Heemkundekring
- Van Steenoven
- Eetcafé 't Karrewiel
- Museum de Looijerij

Wijzer Grijszer Map

Veel dagelijkse zaken zijn momenteel voor u vanzelfsprekend. Denk hierbij aan huishoudelijke taken als koken, het huis schoonmaken of een dagje weg met vrienden of familie. Wellicht is het nog heel ver weg, maar er komt een moment dat dit minder vanzelfsprekend wordt. Om op dat moment de juiste informatie bij de hand te hebben, biedt Stichting Welzijn Ouderen Dongen de Wijzer Grijszer Map aan.

Al vele jaren zet Stichting Welzijn Ouderen Dongen zich in om de ouderen in de gemeente Dongen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. Dit kunnen wij natuurlijk niet alleen. Met behulp van regionale en landelijke organisaties wordt aan de senioren van Dongen diverse diensten aangeboden waardoor zij van hun oude dag kunnen genieten. Samen met de diverse organisaties heeft SWOD speciaal voor alle Dongense senioren vanaf 73 jaar deze Wijzer Grijszer Map ontwikkeld.

In 2017 is de eerste editie ontwikkeld. Hiervan zijn meer dan honderden boxen verstrekt aan de senioren in de gemeente Dongen. In de loop der jaren is de box veranderd in een map en bevat verschillende folders die u mogelijk kunnen ondersteunen. Tevens zijn er nieuwe onderwerpen toegevoegd zoals veilig thuis wonen en mobiliteit.

De inhoud van de Wijzer Grijszer Map bestaat uit zes verschillende onderwerpen:

Algemeen

Zorg

Vrije tijd

Veilig thuis wonen

Mobiliteit

Financiën



Ontvangt u graag een Wijzer Grijszer Map? Vanaf uw 73e verjaardag kunt u deze aanvragen bij het kantoor van Stichting Welzijn Ouderen Dongen. Dit kan door het sturen van een email met uw gegevens naar activiteiten@swodongen.nl. Het is tevens mogelijk telefonisch contact op te nemen op werkdagen tussen 09.00 en 11.30 uur op 0162-375296. Een vrijwilliger van SWOD maakt dan met u een afspraak om de Wijzer Grijszer Map te overhandigen met bijbehorende uitleg.



Invullen belastingpapieren **SWOD**

Inmiddels hebben we al vele aanvragen mogen ontvangen en zijn onze vrijwilligers flink aan de slag met al deze aanvragen. Nog niet aan toegekomen? Invullen over 2023 kan in de maanden maart en april 2024. Onze vrijwilligers staan graag voor u klaar, kijk in de nieuwsbrief van februari voor de voorwaarden.

Bankinformatiepunt in bibliotheek

Vanaf 28 maart heeft Theek 5 Dongen een wekelijks bankinformatiepunt in De Cammeleur. U kunt daar hulp krijgen bij digitale bankzaken. Heeft u vragen? Loop dan zonder afspraak langs op donderdagen tussen 10.00 en 12.00 uur. Het bankinformatiepunt is ontstaan uit een samenwerking tussen de grote banken in Nederland. U kunt er terecht met vragen over alle banken. De hulp is gratis.



Hulp bij bankzaken



Bij het bankinformatiepunt kunt u uitleg krijgen over betalen en andere bankzaken en hulp krijgen met internetbankieren. We kunnen u ook helpen bij het vinden van de juiste informatie. U kunt er geen persoonlijke bankzaken regelen, zoals rekeningen betalen of een spaarrekening openen. Daarvoor kan het bankinformatiepunt u wel in contact brengen met iemand van uw eigen bank; die mag u wel helpen bij persoonlijke bankzaken.

Op de website Bankinformatiepunt.nl staan veel bankzaken stap voor stap uitgelegd. Wilt u liever telefonische hulp bij digitale bankzaken? Bel dan gratis de DigiHulplijn (0800-1508). Krijgt u liever hulp in Dongen? Kom dan langs, iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur in De Cammeleur.

Het Oranjeparkfestival in Dongen viert dit jaar de 20ste editie.



Dat willen we uiteraard vieren met en voor alle inwoners van Dongen. Het festival is op 26 en 27 april voor echt *á*lle inwoners van Dongen. We gaan er weer een mooi feest van maken met vertier voor jong en oud.

Voor sommige senioren is het echter minder makkelijk om aan het festival deel te nemen vanwege bijvoorbeeld verminderde mobiliteit. Speciaal voor deze senioren uit de gemeente Dongen bieden wij op vrijdagmiddag 26 april een speciaal programma aan. Tussen 14:00u en 16:00u nodigen wij deze inwoners graag uit voor een hapje en een drankje maar bovenal een gezellig samenzijn in onze festivaltent op het Wilhelminaplein.

Voor het echte festivalgevoel zorgen wij voor muziek, theater en een spelelement. Uiteraard houden we rekening met onze gasten van die middag. Er zijn voldoende zitplaatsen aanwezig, voor gasten van SWOD zijn er 80 plaatsen gereserveerd.

Praktisch

Vrijdag 26 april 2024

Tijden: 14:00u - 16:00u

Festivaltent Oranjeparkfestival op het Wilhelminaplein

Entree via de ingang aan de zijde van de Boerenbond.

Terrein geopend vanaf 13:30u

Aanmelden

Om te weten op hoeveel gasten we kunnen rekenen vragen we u om aan te melden bij Stichting Welzijn Ouderen Dongen. Dit kan via de website www.swodongen.nl bij "activiteiten" of bel op werkdagen tussen 09:00 en 11:30 uur met 0162-375296.

Informatie van samenwerkingspartners:



Café Doodgewoon:
samen in gesprek over thema's rondom verlies, levenseinde en palliatieve zorg.

Beloofd is beloofd?! Beloftes rondom het levenseinde

door Jolanda Roelands



Rondom ziekte en sterven worden beloftes gevraagd en gedaan....

"Beloof je me dat je voor je zusje zal zorgen?"

"Beloof je me dat je de zaak overneemt?"

"Beloof je me dat je nooit met een ander zal trouwen?"

Jolanda Roelands (werkzaam in de palliatieve zorg) kan vanuit haar ervaring hierover met veel liefde en respect vertellen. Ze heeft het boek "Beloofd is beloofd?!" geschreven, dat 20 maart 2024 uitkomt. Voor het maken van haar boek heeft ze vele mensen geïnterviewd, korter of langer gesproken en hun verhalen opgeschreven.

Een belofte doen op het sterfbed voelt anders dan iemand gewoon iets beloven. Soms vallen deze beloftes zwaar, maar het kan ook mooie en positieve inzichten opleveren.

Jolanda neemt ons een avond mee in haar ervaringen rondom beloftes, wensen, emoties en dilemma's die vooral spelen bij ziek zijn en levenseinde. U bent van harte welkom op:

**donderdagavond 28 maart 2024
20.00-21.30 uur (inloop vanaf 19:30 uur)
Theek 5 in de Bussel, Torenstraat 8 in Oosterhout**

Deze avond wordt georganiseerd door Netwerk Palliatieve Zorg, VPTZ en Theek 5. Er is ruimte voor het met elkaar delen van ervaringen en medewerkers staan klaar voor een gesprekje, een vraag of een luisterend oor.

Toegang is gratis en als u zeker wil zijn van een plek, kunt u zich aanmelden via:
www.Theek5.nl/activiteiten

Meer informatie :

Lydia van Doremalen, coördinator vptz, 06 - 28 12 15 48

Nicole Lamper, projectmedewerker netwerk palliatieve zorg, 06 - 83 40 4091

nlamper@amphia.nl

U bent van harte welkom!

De medewerkers van Café Doodgewoon staan, wanneer u daar behoefte aan heeft, voor u klaar voor een gesprekje, vraag of een luisterend oor.

Informatie van samenwerkingspartners:



Op dinsdag 7 mei start deze sociale weerbaarheidstraining voor volwassenen met een lichtverstandelijke beperking (LVB), vorm van autisme (ASS) of een niet-aangeboren hersenletsel (NAH). De training is gratis en wordt gehouden in Dongen bij Eagle Shelter.

Voor wie beter zijn of haar grenzen wil leren aangeven en/of wat steviger in zijn of haar schoenen wil leren staan. Men kan zich aanmelden t/m 30 april.



'Opkomen voor jezelf'

Voor inwoners van de gemeenten Dongen en Loon op Zand

Je bent in een winkel en iemand kruipt voor bij de kassa. Je wil er wel iets van zeggen, maar hoe pak je dat aan? Of je komt op een feestje waar je weinig mensen kent. Hoe knoop je dan een praatje aan? Wil je leren omgaan met deze situaties? Dan is de cursus 'Opkomen voor jezelf' misschien iets voor jou!

Je leert in de cursus

- Een praatje maken
- Luisteren & vragen stellen
- Opkomen voor jouw mening
- Iets bespreken
- 'Nee' zeggen
- Omgaan met waardering
- Omgaan met kritiek
- Omgaan met boosheid
- Afscheid nemen

Meedoen is gratis

Voor wie?

Voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking (LVB), vorm van autisme (ASS) of een niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

Bijeenkomsten

De cursus heeft meerdere bijeenkomsten van elk 1,5 uur.



Kijk op onze website voor data, locaties en aanmelden

www.meedemeentgroep.nl/opkomenvoorjezelf

Vragen? Bel naar 088 465 35 55

maart 2024

