

Vandaag, 17 februari 2025 is het zover. De officiële start van Dorpsteam Dongen. Dorpsteam Dongen is ontstaan vanuit vier partners (SWOD, MEE de Meentgroep, IMW regio Tilburg en ContourdeTwern) die onder één naam de samenwerking gaan versterken. Samen werken wij aan een gemeente waarin iedereen mee kan doen. Heeft u vragen? Het kantoor van SWOD blijft alle werkdagen geopend van 09.00 tot 11.30 uur.

Het is bijna maart en daarom bijna tijd voor de belastingaangiftes. Heeft u hierbij hulp nodig dan bieden we dat graag. In deze nieuwsbrief treft u ons persbericht aan. Tevens delen we verder ook nieuwe cursussen van Theek 5 en treft u de nieuwe data aan van de wandelingen van Irmgard Kimenai.

Wij zijn druk doende met de Winteractiviteiten. We krijgen ontzettend veel positieve terugkoppelingen en dat vinden we super. We delen alvast enkele foto's van de afgelopen periode met u en wensen iedereen nog veel plezier met de komende activiteiten.



Invullen van belastingpapieren door adviseurs SWOD

Ook dit jaar staan de ouderenadviseurs van SWOD de senioren uit de gemeente Dongen bij met het invullen van hun belastingpapieren. Het is mogelijk de papieren over 2024 in te vullen in de maanden maart en april 2025.

Vermogensgrens en inkomensgrens voor AOW-ers

De Belastingservice van SWOD is bedoeld voor gepensioneerden die de AOW-gerechtigde leeftijd hebben, waarbij als inkomensgrens geldt € 35.000,- voor een alleenstaande en € 55.000,- voor samenwonenden.

Er geldt tevens een toeslagengrens. Het maximaal eigen vermogen op de rekening is voor 2024 is voor alleenstaanden € 37.395,- en € 74.790,- voor samenwonenden. Aangifte doen kan ook voor de vier jaren voor 2024.

Laagdrempelig

Deze ondersteuning is voor iedereen vanaf de AOW-gerechtigde leeftijd binnen de inkomens- en vermogensgrens. Er zijn voor u geen kosten aan verbonden. De vrijwilliger vult uw aangifteformulier in op de computer. U hoeft dus zelf geen computer te hebben.

Noodzakelijke papieren

Zorg bij de afspraak voor alle benodigde papieren, zoals uw machtigingscode, de jaaropgave(n) van het inkomen (AOW en eventueel pensioen), bankafschriften, bonnen van medicijnen en toekenningen van zorg- en huurtoeslag en uw BSN-nummer. Dan kan de aanvraag meteen verstuurd worden.



Hulp nodig?

Neem dan op werkdagen tussen 09:00 uur en 11:30 uur telefonisch contact op met de administratie van SWOD; 0162-375296 of mail naar info@swodongen.nl.

Marianne 12,5 in dienst!



Onze kanjer **Marianne** was op 1 februari 12,5 jaar in dienst! Deze lieve en betrokken medewerker is al 12,5 jaar een vertrouwde stem aan de telefoon, zorgt voor een fijn ontvangst op kantoor en helpt u met uw vragen. Wij zijn enorm blij dat we al 12,5 jaar op haar kunnen rekenen en hopen dat ze nog heel lang een vaste waarde blijft in ons team.

12,5 JAAR
150 MAANDEN
652 WEKEN
4.565 DAGEN
109.572 UREN
6.574.359 MINUTEN
394.461.900 SECONDEN



Beste allemaal,

Wat een mooie verrassing, ik heb zoveel felicitaties mogen ontvangen voor mijn 12,5-jarig jubileum! Ik wil iedereen hartelijk bedanken voor de lieve woorden en vele kaartjes, mails en appjes. Dit betekent veel voor mij. Mijn 12,5-jarig jubileum komt mede door u, zonder uw geweldige inzet en betrokkenheid hadden wij niet zoveel kunnen betekenen voor de Dongense ouderen.

Op naar mooie volgende jaren!

Hartelijke groeten,

Marianne van der Pluijm

Succesvolle screeningsdag valrisico voor 65-plussers in Dongen

Op 9 februari werd in zalencentrum de Viersprong in Dongen een succesvolle screeningsdag valrisico georganiseerd voor inwoners van 65 jaar en ouder. Het aantal bezoekers was groter dan verwacht. Maar liefst 105 mensen lieten hun valrisico testen.

De deelnemers deden verschillende korte oefeningen, zoals een krachttest voor de benen en handen, een balans- en looptest. Alles gebeurde onder begeleiding van de aanwezige fysiotherapeuten. Na afloop kregen de deelnemers direct een valindicatie en informatie over geschikte cursussen. De deelnemers met een laag valrisico kregen informatie over Max Vitaal: de sport-, beweeg- en cultuuractiviteitengids voor senioren.

Naast fysiotherapeuten konden de bezoekers ook advies krijgen van de ergotherapeuten van ErgolnZicht, podotherapeuten van Van der Kaa en diëtisten van Eetlust.

De sfeer in zalencentrum de Viersprong was geweldig: bezoekers ontmoetten oude bekenden en er werd gezellig gekletst onder het genot van een kopje koffie, thee of soep.



De organisatoren, GGD Hart van Brabant, Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD), Zorroo, Medifit Fysiotherapie, Jau Centrum in Beweging en de gemeente Dongen kijken terug op een hele geslaagde dag.

Begin oktober wordt er nog een screeningsdag georganiseerd. De datum en locatie worden binnenkort bekendgemaakt.

Samen in beweging & bakkie drinken

Na aanleiding van de geslaagde Wereld Alzheimer dag 2024 gaan we een nieuwe activiteit opzetten. We combineren beweging, ontmoeting én informatievoorziening. Een fijne combinatie.

De wereld word kleiner voor mensen met dementie of NAH en hun mantelzorgers; daarom is het zo belangrijk om samen in beweging te blijven en te weten wat er allemaal mogelijk is. Mensen met dementie of NAH en hun naasten ontmoeten anderen die in dezelfde situatie zitten en aan een half woord genoeg hebben. Onder het genot van een kop koffie of thee delen we ervaringen en komen samen in beweging. We organiseren deze activiteit bij Mijzo, Dongepark 1.

Een kopje koffie en ondertussen

zorgen we bij deze maandelijkse ontmoeting voor een luisterend oor, beweging en professionals kunnen uw vragen beantwoorden.

Sluit u ook aan?

U bent iedere 3^e vrijdagmiddag van de maand van harte welkom in de Allure van Mijzo van 14.00-15.30 uur.

We starten op vrijdag 21 februari 2025.

Meer weten?

Bel dan op werkdagen tussen 09.00-11.30 uur met een medewerker van SWOD op 0162-375296 of mail naar info@swodongen.nl.

We staan graag voor u klaar.



3^e vrijdag van de maand • van 14.00 – 15.30 uur • Mijzo, Dongepark 1

Samen wandelen

Bij Verlies en Rouw

Ben jij jouw naaste verloren en werk je je door de dagen heen? Grijpen het verdriet en de pijn je steeds weer aan? Een oplossing is er niet, maar kom mee naar buiten en ervaar hoe samen oplopen wel weer wat ademruimte kan geven. Een frisse neus, delen van verhalen en samen wandelen met iemand die je gevoel kent en herkent, dat is wat samen wandelen bij verlies en rouw je bieden kan. Iedere 4^e of 5^e vrijdag van de maand wandelen we met een groep mensen, waarvan allen een naaste verloren zijn.

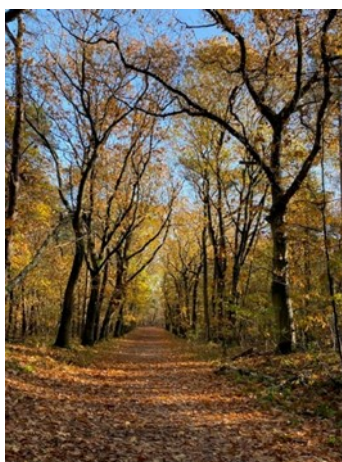
We verzamelen tussen 9.50 uur en 10.00 uur bij de ingang van de Duiventoren, Moerkensdreef, bij de slagboom en de fiets. De wandeling duurt ongeveer een uur. Onderweg is er de gelegenheid ervaringen uit te wisselen en staan we stil bij wat er is. We lopen in een rustig wandeltempo. Na afloop is er de mogelijkheid een kopje koffie te drinken bij Den Hespel aan de overkant van de Duiventoren. Er zijn aan deze wandeling geen kosten verbonden, behalve die van je eigen kopje koffie.

Deze wandeling wordt georganiseerd door praktijk **Bij Verlies en Rouw** van Irmgard Kimenai, gecertificeerd rouwbegeleider.

De ervaringen van de laatste jaren leren dat het heerlijk kan zijn elkaar even te ontmoeten, dat samen wandelen letterlijk en figuurlijk lucht biedt en dat alle wandelaars met meer energie naar huis gaan dan dat ze gekomen zijn. En sommige deelnemers spreken samen af ook andere activiteiten te gaan ondernemen. Bieden elkaar ook steun daarin.

De data voor 2025:

28 februari, 28 maart, 25 april, 23 mei, 20 juni,
25 juli, 22 augustus, 26 september, 24 oktober, 28 november
en 19 december



Heb je belangstelling?

Aanmelden voor de wandeling kan door het contactformulier in te vullen via www.lrmgard.nu. Ik neem dan contact met je op. Of bel 06-20722990. Fijn als je er bent! Je bent welkom.

Cursus Klik en Tik

Heb je moeite om de weg te vinden op internet? Tijdens deze cursus leer je onder andere websites te bekijken, zoeken op internet, formulieren invullen en bestanden te 'downloaden'. Zo ontdek je stap voor stap de mogelijkheden van internet op jouw computer. De laptops staan klaar tijdens de cursus, je eigen laptop meenemen mag ook.

De cursus start op vrijdag 14 maart van 9.30 tot 11.30 uur. De volgende cursusochtenden zijn op 21 en 28 maart en op 4 april in Cultuurhuis De Cammeleur.

Kosten zijn € 15. Schrijf je in via www.theek5.nl/klikentik of loop even langs in de bibliotheek.



Theek5

Cursus Klik en Tik: Leer internetten op computer of laptop

Leer tijdens deze cursus van 4 lessen o.a. websites bekijken, zoeken op internet, formulieren invullen en bestanden downloaden

VANAF 14 MAART • 9.30 - 11.30 UUR • € 15 • DONGEN

theek5.nl/klikentik de Bibliotheek



Theek5

Cursus Doe meer met je DigiD op laptop of tablet

Leer tijdens deze cursus van 4 lessen o.a. digitale aanvragen doen bij de gemeente of Belastingdienst en overheid.nl en regelhulp.nl gebruiken

VANAF 12 MEI • 9.30 - 11.30 UUR • € 15 • DONGEN

theek5.nl/digisterker de Bibliotheek

Cursus Doe meer met je DigiD

In deze cursus leer je wat je allemaal kan regelen met de digitale overheid en hoe je gebruik maakt van je DigiD. Bijvoorbeeld het doorgeven van een verhuizing bij de gemeente of het aanvragen van een toeslag bij de Belastingdienst. Ook leer je werken met overheid.nl en regelhulp.nl.

De cursus start op maandag 12 mei van 9.30 tot 11.30 uur. De volgende cursusochtenden zijn op 19 en 26 mei en 2 juni in de Europlus.

Kosten zijn € 15. Schrijf je in via www.theek5.nl/digisterker of loop even langs in de bibliotheek.