

September 2024



STICHTING WELZIJN OUDEREN DONGEN

September en oktober!

Na de mooie zomeractiviteiten staat er weer behoorlijk wat op de planning voor de komende maanden. Dit is ook hét moment om weer fijn in beweging te komen en de verbinding aan te gaan voordat de dagen korter worden. Doet u mee?

Wellicht heeft u ons boekje van de 'Week voor Verbinding' al voorbij zien komen. Heeft u liever een papieren exemplaar? De boekjes zijn te vinden bij dr. Maassen, Europlus, de Cammeleur, het gemeentehuis en SWOD.

We wensen u een heerlijke nazomer!



1.000.000 ritten ANWB AutoMaatje

ANWB AutoMaatje reed op 27 augustus 2024 de 1 miljoenste rit in Barneveld, daar waar ANWB AutoMaatje bijna 10 jaar geleden begon.

Een prachtig moment om even bij stil te staan: 1.000.000 keer kwamen minder mobiele mensen weer even onder de mensen en werden ze door de enthousiaste vrijwillige chauffeurs naar hun afspraak gebracht. Van even samen boodschappen doen tot een afspraak in het ziekenhuis.



In de gemeente Dongen zijn we inmiddels al ruim 5,5 jaar actief! Er zijn tot en met heden meer dan 205.500 kilometers via ANWB AutoMaatje Dongen gereden! Dat is ruim 5 maal de wereld rond! Daar zijn wij enorm trots op en dankbaar voor.

Tot en met 24 september is het voor leden van de Rabobank mogelijk om te stemmen voor de Rabo Clubsupport actie. En SWOD doet hieraan mee!



STEM IN DE
RABO APP

STEM OP
SWOD
MET RABO
CLUBSUPPORT!



Begin dit jaar hebben we door de opbrengst van afgelopen jaar een mooie informatieve activiteit aan kunnen bieden met Arm in Arm. Dit ter bewustwording van armoede en de mogelijkheden binnen onze gemeente. De bijeenkomst is goed bezocht, er werden veel vragen gesteld en na afloop kon iedereen genieten van een goed verzorgde lunch, verzorgd door Europlus.

Graag blijven we deze mooie extra activiteiten aanbieden en hopen dat we op uw stem mogen rekenen.





Max Vitaal

*Stimuleringsproject
moedigt senioren aan
om fit en actief te
blijven.*

Max Vitaal voor het tweede jaar in Dongen

De gemeente Dongen, Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD) en Max Vitaal gaan voor het tweede jaar senioren aanmoedigen om fit en actief te blijven door hen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met sportieve, culturele en creatieve activiteiten in de gemeente.

Max is het fictieve boegbeeld van het gelijknamige sport- en cultuurstimuleringsproject dat in 2023 van start ging.

Gymnastiek, fitness, jeu de boules, sjoelen, muziek maken, voetbal, zingen, koersbal, yoga, tennis, schilderen, zwemmen, schaken en nog veel meer is mogelijk. Gaat u er ook op uit? Maak vrijblijvend kennis met het mooie aanbod van de verschillende verenigingen.

Hoe kunt u aanmelden?

Via de website www.maxvitaal.nl kunt u heel eenvoudig aanmelden voor activiteiten.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met
Nicole Akkermans.
nicole.sportenzo@hotmail.com

Het aanbod wordt ook gepresenteerd in de Max Vitaal-Activiteitengids.

Deze activiteitengidsen liggen vanaf 20 september op de volgende locaties:

- De Cammeleur : Hoge Ham 126, Dongen
- SWOD : Dongepark 1, Dongen
- Dr. Maassen : Min. Goselinglaan 4-05, Dongen
- Europlus : Dunantstraat 28, Dongen
- Gemeentehuis : Hoge Ham 36, Dongen
- De Geubel : Hoofdstraat 4, 's Gravemoer
- Natuurlijk Tomaat : Kleindongenseweg 81, Dongen Vaart



Voor vragen en aanmelding zijn ook te vinden op de Vitaliteitsmarkt op 3 oktober in de Cammeleur van 13.00 tot 16.00 uur.

Samen in beweging met Wereld Alzheimer dag 19 september 2024



Het thema voor Wereld Alzheimer Dag 2024 is 'Samen in beweging'.

Voldoende beweging is voor iedereen belangrijk. Bewegen zorgt voor plezier en minder stress. En bewegen is heel gezond voor het brein. Voor mensen met dementie kan bewegen helpen om geestelijke achteruitgang te vertragen. Rondom Wereld Alzheimer Dag 2024 (21 september) hoopt Alzheimer Nederland veel mensen met dementie en hun naasten met plezier in beweging te zien.

De werkgroep Dementie Vriendelijke Gemeenschap heeft een mooi programma voorbereid voor donderdagmiddag 19 september. We gaan samen wandelen tussen Mijzo, Maria-oord en het gemeentehuis van Dongen. Iedere locatie heeft een leuk en interessant aanbod en er wordt koffie en uitleg gegeven door vrijwilligers en medewerkers. Een gegarandeerde leuke middag die start om 13.30 uur en duurt tot circa 16.15 uur.

We hopen op deze dag veel mensen met dementie en hun naasten in beweging te brengen. Er zijn nog enkele plekken beschikbaar, zien we u ook? Aanmelden voor deze mooie activiteit kan tot en met 17 september bij Stichting Welzijn Ouderen Dongen via de website www.swodongen.nl/ bij het tabblad activiteiten of u belt op werkdagen tussen 09.00 en 11.30 uur met 0162-375296.

Lezing: Hoe gaat u de verbinding aan? 1 oktober 2024



Rondom eenzaamheid en sociaal isolement heerst een taboe. Mensen komen er niet graag voor uit dat ze zich eenzaam voelen of weinig contacten hebben. Maar het voelen, erkennen en uitspreken van gevoelens van eenzaamheid geeft lucht en soms ook een opening om het proces van vereenzaming te doorbreken. Vanuit een gelijkwaardige verbinding kan het gesprek over moeilijke onderwerpen makkelijker gevoerd worden.

Wij zijn geïnspireerd geraakt door de

woorden van Daisy Hatusupy, die trainingen geeft voor Movisie rondom dit onderwerp. We hebben haar gevraagd voor u een lezing te verzorgen. Tijdens deze lezing draagt Daisy van Unity Care graag haar kennis over. Haar verhaal wordt ondersteund door beeld en geluid, om te inspireren en te motiveren.

Tijdens de pauze is er een muzikaal intermezzo en tijd voor een kopje koffie of thee. Na de interactieve lezing is er voldoende ruimte om verder met elkaar het gesprek aan te gaan.

Aanmelden? Ja graag!

Voor deze kosteloze activiteit kunt u zich aanmelden via de website van SWOD:
www.swodongen.nl/speciale-activiteiten/

Tijd: 14.00 tot 16.00 uur

Locatie: De Cammeleur, Hoge Ham 126 te Dongen, zaal 7

Kosten: gratis, inclusief koffie of thee



SWOD maakt het duidelijk

Samen met Taalnetwerk Midden-Brabant gaat SWOD de strijd aan met laaggeletterdheid

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Vaak hebben zij ook moeite met omgaan met de computer of mobiele telefoon. Taalnetwerk Midden-Brabant is een samenwerking tussen verschillende organisaties die samen laaggeletterdheid willen aanpakken in de regio. Stichting Welzijn Ouderen Dongen heeft zich nu ook aangesloten.

Ondertekening aanpak 'Midden-Brabant maakt het duidelijk'



Het was een feestelijke gelegenheid, de ontmoeting tussen Judith Benckhuijsen en Annika Hoogervorst van Taalhuis Dongen en Colinda Blous en Henk Snijders van SWOD. Op donderdagmiddag 5 september ondertekende Henk als voorzitter van SWOD de aanpak 'Midden-Brabant maakt het duidelijk'. Door de aanpak te ondertekenen geeft SWOD aan het probleem van laaggeletterdheid te erkennen, herkennen en er zelf actief mee aan de slag te gaan.

Zo schrijven zij hun nieuwsbrieven in begrijpelijke taal en doen zij hun best om de doelgroep te herkennen en mensen door te sturen naar Taalhuis Dongen. Colinda: "Wij zijn hier eigenlijk al actief mee bezig, maar gaan onze vrijwilligers nu nog meer leren hoe zij een gebrek aan basisvaardigheden kunnen herkennen en bespreekbaar kunnen maken."

De Week van lezen en schrijven

De reden dat deze samenwerking zo nodig is, is minder feestelijk. Moeite hebben met basisvaardigheden heeft grote gevolgen. Het maakt mensen kwetsbaar: minder zelfredzaam, minder sociaal actief en minder gezond dan mensen die hier géén moeite mee hebben. In de Week van lezen en schrijven, van 8 tot en met 15 september, wordt landelijk aandacht gevraagd voor dit probleem. In Brabant zetten we zelfs de hele maand september in het teken van het verbeteren van de basisvaardigheden. Henk: "Het wordt tegenwoordig steeds lastiger als je bijvoorbeeld niet kunt internetten. Het is mooi dat wij onze klanten nu nog beter kunnen wijzen op de mogelijkheden om daarmee aan de slag te gaan. Want je bent nooit te oud om te leren!"



Taalhuis Dongen

Bij het inloopsprekuren van Taalhuis Dongen kunnen volwassenen terecht die moeite hebben met lezen, schrijven, rekenen of werken met de computer. Wil jij ook zelf een e-mail kunnen versturen? Een online betaling kunnen doen? Of voorlezen aan je (klein) kind? Taalhuis Dongen helpt je graag verder. Bezoek het Taalhuis spreekuren in De Cammeleur, iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur. Of neem contact op met Annika via (06) 185 198 34 of dongen@taalhuismb.nl.

Heb jij groene vingers en paar uurtjes per week vrij?



Kom dan lekker vrijwilligerswerk doen bij DVVC, de groenste voetbalclub van Dongen ook wel Concordia genoemd in de volksmond.

Op maandag-, woensdag-, en vrijdagochtend zijn er meerdere vrijwilligers bezig met schoonmaken van de kleedaccomodatie en het op orde brengen van de velden, de vuilnisbakken op het park te legen, belijning van de velden, hoekvlaggen zetten en allerlei technische klusjes. Alles om iedereen in het weekend lekker te kunnen laten genieten van het voetballen.

- ⚽ Er wordt om 9.00 uur gestart met de werkzaamheden. Gezamenlijk met de oud papierploeg wordt er rond 10.00 uur koffie gedronken.
- ⚽ Wij zijn blij met elke vrijwilliger, maar zouden het op prijs stellen als je bereid bent onkruid te wieden, gras tussen de bestrating wil aanpakken en in de herfst de bladeren en eikels wil opruimen.
- ⚽ Ben jij die gepensioneerde man/vrouw die graag een paar uurtjes per week lekker buiten bezig wil zijn? Wil jij met je leeftijdsgenoten kopje koffie drinken en gezellig bijkletsen? Meldt je dan aan want dat gaan we met zijn allen enorm waarderen.

Aanmelden kan bij de voorzitter van DVVC via: voorzitter@dvvc.nl of kom vrijblijvend eens kennismaken op deze ochtenden.

Wereld Alzheimerdag: Samen in beweging!



Op 21 september is het Wereld Alzheimer dag. In het Alzheimer Café wordt daar op 18 september aandacht aan geschonken. Het thema van dit jaar is "Samen in beweging". Deze avond gaat op een feestelijke wijze ingevuld worden door de vrijwilligers van het Alzheimer Café in samenwerking met gezelligheidskoor 'Om te Janken'. Samen met de dames smeren we onze keeltjes en deinen we gezellig mee op de muziek!

Het Alzheimer Café vindt plaats in woonzorgcentrum Antoniushof in Waalwijk. Inloop vanaf 19.30 uur, het programma start om 20.00 uur. Einde programma om 21:30 uur.

U bent van harte welkom.

Het Alzheimer Café is een gezellige, warme en veilige plek om lotgenoten te ontmoeten en voor mantelzorgers om met elkaar van gedachten te wisselen. Er is veel (gratis) informatie beschikbaar over het onderwerp.

Onze gastvrouwen zorgen voor een goede ontvangst en begeleiding. Voor meer informatie kunt u kijken op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/midden-brabant/alzheimer-cafe-waalwijk>.

Start juridisch spreekuur bij Theek 5 Dongen

Heb je een juridische vraag of een juridisch probleem? Kom dan vanaf donderdag 12 september naar het juridisch spreekuur van Rechtswinkel Tilburg voor gratis hulp en advies.

Bibliotheek
van, voor en
met elkaar

Theek5

Wat is een juridische vraag of probleem?

Dit zijn onderwerpen die gaan over jouw rechten en plichten. Je kunt bijvoorbeeld bij ons terecht met de volgende vragen:

- Mijn loon klopt niet
- De gemeente neemt een beslissing over mijn uitkering en ik ben het daar niet mee eens
- Mag de verhuurder mijn huur verhogen?
- Ik ben het niet eens met een brief van een incassobureau
- Ik heb een boete gehad en ben het hier niet mee eens

Ook voor andere juridische vragen kun je bij ons terecht. Als wij jou niet kunnen helpen, dan bekijken we samen welke organisatie dat wel kan.

Wanneer?

Het juridisch spreekuur vindt iedere twee weken (in de oneven weken) op donderdagochtend plaats in De Cammeleur. Je kunt van 10.00 tot 12.00 uur bij ons terecht voor al jouw juridische vragen, dus kom vooral langs! Naast Rechtswinkel Tilburg zijn op donderdagochtend ook andere organisaties aanwezig bij Theek 5 Dongen. Je kunt er terecht voor vragen aan het Informatiepunt Digitale Overheid, het bankinformatiepunt, het Taalhuis en het spreekuur nalatenschapsbegeleiding van PAX.



Informatie van doortrappen

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Ken jij een fietser van 60 jaar of ouder die uitblinkt in zijn of haar fietsprestaties, passie voor de sport en/of inzet voor de fietscommunity? Dan nodigen we je uit om deze persoon te nomineren voor onze wedstrijd 'Beste Doortrapper 2024'!

Help jij ons deze bijzondere fietsers in het zonnetje te zetten? Nomineren kan tot 31 oktober 2024; scan de QR code.

We kijken ernaar uit om alle inspirerende verhalen te ontvangen!