



STICHTING WELZIJN OUDEREN DONGEN

Dongepark 1

5102 DB Dongen

0162-375296

activiteiten@swodongen.nl

Welkom bij de winteractiviteiten 2022

Wat zijn we blij dat we elkaar weer kunnen ontmoeten op kleine schaal. Mede namens de werkgroep nodig ik u via dit digitale boekje uit om deel te nemen aan de Wintersactiviteiten 2022.

We volgen altijd de maatregelen van het rijk. Hierdoor kan het zijn dat een activiteit snel vol is of dat een activiteit toch niet aangeboden kan worden. Uiteraard wordt u daar dan over geïnformeerd en kan er over gegaan worden tot restitutie.



Wilt u het navolgende svp goed doorlezen!

Inschrijving is mogelijk tot uiterlijk 1 week voor de betreffende activiteit.

We vragen u om zich zoveel mogelijk via de website www.swodongen.nl aan te melden. U krijgt dan van ons een bevestiging in de mail. Indien dit niet lukt vragen we u om het inschrijfformulier ingevuld aan ons te mailen of een papieren exemplaar op te halen bij ons kantoor en deze ingevuld af te geven.

- u kunt per persoon voor meerdere activiteiten inschrijven
- u dient zelf zorg te dragen voor begeleiding indien u rolstoelgebruiker bent
- de deelname geschiedt op eigen risico, in verband met uw verzekering
- het aantal deelnemers per activiteit staat vermeld
- inschrijving geldt in volgorde van binnenkomst (vol = vol)
- het verschuldigde bedrag schrijven wij met uw éénmalige machtiging van uw rekening af, restitutie niet mogelijk
- er kunnen foto's gemaakt worden. Indien u dit niet wenst graag vooraf aan ons doorgeven
- u krijgt per mail een bevestiging van uw inschrijving indien u deze via de website heeft gedaan. U ontvangt geen bevestiging van uw aanmelding via het papieren inschrijfformulier. Als de activiteit onverhoopt niet doorgaat, krijgt u tijdig bericht

Vanwege de huidige Corona-richtlijnen vragen wij om een geldig Coronatoegangsbewijs en legitimatiebewijs mee te nemen. Op deze manier kunnen we toch op een verantwoorde manier elkaar ontmoeten.

Als u zelf geen vervoer heeft, dan kunt u misschien samen met anderen iets afspreken of het vervoer regelen via ANWB AutoMaatje; bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 uur en 11.30 uur op nummer 0162-375333.

Met uw aanmelding geeft u aan op de hoogte te zijn van de bovenstaande bepalingen.

We wensen u hele fijne winteractiviteiten!

Woensdag 23 februari 2022

Herinneringenkoffer bij het jeugdcentrum

Een fijne middag in het jeugdcentrum te Klein-Dongen-Vaart. We worden ontvangen met een kopje koffie of thee en gaan in kleine groepjes aan tafel.

Theek 5 vult deze middag in met hun Herinneringenkoffer om met elkaar herinneringen op te halen van vroeger. In de koffer zitten voorwerpen die typisch zijn voor de jaren 40-50-60 van de vorige eeuw.

Aan de hand hiervan gaan we met elkaar in gesprek en ervaringen uitwisselen.

Tijd:	14.00 uur tot 16.30 uur
Locatie:	Jeugdcentrum Klein-Dongen-Vaart Vaartweg 87-A, 5106 NB Dongen
Kosten:	€ 3,00 per persoon (inclusief 2 kopjes koffie / thee)
Deelname:	10 - 30 personen

Dinsdag 1 maart 2022

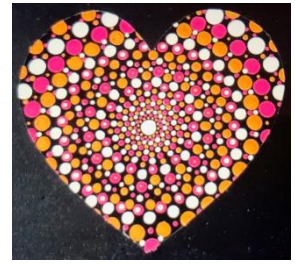
Gastles Senioren Sportief; *Bewegen is goed voor u!*

De helft van de Nederlanders beweegt te weinig. Daar hoort u toch niet bij? Bij voldoende beweging heeft men minder kans op hart- en vaatziekten, botontkalking, overgewicht, suikerziekte, hoge bloeddruk en spierpijn. Reden genoeg om te gaan bewegen.

In sportcomplex De Salamander wordt wekelijks op dinsdagmorgen gesport door de deelnemers van Senioren Sportief. De les bestaat uit een warming-up en cooling down op muziek. Samen bewegen ter verbetering van: coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid, zo gedifferentieerd dat iedereen mee kan doen.


Tijd:	09.15 uur tot 10.30 uur
Locatie:	de Salamander, Beneluxlaan 2 5101 ZG Dongen
Kosten:	Gratis
Aantal deelnemers:	maximaal 10 personen

Dinsdag 1 maart 2022



Kristel stipt

Een van de trends op hobby gebied is stippen met porselein verf. Dit is veel te zien in bekende hobby bladen. Na enkele zeer geslaagde eerdere workshops van Kristel kan deze activiteit niet ontbreken in ons winterprogramma.

Op een canvas doek maken we dit keer een mooi schilderijtje in de vorm van een 
Doet u weer mee?

Tijd:	13.30 tot 15.30 uur
Locatie:	Ontmoetingsruimte Dr. Maassen, Minister Goselinglaan 4-05, 5103 BJ Dongen
Kosten:	€ 7,00 per persoon (inclusief koffie/thee en materialen)
Aantal deelnemers:	8 tot 16 personen

Donderdag 3 maart 2022



Creatief met Nellie

Nellie Kuijsters is een ontzettende creatieve dame. Geef haar papier en schaar en er ontstaat iets moois. U wordt ontvangen met een kopje koffie of thee en gaat samen met haar aan de slag om een leuk cadeau tasje te maken.

Aan het einde van de middag bent u fijn bezig geweest en gaat u naar huis met een unieke cadeauverpakking.

Tijd:	13.30 tot 15.30 uur
Locatie:	Ontmoetingsruimte Dr. Maassen, Minister Goselinglaan 4-05, 5103 BJ Dongen
Kosten:	€ 7,00 per persoon (inclusief koffie/thee en materialen)
Aantal deelnemers:	4 tot 8 personen

Dinsdag 8 maart 2022



Schilderen met Riet, Thema: NATUUR

Inmiddels heeft Riet al 10 x een workshop gegeven in ons zomerprogramma. Op veler verzoek nu ook in de winter en neemt ze u graag mee met het thema natuur.

Kijk eens om je heen in de natuur. Mooie vormen, prachtige kleuren. Met dit thema gaan wij aan de slag. Laat je verrassen. Het wordt een leuke uitdaging. Iedereen kan er aan mee doen en er wordt zo nodig uitleg gegeven.

Tijd:	09.30 tot 11.30 uur
Locatie:	Ontmoetingsruimte Dr. Maassen, Minister Goselinglaan 4-05, 5103 BJ Dongen
Kosten:	€ 7,50 per persoon (inclusief koffie/thee en materialen)
Aantal deelnemers:	8 tot 20 personen

Dinsdag 8 maart 2022



MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BRABANT

Workshop: Een goed begin, nieuwe kansen!

“Gelukkig nieuw jaar!” Je zult het vast veel gehoord hebben de afgelopen periode. Maar wordt het ook een gelukkig nieuw jaar?? Voor velen zal dat niet vanzelfsprekend zijn. De afgelopen periode was misschien moeilijk, waarin je geconfronteerd bent met het alleen zijn, het gemis van een dierbare of omdat je niet lekker in je vel zit.

Nu sta je aan het begin van een nieuw jaar, dat geeft weer nieuwe kansen! Een gelukkig nieuwjaar: het is niet vanzelfsprekend, en het gaat ook niet vanzelf. Het goede nieuws is dat je er wel degelijk invloed op kunt hebben! Daar gaat deze workshop over: hoe kun je de kans vergroten er een goed of beter nieuw jaar van te maken?

We gaan het hebben over:

- Eigen regie: zelf richting geven aan je leven, op een assertieve en betekenisvolle manier.
- Optimistisch denken: want hoop doet leven!
- Bewust leven en genieten: met aandacht.



En omdat het een workshop is, vragen we je ook om actief deel te nemen aan de oefeningen.

Tijd:	14.00 uur tot 16.30 uur
Locatie:	Ontmoetingsruimte Dr. Maassen, Minister Goselinglaan 4-05, 5103 BJ Dongen
Kosten:	gratis
Aantal deelnemers:	8 tot 20 personen

Zondag 13 maart 2022

DE CAMMELEUR

wat Dongen doet!

Tsjechische Middag in de Cammeleur

Wat fijn dat we ook een zondag activiteit aan kunnen bieden.

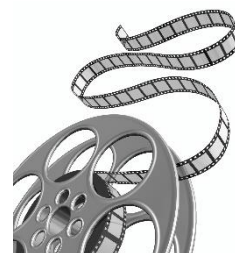
Dat wordt genieten van een concert met Tsjechische Volksmuziek en de gastvrijheid van de medewerkers van Donckhuijs. We mogen deze fijne middag aanbieden tegen een speciale prijs. De consumpties zijn voor eigen rekening.

Tijd: 14:30 uur tot 17.00 uur
Locatie: De Cammeleur, Hoge Ham 126
5104 JK Dongen
Kosten: € 2,50 per persoon
Aantal deelnemers: tot 85 personen

Woensdag 16 maart 2022

Cinemaclub Dongen tonen film: "Finding your Feet".

Zestigers vieren hun tweede jeugd



Wanneer 'Lady' Sandra Abbott er op een feestje achter komt dat haar man na een huwelijk van veertig jaar een verhouding heeft met haar beste vriendin is er maar een optie; ze verlaat haar man en trekt in bij haar zus Bif. Twee zussen, twee tegenpolen. Zij zekerheid en controle, Bif vrijgevochten en ongeremd. Het is dan ook Bif die Sandra meeneemt naar stijldanslessen en haar op die manier kennis laat maken met een kleurrijke en energieke groep leeftijdgenoten die Sandra laten zien dat het leven pas begint na pensionering. Finding your Feet is een film die met een lach en een traan laat zien dat mensen nooit te oud zijn om nieuwe relaties aan te gaan. Een film waar je achteraf goede herinneringen aan hebt al was het maar door de geweldige cast (Melda Stauton, Timothy Spall en Joanna Lumley) die regisseur Richard Loncraine voor deze film wist te strikken.

Indien je geïnteresseerd bent in het filmprogramma van Cinema Dongen, ga naar www.cinemaclubdongen.nl

Tijd: ontvangst vanaf 13:30 uur, start voorstelling 14:00 uur
Locatie: Dongepark 1, 5102 DB Dongen
Kosten: € 8,00 per persoon
Aantal deelnemers: 30 - 60 personen

Vrijdag 18 maart 2022



Winterwandeling met gids

Wij gaan een wandeling maken in de Kardoel tuin. Een gids van Natuurvereniging Ken en Geniet heet ons van harte welkom en zal u al het moois laten zien.

De wandeling wordt geleid door een gids van Ken en Geniet, die ons het een en ander zal vertellen over de omgeving. Na ongeveer een uurtje gaan we een kopje koffie of thee drinken om nog even wat na te babbelen.

Let op; niet toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Tijd:	14.00 uur tot 16.00 uur
Locatie:	Doelstraat 5107 NT Dongen
Kosten:	€ 3,00 per persoon (incl. koffie en versnapering)
Aantal deelnemers:	15 - 30 personen

Maandag 21 maart 2022



Winterafsluiting Maria-oord

Winterafsluiting mee j 'kletsproat'

Wat een eer dat we de winteractiviteiten mogen afsluiten met jullie. Hoe bijzonder ook dat we dit doen op de dag dat officieel de winter eindigt en de lente begint. We ontvangen u graag maandag 21 maart van 16.30 uur tot 18.30 uur in de Refter op Maria-oord waar we traditionele erwtensoep met roggenbrood en spek serveren. Dit gevolgd door een zoete lekkernij met borrel.

Om elkaar beter te leren kennen lijkt het ons leuk om met elkaar het gesprek aan te gaan deze dag. Dat doen we met leuke vragen, feitjes en anekdotes. Hoe goed kent u uw metgezellen aan tafel? In ieder geval kennen jullie elkaar beter als u weer naar huis gaat ☺

Tijd:	16.30 tot 18.30 uur
Locatie:	Stichting Maria-oord Hoge Ham 25, 5104 JA Dongen
Kosten:	€ 7,50 p.p.

Maximaal aantal deelnemers: 60 personen

Enkele tips voor (nieuwe) ontmoetingen:

Eagle Shelter

Bij Eagle Shelter staat de deur altijd open. Of u enkel behoefte heeft aan een ontmoeting met een bakje koffie, zin heeft om creatief bezig te zijn of om te klussen. Er kan gehandwerkt worden, geschilderd, aan houtbewerking, worden gedaan, zingen, muziek maken, en nog veel meer.

Op maandag, woensdag, donderdag en zaterdag kunt u tussen 10.00 uur en 17.00 uur aankomen om samen wat tijd door te brengen. Op woensdag en zaterdag is de Shelter open tot 18.30 uur want dan wordt er samen gekookt en gegeten.

Eagle Shelter, Crispijnhof 9
5101 BL Dongen

Eetpunten en bewegen met SWOD

SWOD organiseert op verschillende momenten in de maand gezellige eetpunten en beweegactiviteiten in de diverse wijken. Voor de eetpunten kunt u terecht in de ontmoetingsruimten Dr. Maassen, Europlus en de Ontmoeting. De sportactiviteiten vinden plaats bij de Vennen, de Cammeleur, de Salamander en Dr. Maassen. Wenst u meer informatie? Kijk op onze website www.swodongen.nl of bel op werkdagen tussen 09.00 uur en 12.00 uur naar 0162-375296.

Weduwen en Weduwnaars koffie-inloop

Bij de koffie-inloop ontmoet u andere mensen, die ook een naaste zijn verloren. Tijdens deze bijeenkomst kunt u uw verhaal kwijt en biedt u elkaar een luisterend oor. Alles waar u behoefte aan heeft kan en mag ter sprake komen. Er- en herkenning staan centraal. De koffie-inloop wordt verzorgd door een medewerker van ContourdeTwern en vrijwilligers. Misschien vindt u het prettig om mensen te ontmoeten en uw ervaring te delen. Dan is de koffie-inloop wellicht iets voor u. ContourdeTwern Dongen, telefoonnummer 0162-314138



Meer weten over de informatie in het boekje of bent u op zoek naar een andere activiteit? Op werkdagen tussen 09.00 uur en 12.00 uur staan we graag voor u klaar.

Dongepark 1
5102 DB Dongen
0162-375296
activiteiten@swodongen.nl

Inschrijfformulier

Schrijft u zich in via de website www.swodongen.nl?

Indien dat niet mogelijk is kunt u dit inschrijfformulier u tot uiterlijk 1 week voor de start van de activiteit inleveren op het kantoor van SWOD, Dongepark 1 (hoofgebouw Volckaert) op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.00 uur.

Graag 1 formulier per persoon invullen. Aan de achterkant kunt u bij de activiteit waaraan u deel wenst te nemen een kruisje zetten.

Enmalige machtiging

SEPA

Stichting Welzijn Ouderen Dongen
Postbus 144
5100 AC Dongen
Incassant ID: NL46ZZZ411001130000

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan: Stichting Welzijn Ouderen Dongen om een eenmalige incasso-opdracht te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens Winteractiviteiten 2022 en uw bank om eenmalig een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van: Stichting Welzijn Ouderen Dongen. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam: _____

Straat: _____

Postcode en plaats: _____

Telefoonnummer: _____

Rekeningnummer[IBAN] _____

Plaats en datum: _____

E-mail adres: _____

Geboortedatum: _____

Handtekening, _____

Ik ontvang graag nieuwsbrieven van SWOD en geef daarom toestemming om mijn e-mail adres daarvoor te gebruiken. **Ja / Nee** (omcirkel uw keuze)

activiteiten 2022

nr.	wat	waar	dag	datum	kosten	deelname
1	Herinneringskoffer van Theek5	Klein-Dongen-Vaart	woensdag	23-2-2022	€ 3,00	
2	Gastles Senioren Sportief	Dongen	dinsdag	1-3-2022	gratis	
3	Kristel stipt op canvas	Dongen	dinsdag	1-3-2022	€ 7,00	
4	Creatief met Nellie	Dongen	donderdag	3-3-2022	€ 7,00	
5	Schilderen met Riet	Dongen	dinsdag	8-3-2022	€ 7,50	
6	Workshop een goede start	Dongen	dinsdag	8-3-2022	gratis	
7	Tjechische middag op zondag	Dongen	zondag	13-3-2022	€ 2,50	
8	Film Cinema Dongen	Dongen	woensdag	16-3-2022	€ 8,00	
9	Winterwandeling Kardeel	Dongen	vrijdag	18-3-2022	€ 3,00	
10	Afsluiting MariaOord	Dongen	maandag	21-3-2022	€ 7,50	

In de laatste kolom graag een kruisje zetten indien u deel wenst te nemen.

1 formulier per persoon gebruiken en vul op de andere kant uw gegevens in

Wij wensen u veel plezier!

Werkgroep Winteractiviteiten:

*Nellie Bakermans, Riet Biemans, Colinda Blous, Ans Fessl,
Lucia Koeken en Lia Verkooijen*

Met speciale dank aan alle deelnemende organisaties!

