



Informatie juni 2022



Achter de schermen...

wordt er door de mooie groep van vrijwilligers en medewerkers van SWOD hard gewerkt. Zo zijn we bijvoorbeeld met de partner organisaties aan de slag om nog meer samen te werken waardoor we inwoners nog beter kunnen ondersteunen. Tevens is er een werkgroep aan de slag met het thema Eenzaamheid en hebben we vele aan-

vragen op administratief en belasting-technisch gebied verwerkt.

Vorig jaar waren we erg blij dat we u een aangepast zomerprogramma konden aanbieden. Dit voorjaar is de werkgroep weer aan de slag gegaan en zijn er maar liefst weer 22 mooie activiteiten voor u uitgezocht en voorbereid. Dat belooft weer een mooie zomer te worden!

13^e editie zomeractiviteiten voor senioren!

Sinds de start van de zomeractiviteiten voor senioren in de gemeente Dongen in 2008 hebben al vele senioren iedere zomer deelgenomen aan de diverse activiteiten in Dongen en omgeving.



Ook dit jaar is de werkgroep actief bezig geweest. Ze hebben leuke activiteiten uitgezocht en voorbereid. Zorg er daarom voor dat u een boekje te pakken krijgt en ga mee op pad. Er is volop te kiezen, want de werkgroep heeft maar liefst 22 activiteiten voor u georganiseerd. Er is een grote diversiteit aan gezellige culturele, sportieve, culinaire en educatieve activiteiten uitgezocht voor deze zomermaanden.

We vragen u om zich zoveel mogelijk via de website www.swodongen.nl aan te melden. Natuurlijk zijn er ook weer boekjes beschikbaar. Deze zijn te verkrijgen op de volgende locaties: Mlizo, Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD), de Leest, Ontmoetingsruimte Europlus, Ontmoetingsruimte Dr. Maassen, Jeu de Boules, Theek 5, de Geubel en Coop 's Gravenmoer.

De activiteiten worden deze zomer georganiseerd tussen 25 juli en 19 augustus. De uiterste inschrijfdatum is 8 juli 2022.

Heeft u vragen? Het kantoor van SWOD, Dongepark 1, is alle werkdagen geopend van 09.00 uur tot 12.00 uur. Per e-mail zijn we te bereiken op activiteiten@swodongen.nl en telefonisch staan we tijdens onze openingsuren graag voor u klaar op 0162-375296.

Samen zicht op eenzaamheid



SWOD is gevraagd aan de slag te gaan met het thema eenzaamheid onder ouderen. Die handschoen hebben we graag opgepakt en zijn inmiddels met de uitvoering van ons projectplan gestart.

Op 14 april j.l. heeft een aftrapbijeenkomst voor het project "Samen zicht op eenzaamheid" plaatsgevonden. Bij deze startbijeenkomst was een mooie en gevarieerde groep medewerkers en vrijwilligers van lokale organisaties aanwezig die een bijdrage leveren aan het welzijn van ouderen in de gemeente Dongen.

Met deze organisaties in onze gemeente delen we kennis over eenzaamheid. En we betrekken ze in het signaleren van eenzaamheid en het opvolgen hiervan. De vrijwilligers van deze organisaties ontvangen via hun organisatie een uitnodiging van SWOD om deel te nemen aan deze training.

Wenst u meer te weten hoe u zelf (weer) de verbinding aan kan gaan met anderen? Op 12 augustus organiseren we hiervoor een mooie bijeenkomst in de Cammeleur. U kunt zich opgeven via de Zomeractiviteiten 2022.

Bewegen met Stichting Welzijn Ouderen Dongen

Bewegen is gezond en draagt bij aan een sociaal en gelukkig leven. Het is belangrijk om spier- en botversterkende activiteiten te ondernemen. Iedere les is anders en wordt afgestemd op de deelnemers, zodat alle 55-plussers mee kunnen doen.

SWOD organiseert de sportactiviteiten op verschillende locaties én op de verschillende dagen van de week. Op deze manier zijn de beweegactiviteiten goed bereikbaar en inpasbaar in de agenda's.

Op maandagochtend start een groep wandelaars om 9.00 uur bij de Vennen voor een uur wandelen onder begeleiding van een wandelcoach.

Bij Dr. Maassen worden 3 lessen Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) gegeven op maandagmiddag door een ervaren fysiotherapeut.

In de Cammeleur worden de volgende lessen gegeven:

- 1 les Yoga op woensdagochtend,
- 3 lessen Meer Bewegen voor Ouderen op donsdagochtend en
- 2 lessen County-line dansen op vrijdagochtend

In de Salamander wordt op dinsdagochtend de les Senioren Sportief met verschillende sportdisciplines.

Heeft u interesse in een gratis proefles of wenst u meer informatie?

Bel dan op werkdagen tussen 09.00 uur en 12.00 uur met een medewerker van SWOD op nummer 0162-375296 of mail naar activiteiten@swodongen.nl.

7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS.

Om met de deur in huis te vallen... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Op deze pagina vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Deze zijn verwerkt in dagelijkse bezigheden die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**

VOETSIE
Tijdens aankleden. Voor sterke voeten en balans.

Op uw tenen staan: **5 keer.**

POETS-TOETS
Tijdens tandenpoetsen. Voor sterke benen en balans.

Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar.

Wastafel loslaten. **10 sec.** staand poetsen.

KOFFIEPAKKEN
Tijdens koffietijd. Voor balans.

Arm uitstrekken. **5 keer** naar voren reiken.

Tip: doe dit zowel met uw linker- als rechterarm.

Dan koffie.

BELSPEL
Tijdens bellen. Voor soepele voeten en balans.

Tenen krachtig buigen.

Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

En ontspannen: **5 keer.**

Linkerbeen strekken: **10 keer 10 sec.**

Rechterbeen strekken: **10 keer 10 sec.**

THUISSPORTER
Tijdens zitten. Voor sterke benen en buik.

GAANRECHT
Tijdens koken. Voor balans.

Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser.

3 keer heen en weer.

Opstaan zonder handen: **5 keer** achter elkaar. **3 keer** per dag.

PLAATSMAKER
Tijdens opstaan. Voor sterke benen.

Rookmelderverplichting vanaf 1 juli 2022

Vanaf 1 juli 2022 is het verplicht in Nederland om een rookmelder te hebben op elke woonverdieping in uw huis en in besloten ruimtes waar een vluchtroute doorheen loopt. Hiervoor wordt het Bouwbesluit aangepast en wordt het dus wettelijk verplicht om hieraan te voldoen. Ook als uw in een huurhuis woont.

Wanneer zijn rookmelders verplicht?

- ◆ Per 1 juli 2022 worden rookmelders verplicht.
- ◆ Dit geldt voor elke woonverdieping in ieder huis.
- ◆ Zowel koop- als huurwoningen en zowel bestaande- als nieuwbouw moeten hieraan voldoen.
- ◆ De verplichting geldt ook voor besloten ruimtes die dienen als vluchtroute.

Wat betekent dit voor u?

Heeft u al werkende rookmelders hangen op elke verdieping? Dan heeft deze wetwijziging geen gevolgen voor u. Heeft u nog géén rookmelders, dan wordt het tijd om ze aan te schaffen. Op iedere bouwlaag moet een goedgekeurde rookmelder komen te hangen. Een zolder die niet als verblijfsruimte dient, hoeft geen rookmelder te hangen. maar indien er een cv-ketel of (bad)geiser hangt dient ook hier een rookmelder geplaatst te worden.

Tevens is het raadzaam daar waar een verbrandingstoestel hangt, een CO meter te plaatsen. Verbrandingstoestellen zijn bijvoorbeeld cv-ketels, gas geisers en open haarden. Als de besloten gang op de begane grond een vluchtroute is voor een verdieping erboven, dan moet daar ook een werkende rookmelder hangen.

Wist u dat u gratis een Home Safety check kan laten uitvoeren? Het vrijwillig team van Brandveilig Leven komt dan bij u thuis en bekijkt de algehele brandveiligheid van uw huis. En u krijgt er nog één gratis brandmelder bij cadeau!

Wenst u zich aan te melden? Print deze pagina uit, vul onderstaande gegevens in en stuur dit naar : **Home Safety Check Dongen, Antwoordnummer 10050, 5100 VB Dongen.**

Een postzegel is niet nodig.

Als inwoner van de gemeente Dongen kunt u een gratis Home Safety Check laten uitvoeren. Speciaal getrainde vrijwilligers komen kijken of uw woning brandveilig is en geven tips om de veiligheid te verbeteren.

Heeft u interesse in een gratis Home Safety Check? Stuur dan deze kaart terug of stuur een e-mail naar: homesafetycheck@dongen.nl

Ja, ik wil graag een gratis Home Safety Check. Neem contact met mij op:

Naam:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

