



W e e k v o o r v e r b i n d i n g

gemeente Dongen

KOM ERBIJ!

26 sept
t/m 3 okt

Mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport in het kader van de weektegeneenzaamheid.nl

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID



*Al jaren sluiten we aan bij de landelijke “Week tegen eenzaamheid”. Zo ook dit jaar. Sinds 2022 is onze eigen werktitel echter “**Week voor verbinding**”. We maken de verbinding met elkaar om er samen voor te zorgen dat ouderen meedoen en voelen dat ze ertoe doen – ook als ze misschien wat minder vitaal en actief zijn. Zo voorkomen en verminderen we eenzaamheid gezamenlijk.*

Minder eenzaamheid onder ouderen, meer verbinding

Van 26 september t/m 2 oktober is het de landelijke Week tegen Eenzaamheid. Dan vinden er door het hele land veel speciale activiteiten plaats met extra aandacht voor ontmoeting en contact. Stichting Welzijn Ouderen Dongen doet daaraan mee. Motto is: 'Kom erbij!'

Bijna de helft van de Nederlanders heeft eenzaamheidsgevoelens. 1 op de 7 voelt zich zelfs erg eenzaam. Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. De invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan waarbij gevolgen de eenzaamheid versterken. Een goede reden om op tijd te handelen en met ons de verbinding aan te gaan!

Een eerste stap nemen kan lastig zijn en is voor sommigen een drempel. Indien dat voor u geldt dan vragen we u of uw mantelzorger contact met ons op te nemen. We bespreken dan samen hoe we deze drempel voor u kunnen verlagen.

Het team van SWOD is bereikbaar op info@swodongen.nl en op werkdagen tussen 09.00 uur en 11.30 uur op 0162-375296. Wenst u eens rustig te kijken wat we allemaal kunnen betekenen voor u? Kijk dan op www.swodongen.nl

Sluit u bij ons aan in de **Week voor verbinding**? Lees dan verder welke activiteiten op het programma staan. We ontmoeten u graag!

Team Stichting Welzijn Ouderen Dongen

Donderdag 26 september 2024

“Zou vrijwilligerswerk iets voor mij zijn?”

Vrijwilligerswerk versterkt de eigenwaarde en levert je meteen ook de nodige sociale contacten op. Het helpt je dus om goed omringd te zijn.

Goed voor je mentaal welbevinden

Wist je dat ‘iets betekenen voor anderen’ een belangrijke competentie is om te bouwen aan je eigen geluk? Daarnaast zorgt vrijwilligerswerk voor meer levenslust, een verbeterde levenskwaliteit en minder stress. Bij vrijwilligerswerk komen ‘zorghormonen’ vrij die helpen tegen stress en ontstekingen. Veel voordelen dus op mentaal vlak, dat vrijwilligerswerk!

Ingrid van ContourdeTwern en Colinda van Stichting Welzijn Ouderen Dongen organiseren een inloopmoment op 26 september in de inspiratiekamer. Zij beantwoorden al uw vragen en helpen u graag op weg naar passend vrijwilligerwerk.

Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Locatie: De Cammeleur, Hoge Ham 126 te Dongen
Kosten: gratis, inclusief een kopje koffie of thee
Aanmelden is niet nodig.



Zaterdag 28 september 2024



Licht klassiek concert symfonieorkest Toermalijr.

Lionsclub 's-Hertogenbosch organiseert op zaterdag 28 september voor de 49^e maal een licht klassiek concert voor senioren die door een beperking niet in staat zijn concerten in een gewoon muziektheater te bezoeken. Dit optreden wordt verzorgd in het Provinciehuis in 's Hertogenbosch.

Na de successen van voorgaande jaren organiseert de Lionsclub Donge Vallei voor deze kosteloze activiteit wederom het vervoer en de begeleiding voor 25 senioren uit de gemeente Dongen en 25 senioren uit de gemeente Gilze-Rijen. Deze activiteit is speciaal voor mensen die niet meer (gemakkelijk) naar een concert gaan. De gasten dienen zelfstandig of met ondersteuning te kunnen in- en uitstappen in de bus. Er is plaats voor rolstoelen en rollators in de bagageruimte en een begeleider is aanwezig. Elektrische rolstoelen en scootmobielis kunnen niet in deze bus vervoerd worden.

Alle gasten worden ontvangen met een kopje koffie of thee. Tijdens de pauze worden de gasten voorzien van een glaasje sap. Bij het concert zijn gekwalificeerde krachten aanwezig. De medewerkers van het Rode Kruis helpen de gasten en treden op bij acute problemen tijdens het concert. Er is tenminste één arts aanwezig.

De bus komt rond 13.00 uur aan in Dongen, parkeerterrein Wilhelminaplein. Het vertrek is dan rond 13.15-13.30 uur richting 's Hertogenbosch. Na het concert zal de bus rond 17.00 uur uit 's Hertogenbosch vertrekken.

Heeft u interesse? U kunt zich aanmelden via de website van SWOD www.swodongen.nl/speciale-activiteiten/

Voor meer informatie belt u op werkdagen tussen 09:00 en 11:30 uur met het kantoor van SWOD op nummer 375 296. De aanmeldingen worden behandeld op volgorde van binnenkomst, vol=vol.



Dinsdag 1 oktober 2024

Lezing: Hoe gaat u de verbinding aan?

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.

Pas als je weet wat iemand nodig heeft, kun je echt helpen.

Aanmelden? Ja graag!

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

Voor meer informatie belt u op werkdagen tussen 09:00 en 11:30 uur met het kantoor van SWOD op nummer 375 296.

Tijd: 14.00 tot 16.00 uur

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

Kosten: gratis, inclusief koffie of thee

*Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen ze kennis over wat echt goed werkt en passen ze die kennis toe. Ze zijn alleen tevreden als ze een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Donderdag 3 oktober 2024

Vitaliteitsmarkt voor senioren

Van 13.00 – 16.00 uur in De Cammeleur

Na het succes van afgelopen jaar nodigen we u van harte uit voor de vitaliteitsmarkt 2024 in de gemeente Dongen. We hebben de datum 3 oktober gekozen vanwege de aansluiting bij de landelijke week tegen eenzaamheid. Er wordt aandacht besteed aan diverse thema's die bijdragen aan het algehele welbevinden van de oudere inwoners.

Tijdens deze markt wordt een presentatie in de vorm van theater aangeboden in combinatie met korte informatieve presentaties. Tevens zullen lokale organisaties de inwoners van de gemeente Dongen nuttige informatie bieden.

De vitaliteitsmarkt 2024 vindt plaats in de Cammeleur, in zaal 1 en 2 op de begane grond.

Landelijk wordt er ook steeds meer aandacht gevraagd om ons te richten op positieve gezondheid. Op de vitaliteitsmarkt treft u organisaties die zich bezig houden met de pijlers rondom Positieve Gezondheid.

- Lichaamsfuncties
- Mentaal welbevinden
- Zingeving
- Kwaliteit van leven
- Meedoen
- Dagelijks functioneren

Aanmelden is niet nodig, loop tegen 13.00 uur fijn binnen voor een gezellige en informatieve middag. Uiteraard wordt u gastvrij ontvangen met een kopje koffie.



Foto: seniorenmarkt 2023

De komende tijd op de planning:



Voorleeskoffie op vrijdag 4 oktober in De Cammeleur

Ter gelegenheid van Nationale Ouderendag organiseert Cultuurhuis De Cammeleur een speciaal voorleesmoment voor ouderen: de Voorleeskoffie. Geniet van een gratis kopje koffie of thee en luister naar het verhaal, dat speciaal voor deze dag wordt geschreven door Wim Daniëls.

Wim Daniëls

Wim Daniëls heeft meer dan 100 boeken geschreven over uiteenlopende onderwerpen, zowel fictie als non-fictie, voor volwassenen, jongeren en kinderen. Hij schreef romans, verhalenbundels, informatieve boeken en woordenboeken. Veel van Daniëls' informatieve boeken gaan over taal. Hij schrijft ook boeken over schrijven. Benieuwd waar zijn verhaal voor Nationale Ouderendag over gaat? Zorg dan dat je erbij bent!

Interactieve workshop

Een verhaal geeft vaak ook aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen. Daar is deze middag alle ruimte voor. Aansluitend verzorgen we een interactieve workshop. Heb jij wel eens een taalbingo gespeeld? Of een klein gedichtje geschreven? We gaan lekker met elkaar aan de slag en maken er een gezellige middag van.

Over Nationale Ouderendag

Elk jaar op de 1e vrijdag van oktober is het Nationale Ouderendag. Een bekende schrijver, dit jaar Wim Daniëls, schrijft daarvoor een speciaal verhaal en leest het zelf voor bij Omroep MAX op NPO 1 en NPO 2. Bij Cultuurhuis De Cammeleur vinden wij het belangrijk dat iedereen zich welkom, gezien en thuis voelt. Daarom nodigen wij je van harte uit. Een mooie dag om samen te komen, te genieten van goed gezelschap en een mooi verhaal. Want ouder worden doe je samen! Doe je mee?

Aanmelden

De Voorleeskoffie met aansluitende workshop vindt plaats op vrijdag 4 oktober van 14.15 tot 15.30 uur in De Cammeleur in Dongen. Vanaf 14.00 uur ben je welkom voor de inloop. De activiteit is goed toegankelijk voor rolstoelen en rollators. Deelname is gratis. Wel graag even aanmelden, dan zorgen wij dat de koffie (of thee) klaar staat. Bel daarvoor tijdens de openingsuren van de Cammeleur met 0162 - 312000 of meld u aan via de website:

<https://www.decammeleur.nl/agenda/voorleeskoffie>

UP! Groepsgesprek op maandag 21 oktober 2024



Het is fijn om uw verhaal te delen maar ook heel interessant om eens naar dat van iemand anders te luisteren. Na het succes van vorig jaar organiseert SWOD samen met de organisatie UP! groepsgesprekken. Het thema is: **Verlangen**; wat is dat eigenlijk? Waar verlang je op dit moment het meest naar? Hoe zijn je verlangens in de loop van de tijd veranderd? Wat zou je graag nog eens willen ervaren?

Als je ouder wordt kijk je anders tegen dingen aan dan vroeger, je hebt meer levenservaring en de tijden veranderen. Dan is het fijn om verhalen en herinneringen uit te wisselen met leeftijdsgenoten. Het zorgt voor herkenning, verbazing, opluchting, veel gelach en soms een traan.

Deelname aan het groepsgesprek is gratis en er wordt gezorgd voor een kopje koffie en iets lekkers. Er is een gespreksleider die ervoor zorgt dat er voor iedereen aandacht is. Het gesprek duurt ongeveer 90 minuten. Schuift u ook aan voor koffie en een goed gesprek op 21 oktober?

Aanmelden? Ja graag!

Voor deze kosteloze activiteit kunt u zich via SWOD aanmelden tijdens onze openingsuren op 0162-375296 of meld u aan via de website: www.swodongen.nl/speciale-activiteiten/

Middag: 14.30 tot 16.00 uur
Locatie: De Cammeleur, Hoge Ham 126 te Dongen, zaal 6
Kosten: gratis, inclusief koffie of thee

Avond: 19.30 tot 21.00 uur, het gesprek is in de Turkse taal
Locatie: ISN Isra Dongen, Anjerstraat 24, 5102 ZA Dongen
Kosten: gratis, inclusief koffie of thee

Enkele structurele mogelijkheden tot ontmoeten en verbinden:

KBO afdeling Dongen



Vrije inloop iedere vierde zondag van de maand.

Bent u al lid van KBO Dongen?

Voor slechts enkele tientjes per jaar bent u lid en krijgt u maandelijks een mooi magazine én het lokale blad "Ons Venster". Tevens organiseren ze mooie bijeenkomsten en leuke activiteiten en hebben ze een biljart vereniging in de Leest.

Sinds enkele jaren organiseren ze ook een vrije inloop voor de leden op de vierde zondagmiddag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur in de Leest. Stille zondagen kunnen zo fijn samen doorgebracht worden.

Meer weten wat KBO Dongen voor u kan betekenen? Kijk dan op de website: www.kbo-dongen.nl

Ontmoetingsruimte Europlus



Bij ontmoetingsruimte Europlus, Dunantstraat 28, kunt u van maandag tot en met vrijdag terecht. In de wijkhuiskamer staan vrijwilligers graag voor u klaar en er is de hele week een mooi en afwisselend programma, voor elk wat wils.

In Europlus vindt u vele boeken en puzzels, die u kosteloos kunt lenen. Kom kijken of er iets voor u tussen zit. Zin om te kaarten, darten, biljarten, sjoelen of in een spelletje jeu de Boules? Het is er allemaal mogelijk. Bent u benieuwd naar het programma en heeft u zin in een heerlijk kopje koffie/thee of wat fris en gezellige aanspraak? Loop gewoon eens binnen en maak een praatje.

Ontmoetingsruimte dr. Maassen



Bij de ontmoetingsruimte van dr. Maassen, Minister Goselinglaan 4.05, vinden vele ontmoetingen plaats. Zo wordt er op maandag gesport, is dinsdagmiddag de spelletjesmiddag en vindt er twee maal per maand op woensdag het eetpunt plaats. Op donderdagochtend is er een gezellig koffie-uurtje waar u ook kan handwerken. Maar er is nog veel meer mogelijk.

Vrijwilligers staan graag klaar voor u van maandag t/m vrijdag tussen 13:30 en 16:30 uur en op dinsdag- en donderdagavond van 19:00 tot 21:30 uur.

Bij ontmoetingsruimte dr. Maassen vindt u tevens vele boeken die u kosteloos kunt lenen. Ga er zeker een kijkje nemen, u wordt gastvrij ontvangen en de koffie wordt vers voor u gezet.

ContourdeTwern



Weduwe- weduwnaarsgroep

Ben je net alleen komen te staan of blijf je het moeilijk houden met het verlies van je partner? Kom dan naar de koffie inloop. Er zitten vrijwilligers voor je klaar die een luisterend oor bieden en die je kunnen voorzien van advies. Hier ontmoet je andere weduwen en weduwnaars. Praten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en je begrijpen kan een grote steun zijn.

De ontmoetingen zijn elke 2de en 4de donderdag van de maand tussen 10.00-12.00 uur. Locatie: Hertog Janstraat 32 te Dongen. Vind je het fijn om het eens te proberen neem dan contact op met ContourdeTwern op telefoonnummer 0162-314138 of email naar: infodongen@contourdetwern.nl

2CareDongen: koffie en ontmoeting!

Elke 2e en 4e woensdagochtend van de maand organiseert ContourdeTwern een koffie-inloop voor mantelzorgers en lotgenoten die te maken hebben met een zieke partner, buur of familielid.

Van 10.00 tot 11.30 uur is er gelegenheid tot ontmoeting in De Cammeleur. Deze koffiemomenten hebben als doel om elkaar als mantelzorgers in Dongen te ontmoeten, een kop koffie of thee te drinken, een vraag te stellen aan elkaar of aan de mantelzorgconsulent.

Stichting Met je Hart Dongen

Kwetsbare mensen verbinden. Dat is de missie van Met je Hart Dongen. Met zo'n 100 vrijwilligers organiseren wij activiteiten voor zelfstandige eenzame ouderen in Dongen, waarbij elkaar ontmoeten centraal staat. Deze ontmoetingen organiseren wij zoveel mogelijk samen met lokale horecaondernemers.



De **ontmoetingen** geven we vorm door middel van stamtafels. Dit is een vaste groep ouderen die op een vaste dag, tijdstip en locatie eens per maand bij elkaar komt. Hier wordt gezellig gekletst, een spelletje gespeeld en genieten de ouderen van een hapje en drankje.

Ook organiseert Met je hart creamiddagen, voor de ouderen die het leuk vinden om lekker met hun handen bezig te zijn en is er een kaartclubje voor fanatieke ridders.

Verder zijn er door het jaar heen verschillende activiteiten waar ouderen aan deel kunnen nemen. Denk aan een gezellige Muziekbingo, samen frietjes eten, Kook met je hart (in een klein groepje eten bij een vrijwilliger) en naar een voetbalwedstrijd van VV Dongen gaan.

Wilt u graag meer informatie over Stichting Met je hart Dongen? Neem dan gerust contact met ons op via Lisette@metjehart.nl U vindt ons ook op Facebook en Instagram.

De Zonnebloem afdeling Dongen-'s Gravenmoer



Onze vrijwilligers zetten alles op alles om mensen met een lichamelijke beperking een onvergetelijke tijd te bezorgen, zodat ook zij volop van het leven kunnen genieten. Daarom denken we bij de Zonnebloem altijd in oplossingen, en daar staan onze vrijwilligers ook voor. Ons werk wordt ondersteund door donateurs, plaatselijke ondernemers en niet te vergeten de mensen die onze loten kopen.

Onze visie

De Zonnebloem streeft naar een samenleving waaraan mensen met een lichamelijke beperking zorgeloos en vanzelfsprekend kunnen deelnemen. 'Zorgeloos' in die zin dat iemand met een lichamelijke beperking niet door meer praktische zorgen gehinderd zou mogen worden dan ieder ander. Gast worden bij de Zonnebloem is mogelijk voor iedereen vanaf 18 jaar met een lichamelijke beperking.

Vrijwilligers zijn het fundament van de vereniging

Het unieke van de Zonnebloem is dat bijna alle activiteiten door vrijwilligers worden georganiseerd. Daarnaast verdient ook het bezoekwerk speciale aandacht. Gasten worden – als ze dat willen – gekoppeld aan een vrijwilliger die hen regelmatig een bezoekje brengt of meeneemt voor een wandeling, net wat ze leuk vinden.

Ben jij 18 jaar of ouder en wil je mensen leren kennen met wie het klikt? Wil je eropuit, om dat te doen wat je leuk vindt? Of ken je iemand met een fysieke beperking die dat graag zou willen? Neem dan contact op en kijk met ons naar de mogelijkheden.

Kijk voor meer informatie op onze website: www.zonnebloem.nl/dongen of neem contact op met Wil Janssen: (0162) 314355 / kardinaal18@ziggo.nl.

Stichting Welzijn Ouderen Dongen



Ontmoetingen

Het is fijn om samen te zijn. U hoeft daarom geen lid te zijn van SWOD om deel te nemen aan onze ontmoetingen. We organiseren in de loop van het jaar allerlei speciale activiteiten ter bevordering van het aangaan en onderhouden van sociale contacten. U kunt dan denken aan winter- en zomeractiviteiten, informatiebijeenkomsten, de week tegen eenzaamheid, de Museumplusbus en eetpunten in de wijk.

Sport en Bewegen

Blijven bewegen hoort bij het gezond ouder worden. Wij bieden u daarom allerlei mogelijkheden ter verbetering van en het in stand houden van uw conditie onder leiding van deskundige docenten. Op ieders niveau en in de wijken van de gemeente Dongen. Met uiteraard de mogelijkheid tot het drinken van een kopje koffie achteraf.

Sinds 2022 is **Max Vitaal** in onze gemeente actief. Max Vitaal is een stimuleringsprogramma, speciaal voor senioren. Het laat 55-plussers op een toegankelijke manier kennismaken met een breed sport- en culturaanbod in de gemeente. Het doel is mensen aanmoedigen fit en actief te blijven. www.maxvitaal.nl/activiteiten

ANWB AutoMaatje Dongen

Vervoer kan een probleem zijn bij het ouder worden. Het is een uitdaging om bijvoorbeeld zelfstandig naar de dokter of kapper te gaan. Het is fijn om met iemand mee te kunnen rijden. Vrijwilligers staan graag klaar tegen een geringe onkostenvergoeding.

Vrijwilliger bij SWOD

Vrijwilligers zijn de spil van onze organisatie. Het mes snijdt aan twee kanten: door de inzet bij SWOD ondersteunen onze vrijwillige senioren andere senioren en blijven zelf tot hoge leeftijd actief in onze samenleving. Het is immers heel fijn om iets voor een ander te kunnen betekenen!

Bent u op zoek naar een leuke vrije tijdsbesteding en op zoek naar vrijwilligerswerk? We gaan graag met u in gesprek om uw persoonlijke behoefte te achterhalen en gaan dan samen op zoek naar een passende vrijwillige functie voor u.

Samen zicht op eenzaamheid

Eenzaamheid is niet in een korte tijd op te lossen. Eenzaam bent u niet alleen. Ervaren van eenzaamheid is een signaal, net als honger en dorst, dat u behoefte heeft aan verbinding. Verbinding die bij u past, bijvoorbeeld met (vrijwillige) collega's, gelijkgestemden in een wandel of yogaclub, een goede vriend of vriendin.....

Daarom is het een persoonlijke zoektocht. Ontdekken wat bij u past, waar u blij van wordt. Wij ondersteunen u daar graag bij.



*De medewerkers van SWOD zijn bereikbaar
op werkdagen tussen 09:00 en 11:30 uur.*

Bel met 0162-375296 of kom langs; Dongepark 1 te Dongen