



Nieuwsbrief mei 2024



Doe mee met de Bewegeweek 2024!

Het Nationaal Ouderenfonds organiseert van 27 tot en met 31 mei voor de derde keer de Nationale Bewegeweek voor Ouderen.

Met een feestelijke recordpoging boksen in het Olympisch Stadion in Amsterdam en beweegactiviteiten door het hele land brengen we zoveel mogelijk 65-plussers in beweging. Hiermee pakken we eenzaamheid onder ouderen aan door middel van bewegen: samen een tikkie sterker worden, fysiek én sociaal!

GGZ Breburg, Mijzo Dongepark en SWOD bieden u in deze week de mogelijkheid om kosteloos aan te sluiten bij verschillende activiteiten. Verder in deze nieuwsbrief leest u er meer over.

Het nieuwe fietsen

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven fietsen. Maar wanneer u wat ouder wordt, kunt u ervaren dat het verkeer drukker en ingewikkelder wordt. Ook fysiek gaan de jaren tellen. Hoe gaat u daarmee om? Wat zijn mogelijke oplossingen?

Dit jaar bieden we twee workshops aan waarvan de eerste al in juni. Meldt u zich aan? Dan bent u weer helemaal op de hoogte voor de zomer!



Zomeractiviteiten 2024



Ook dit jaar heeft de werkgroep niet stil gezeten. Ze weer hebben leuke activiteiten uitgezocht en voorbereid. Er is straks volop te kiezen, want de werkgroep heeft maar liefst 25 activiteiten voor u voorbereid.

De activiteiten worden deze zomer georganiseerd tussen 8 juli en 2 augustus.

Vanaf 29 mei is inschrijven mogelijk via onze website www.swodongen.nl en zijn de boekjes verkrijgbaar. Nog heel even wachten dus.



Het nieuwe fietsen

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven fietsen. Maar wanneer u wat ouder wordt, kunt u ervaren dat het verkeer drukker en ingewikkelder wordt. Ook fysiek gaan de jaren tellen. Hoe gaat u daarmee om? Wat zijn mogelijke oplossingen?

Veilig Verkeer Nederland, de gemeente Dongen en SWOD nodigen u graag uit voor Het Nieuwe Fietsen. U bent onze gast in deze positieve, gezellige workshop waar we in gesprek gaan over fietsen. Het is heel anders dan een traditionele fietscursus. We delen we elkaars ervaringen en u krijgt tips over uw eigen veiligheid en hoe u daar zelf iets aan kunt doen. Aan de hand van stellingen, feiten en filmpjes komen allerlei onderwerpen aan de orde, zoals:

- Voertuigen die we tegenkomen op het fietspad;
- U en de ander in het verkeer;
- Vitaal op de fiets;
- Een veilige fiets.

Waarom een workshop over fietsen?

Hoewel wij in Nederland al van jongs af aan fietservaring opdoen, zien we de ongeval cijfers met fietsers stijgen. Senioren fietsers zijn daar relatief vaak slachtoffer van. Niet omdat zij onveilig fietsen, maar omdat een ongeval voor hen ernstiger gevolgen heeft dan voor jonge fietsers.

Wanneer en waar?

Bij voldoende deelnemers vindt de workshop plaats in de Cammeleur op 18 juni en start om 13.30 uur. De workshop duurt 2,5 uur inclusief een pauze. Er is ruimte voor 15 tot 20 deelnemers. Aanmelden is mogelijk via de website van SWOD: www.swodongen.nl/activiteiten of via de website van Veilig Verkeer Nederland.



Hulp bij Financiën gemeente Dongen

De gemeente Dongen helpt inwoners met vragen over financiën en mogelijke geldzorgen. Loop gerust eens binnen bij een van de inloopsprekuren:

- Elke maandag van 8.30 tot 12.30 uur in De Cammeleur (Hoge Ham 126)
- Elke eerste dinsdag van de maand van 13.00 tot 14.30 uur bij Mijzo (kantoor **SWOD**, Dongepark 1)
- Elke eerste maandag en derde woensdag van de maand van 13.00 tot 15.00 uur bij Eagle Shelter (Crispijnhof 9)

Beweegweek: 27-5/30-5
**BEWEGEN IN JE
 EIGEN TEMPO**



Datum	Tijd	Activiteit	Aanbieder	Locatie
Maandag 27-5	10:15-11:30	Zwemmen	GGZ	De Vennen
	13:15-14:00	MBvO (gym)	SWOD	Dr. Maassen
	14:15-15:00	"		
	15:15-16:00	"		
Dinsdag 28-5	9:00-10:00	Senioren Sportief (Sport en spel)	SWOD	Sporthal de Salamander
	13:30-15:15	Live muziek	GGZ	Heuvel
Woensdag 29-5	10:15-15:30	Jeu de boules	Mijzo	Dongepark
	14:00-16:00	Spelmiddag	Mijzo	Dongepark
	10:30-11:30	Yoga	SWOD	Cammeleur
Donderdag 30-5	9:15-10:00	MBvO (gym)	SWOD	Cammeleur
	10:30:11:30	Wandelclub Rondje rondom Mijzo	Mijzo	Dongepark
	13:30:15:30	GEZAMELIJKE AFSLUITING SPORTWEEK: Live Muziek	GGZ	Heuvel

Wil je deelnemen aan een activiteit? Meld dan aan bij:

GGZ: W.Suykerbuyk@ggzbreburg.nl

Mijzo: lilian.van.mierlo@mijzo.nl

Swod: activiteiten@swodongen.nl



4 TOT 7 JUNI 2024 IN DONGEN

Inschrijving is geopend!!

**LOOP JIJ OOK
MET ONS MEE?**

Lekker gezond in de buitenlucht.

Je kunt kiezen uit verschillende afstanden:

3,5 – 5 – 10 – 15 km

Schrijf je voor 26 mei in via de website:

<https://avondvierdaagse.online/inschrijven/dongen/individueel>

Vanuit het bestuur van de Avond4daagse is er besloten om dit jaar uitsluitend te gaan werken met individuele inschrijvingen.

Na het inschrijven zal er een bevestiging komen. Deze mag je digitaal (of uitgeprint) meenemen op 1 juni tussen 10:00 en 14:00 uur naar de Salamander waar je dan het startbewijs en de consumptiemunten krijgt.

Inschrijfgeld is € 7,50 euro p.p.





Cursus



Vrienden maken, vrienden blijven

Voor inwoners van gemeente Loon op Zand en Dongen

Vrienden maken je leven leuker. Je kunt samen gezellige dingen doen en elkaar helpen als dat nodig is. Voor mensen met een beperking is vrienden maken en houden niet altijd gemakkelijk. In deze cursus ontmoet je anderen. Je praat met elkaar over vriendschap. Over hoe je vrienden maakt en hoe je met vrienden omgaat.

Je leert in de cursus

- Wat is vriendschap?
- Op zoek naar vriendschap
- Eerste contact gelegd en dan?
- Welke kant gaat het contact op?
- Wat als het contact even niet zo lekker gaat?

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 6 bijeenkomsten van elk 2 uur.



Kijk op onze website voor data, locaties en aanmelden

www.meedemeentgroep.nl/vriendenmakenvriendenblijven

Vragen? Bel naar 088 465 35 55