

November 2024

Winteractiviteiten voor senioren 2025

De werkgroep heeft weer hard gewerkt en een mooi en divers activiteitenprogramma voor u samengesteld.

De winteractiviteiten voor senioren in de gemeente Dongen zijn inmiddels al een mooie traditie geworden. Na de feestdagen zijn de maanden januari en februari voor sommigen lang en donker. Daarom fleuren we met u de grijze wintermaanden op. Door samen activiteiten te ondernemen vliegt de tijd voorbij.

Zo starten we bij Maria-oord met de gezellige oliebollenborrel op 8 januari. Ook kunt u o.a. deelnemen aan een rondleiding bij de Bussel, meezingen met de muziekingo of de Loswalklinkers of wellicht doet u mee met de winterwandeling. Er zijn maar liefst meer dan 20 verschillende activiteiten!

Vanaf maandagmiddag 25 november treft u het programma aan op www.swodongen.nl en zijn papieren boekjes af te halen bij de Cammeleur, Hoofdgebouw Mijzo Dongen, kantoor SWOD, ontmoetingsruimte dr. Maassen, ontmoetingsruimte Europlus, de Leest, de Geubel en de Coop in 's Gravenmoer.



Gemeentepakket zorgverzekering

Voor mensen met een laag inkomen heeft de gemeente Dongen samen met VGZ en het CZ een zorgverzekering samengesteld: het Gemeentepakket. Hiermee kan de gemeente Dongen u helpen om goed en betaalbaar verzekerd te zijn. Ga naar www.gezondverzekerd.nl, klik op gemeente Dongen en vul uw leefsituatie in om te kijken of ook u in aanmerking komt en of dit voordeliger voor u uitpakt.

Hulp nodig met het vinden van de juiste zorgverzekering?

Onlangs hebben de vrijwillige ouderenadviseurs van SWOD uitleg gekregen over o.a. de gemeentepolis en ze ondersteunen u graag. Bel tijdens onze openingstijden met 0162-375296 of mail naar info@swodongen.nl

Hoe gaat u de verbinding aan?



Random eenzaamheid en sociaal isolement heerst een taboe. Mensen komen er niet graag voor uit dat ze zich eenzaam voelen of weinig contacten hebben. Het voelen, erkennen en uitspreken van moeilijke gevoelens geeft lucht en soms ook een opening om een proces te doorbreken.

Daisy Hatusupy van Unity Care nam op 5 november j.l. een mooie groep aan vrijwilligers en professionals van diverse organisaties mee in haar visie op dit onderwerp.

Helder legde ze onder andere uit hoe we allemaal onze eigen kaders en inzichten hebben en dat we hierdoor zaken op een eigen manier zien. We kregen veel stof tot nadenken en werden ook nog aan het werk gezet. Deze workshop zorgde voor vele eyeopeners en is bruikbaar voor de aanwezigen.



Na een fijne en betekenisvolle ochtend ging iedereen met nieuwe kennis, fijne energie en enkele oefenopdrachten richting huis.

UP! groeps gesprekken in Dongen

Op 21 oktober organiseerden we twee groeps gesprekken met het thema Verlangen. Het waren twee waardevolle groeps gesprekken in de Nederlandse en Turkse taal die o.a. de volgende reacties teweeg brachten:



'Ik vond best wel spannend om hierheen te komen, en nu denk ik dit moeten we vaker doen, bij mij merk ik dat erover praten oplucht en ik neem mee "dat wat is het is het" dus accepteren. Het woord accepteren neem ik mee'

'Op deze manier met elkaar praten is belangrijk. De begeleider heeft een belangrijke rol. We praten normaal met elkaar over van alles en nog wat maar op deze manier gestructureerd, je luistert echt naar elkaar i.p.v. vooral willen vertellen of je mening geven, dat gebeurde nu niet dankzij de gespreksbegeleider!'

We gaan onderzoeken of we deze gesprekken vaker aan kunnen gaan bieden in onze gemeente.

1 op 1 trainingen voor Scootmobielrijders



Een scootmobiel is een uitkomst als je niet meer zo makkelijk beweegt. Je kunt er zelfstandig op uit, bijvoorbeeld voor familiebezoek of boodschappen.

Maar rijden met een scootmobiel in het soms drukke verkeer is zo makkelijk nog niet. Ook verschillende verkeersregels, afhankelijk van je plek op de weg. Deze 1 op 1 begeleidingen van 2x 1,5 uur geeft Veilig Verkeer Nederland in 2024 aan 10 Scootmobielrijders uit de gemeente Dongen.

Interesse? Meldt u zich dan aan via SWOD. De lessen worden in overleg met u gepland.



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER

Vrijwilligers gezocht!

Houdt u van auto rijden? En lijkt het u leuk om de senioren in onze gemeente een handje te helpen? Wij zijn op zoek naar vrijwilligers bezorging maaltijddienst en chauffeurs voor AutoMaatje.

ANWB AutoMaatje Dongen

In samenwerking met ANWB AutoMaatje en de gemeente is SWOD in 2019 gestart met de dienst ANWB AutoMaatje. Met een mooi team aan vrijwilligers staan we klaar voor de minder mobiele inwoners van Dongen.

De vrijwilligers vervoeren met eigen auto tegen een kilometervergoeding minder mobiele plaatsgenoten. U bepaalt zelf wanneer en hoe vaak u beschikbaar bent. Wegens groei zijn wij op zoek naar nieuwe chauffeurs. Vindt u het leuk om auto te rijden en maakt u graag een praatje? We maken graag kennis met u!

Maaltijddienst SWOD

De maaltijden worden bereid en verpakt in de keuken van Vermeulen Social Catering. Op maandagochtend, woensdagochtend en vrijdagochtend worden de maaltijden bezorgd. Verdeeld over 9 routes bezorgen we op deze dagen in de gemeente Dongen de maaltijden. We werken met een roulatie systeem, waardoor men eenmaal in de 5 weken aan de beurt is om de maaltijden te bezorgen.

Het bezorgen geschiedt op vrijwillige basis; er staat een kilometervergoeding tegenover als tegemoetkoming in de benzinekosten maar vooral zal u veel dankbaarheid ervaren van de maaltijdgebruikers.

Meer weten? Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:00 uur en 11:30 uur op nummer 0162-375296 of per email; info@swodongen.nl. Op onze website www.swodongen.nl vindt u tevens wat SWOD nog meer voor u kan betekenen.

Nieuwe website BerekenUwRecht

BerekenUwRecht is een website die inwoners inzicht geeft in mogelijke minimaregelingen en andere vormen van financiële ondersteuning. Gebruikers kunnen makkelijk ontdekken op welke regelingen zij aanspraak kunnen maken.



Waarom is dit belangrijk?

Helaas zien we nog steeds veel 'niet-gebruik' van onze minimaregelingen. Met BerekenUwRecht kunnen wij als gemeente een stap zetten in het ondersteunen van onze inwoners en hen helpen om hun financiële situatie te verbeteren.

Hoe werkt het?

1. Ga naar de website: www.berekenuwrechtplus.nl/dongen
2. Vul de gevraagde gegevens in: Het gaat om informatie zoals inkomen, gezinssamenstelling en woonsituatie.
3. Ontvang een resultaat : De tool genereert een lijst van regelingen waar de inwoner mogelijk recht op heeft.

Neem de tijd om de tool en keer door te klikken, u kunt het niet fout doen.



Informatie van Theek 5

Heel Nederland Leest in november

Haal jouw gratis boek op en lees mee!

In november verandert Nederland in één grote leesclub en lezen we samen Joe Speedboot van Tommy Wieringa. Kom het boek gratis ophalen in de bibliotheek, ook als je geen lid bent. Ook staan er in de maand november veel activiteiten gepland rondom samen lezen. Want lezen is leuker als je samen leest.

Gratis boek bij de bibliotheek

Hetzelfde boek lezen brengt mensen samen: je hebt meteen iets om over te praten! Daarom lezen we in november allemaal de Joe Speedboot van de bekroonde schrijver Tommy Wieringa. Dit boek gaat over liefde en rivaliteit. Het speelt zich af rondom het lot van nieuwkomers in een Nederlands dorp. Kom het boek Joe Speedboot vanaf 1 november *gratis ophalen in de bibliotheek*, ook als je geen lid bent. Wees er op tijd bij, want op = op.

Heel Dongen leest: 29 november

Vrijdag 29 november nodigen we je uit voor het Boekcafé in Dongen! Heb jij Joe Speedboot gelezen en vind je het leuk om andere boekenliefhebbers te ontmoeten? In de bibliotheek delen we onze leeservaringen, inzichten en tips. Het is een mooie gelegenheid om het verhaal vanuit nieuwe perspectieven te bekijken en je passie voor lezen te delen met anderen. Deelname is gratis, maar meld je wel aan vanwege beperkte plaatsen. Schrijf je in voor groep 1: 9.00-10.00 uur of groep 2: 10.30-11.30 uur.

[Boekcafé: Joe Speedboot - Heel Nederland Leest - Dongen | Theek5](#)

Meer informatie

Meer informatie over Heel Nederland Leest, het boek Joe Speedboot en de activiteiten vind je op www.theek5.nl/heelnederlandleest.



Onderzoek De Cammeleur

Doe mee en maak kans op een cadeaubon van €20!

Wat vind jij van De Cammeleur? Wat vind je leuk, wat kan beter, en wat mis je misschien? Doe mee aan ons onderzoek en laat je stem horen! Of je nu vaak komt of juist helemaal niet, jouw mening is waardevol.

Waarom dit onderzoek?

Dit najaar lanceren we Cultuurhuis De Cammeleur: een nieuw programma in een gloednieuw jasje. We zijn benieuwd hoe jij De Cammeleur nú ervaart, zodat we ons Cultuurhuis-aanbod nog beter kunnen afstemmen op de wensen van álle Dongenaren.

Wat is Cultuurhuis De Cammeleur?

Dit is het samenwerkingsprogramma van Theek 5, DonckHuys en Het KunstPodium. Samen brengen we een rijk cultureel aanbod van bijvoorbeeld voorstellingen en cursussen, én besteden we aandacht aan belangrijke thema's zoals eenzaamheid. Zo werken we hard aan een plek waar iedereen zich thuis voelt, ook jij!

Zo doe je mee!

Het invullen van de enquête duurt 5 minuten en je mag anoniem meedoen. Vul de enquête in vóór 29 november via www.decammeleur.nl

Dankjewel voor je hulp – samen maken we van De Cammeleur een cultureel thuis!

Met hartelijke groet, Team Cultuurhuis De Cammeleur

P.S. Laat je aan het eind je e-mailadres achter voor de resultaten of om in de toekomst opnieuw mee te denken? Dan maak je kans op één van de 10 cadeaubonnen van €20, te besteden aan een leuke activiteit of iets lekkers bij Park126.



Als vrijwilliger bij de Zonnebloem kun jij mensen met een lichamelijke beperking mooie momenten bezorgen. De zonnebloem Dongen en 's Gravenmoer is op zoek naar vrijwilligers die een bezoekje willen brengen aan hun gasten.

Momenteel hebben zij tekorten aan vrijwilligers bij de zonnebloem voor bezoekwerk. Heeft u interesse of wenst u meer te weten te komen wat het inhoudt? Neem dan contact op met Betsy Beijers, vrijwilliger de Zonnebloem Dongen op nummer 06-53469058.

Uitnodiging van DongenIce



17^e EDITIE
2024 / 2025

SENIOREN SCHAATSEN



Op zaterdag
4 januari
komt Simone vd Velde
optreden!!
Kom je ook?

14 DECEMBER & 4 JANUARI

10.00 - 12.00 UUR

Op zaterdag 14 december en zaterdag 4 januari van 10.00 - 12.00 uur hebben we speciaal gereserveerd voor senioren die graag een keer met de rolstoel op het ijs willen tijdens het Seniorenschaatsen. Rijd een rondje over het ijs en drink nog gezellig wat na in onze warme winterhuiskamer. Eigen begeleiding is nodig. Zien we u dan?

mede mogelijk gemaakt door:



Wilhelminaplein te Dongen