



Informatie augustus 2022



## Zomeractiviteiten voor senioren was een groot succes!

Sinds 2008 organiseert SWOD samen met KBO Dongen en SOBG 's Gravenmoer de zomeractiviteiten voor ouderen. Dat doen ze inmiddels traditiegetrouw in de vier weken voordat Dongen geel kleurt voor de Zomerspelen.

## 22 verschillende activiteiten

Dit jaar zijn er 22 verschillende zomeractiviteiten georganiseerd en dat was nog best een klus, aangezien behoorlijk wat bedrijven kampen met personeelskrapte. Het team van vrijwilligers heeft de schouders eronder gezet en een mooi en afwisselend programma gemaakt. Er is dankbaar gebruik van gemaakt!

## Flinke groei

In 2008 werden de eerste zomeractiviteiten in onze gemeente georganiseerd en werd er gestart met 12 activiteiten en 350 inschrijvingen. In de afgelopen jaren is zowel het aantal activiteiten als het aantal deelnemers flink toegenomen en na de aangepaste vorm vorige zomer mochten we dit jaar maar liefst 866 inschrijvingen ontvangen.

## #mooi

Begin april kwam er een dame (83 jaar) langs bij SWOD met de vraag of de werkgroep al bezig was met de organisatie van de zomeractiviteiten, want daar keek ze zo naar uit. Ze vroeg special of de high tea weer mogelijk zou zijn. Dat heeft de werkgroep natuurlijk ter harte genomen en heeft mevrouw samen met andere senioren hier van genoten.

## Dank!

Hartelijk dank aan alle vrijwilligers, deelnemende organisaties en deelnemers, samen hebben we er weer een hele mooie editie van gemaakt. Verderop in de nieuwsbrief treft u een fotoimpressie aan en lichten we enkele activiteiten uit.



## Stichting Welzijn Ouderen Dongen

neemt deel aan de Rabobank Clubkas Campagne en zetten hiermee extra in voor een **dementievriendelijke** **gemeenschap**.

Wij vragen u niet om een geldelijke bijdrage, maar (indien u lid bent van Rabobank Tilburg en Omstreken) om een stem.

Mogen we op uw stem rekenen vanaf 5 september?



## Lezing huisarts

Op 9 augustus j.l. gaven dokter Birker en mevrouw van der Heuvel een interessante lezing bij Europlus.

Alle deelnemers werden gastvrij ontvangen door Willem Embrechts (SWOD) en Ruud Zwiép (Europlus.) Er kwamen belangrijke en soms ook pittige onderwerpen aan de orde.

De aanwezigen werd op het hart gedrukt om zorg te dragen voor een regelmatige controle van het medicijngebruik. Bij de apotheek kan men het beste terecht voor de juiste informatie. Er was voldoende ruimte voor het stellen van vragen en na deze lezing gingen alle aanwezigen tevreden en met diverse gezondheidstips op zak huiswaarts.



## Verbindende bijeenkomst door Biessonder

Op 12 augustus vond er in de Cammeleur een hele fijne verbindende bijeenkomst plaats. Als onderdeel van zowel de Zomeractiviteiten 2022 als het project "Zicht op eenzaamheid" verwelkomden Josja Biessen (Biessonder) en Anke Dirkse & Colinda Blous (SWOD) alle deelnemers. Op deze warme dag was de zaal mooi gevuld met geïnteresseerde senioren die open stonden om met dit onderwerp zelf aan de slag te gaan.

Tijdens deze middag werd op een interactieve manier kennis over eenzaamheid overgedragen en het lokale aanbod dat er is op het gebied van welzijn van senioren werd onder de aandacht gebracht.

Erg mooi was het onderling contact wat ontstond na een oefening over waarden. Men ging in gesprek met een andere deelnemer die men vooraf niet kende. Na de oefening die Josja gaf ontstonden hier mooie gesprekken en werd er goed geluisterd naar elkaar. Men sprak open over wat men belangrijk vindt en zijn er zelfs onderling telefoonnummers uitgewisseld om later de gesprekken te vervolgen.

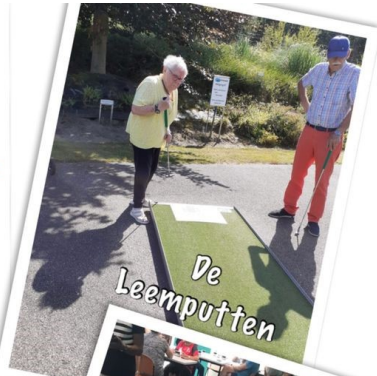
Na deze fijne en informatieve middag ging iedereen met meer inzicht en goede zin weer naar huis.

Onze intentie is om een soortgelijke bijeenkomst te organiseren in de Winteractiviteiten 2023. Heeft u daar interesse in of wenst u meer te weten over het project? Mogelijk komt u met gevoelens van eenzaamheid of wenst u zelf een bijdrage leveren aan dit thema? Stuur dan een mail naar [info@swodongen.nl](mailto:info@swodongen.nl).



Verbindende bijeenkomst







## SWOD jeu de Boules Zomertoernooi 2022

Maandag 15 augustus was het weer zover: een zomeractiviteit van de SWOD op het terrein van Jeu de Boules Club Dongen. Er hadden zich hiervoor 37 mensen aangemeld, waarvan een groot deel al meerdere keren had deelgenomen. Aanvankelijk waren de voorspelling wat betreft de warmte niet al te best, maar gelukkig bleef de temperatuur ruim onder de 30 graden! Het was overigens toch nog warm en benauwd genoeg. We konden in iedere geval lekker op de buitenbanen spelen. Jammer genoeg moest de coördinator van dit gebeuren – Wim van Beek – afzeggen in verband met corona van zijn vrouw. Mevr. Koeken nam de honneurs waar en zij deed dat met verve! Hopelijk herstelt mevrouw van Beek voor spoedig. In ieder geval wensen wij haar beterschap.

Naast de SWOD-leden waren er ook behoorlijk wat eigen leden, die ingezet werden om mee te spelen maar ook om de wedstrijd goed te begeleiden en advies te geven.

Het terras stond klaar en de boules lagen bij de banen, dus men kon komen. Vanaf 12 uur kwamen de eersten al binnen druppelen, evenals de EHBO-man, John Blous. Na het aanmelden bij mevr. Koeken en de wedstrijdtafel kon men alvast gaan genieten op het terras in afwachting van de anderen. Hoewel er rond half twee nog niet iedereen was, werd er toch besloten om te gaan beginnen. Het streven van de WECO was om ieder SWOD-lid een keer met een clublid te laten spelen en als het kon ook nog eens op verschillende banen. Na wat puzzelwerk lukte het uiteindelijk allemaal. Knap gedaan Corrie en Henk! Alvorens te gaan beginnen gaven Lianne en Pierre een korte demonstratie van het jeu de boulespel.



Het was de bedoeling dat er drie wedstrijden gespeeld zouden worden. Dat is ook daadwerkelijk gebeurd, zij het dan dat de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> ronde qua tijd ietwat ingekort werden. Tussendoor werden de spelers enkele keren verrast op een gezonde traktatie. Rond half 5 waren alle wedstrijden gespeeld en kon men nog wat nagenieten op het terras onder het genot van een verfrissend drankje. de meesten konden dat wel gebruiken.

Toen was het wachten op de uitslag. Men moest rekening houden met het aantal gewonnen partijen en de behaalde pluspunten. Er waren bekertjes voor de beste 3 spelers en daarnaast natuurlijk de wisselbeker. Wie zou er dit jaar met deze bokaal vandoor gaan? Voordat deze bekend werd gemaakt hield Henk van Roode nog een "warm" pleidooi om mensen uit deze doelgroep enthousiast te maken voor dit boeiend balspel: je bent lekker buiten, je voelt je niet eenzaam, je ontmoet andere mensen en je bent in beweging. Er was zelfs iemand die zich na afloop van dit toernooi aangemeld heeft als lid. Geweldig toch!

3<sup>e</sup> plaats: mevr. C. van Tilburg

2<sup>e</sup> plaats: mevr. W. Zoontjes-Huijben

1<sup>e</sup> plaats: dhr. S. Verbunt





Wat hebben we fijne reacties mogen ontvangen van de deelnemers aan de Zomeractiviteiten 2022. De organisatie is daar enorm blij mee. Heeft u misschien nog tips voor ons? We ontvangen deze graag van u op [activiteiten@swodongen.nl](mailto:activiteiten@swodongen.nl). Enkele mooie reacties willen we u niet onthouden:

*Het boekje "Zomeractiviteiten 2022" is weer afgewerkt. Meerdere activiteiten hebben we meegemaakt. En met veel plezier! Mijn vrouw en ik danken jullie voor de inzet om al deze happenings voor te bereiden en uit te voeren. Ook de vele vrijwilligers zouden we willen bedanken, want die waren ook nodig. We hopen dat we het komende jaar nog net zo fit zijn als nu, zodat we ook dan weer kunnen inschrijven.*

Via Messenger ontvangen:

*Vanochtend een reuze leuke muziek bingo gehad! Heel gezellig, dank aan de organisatie en niet te vergeten dank aan de dames van de koffie!*

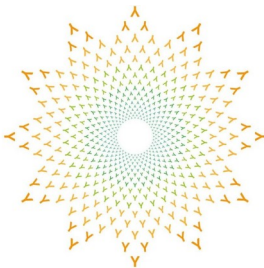
*Beste mensen van het SWOD, SOBG, KBO,*

*Gisteren de laatste Zomeractiviteit, de Duinexpres, voor mij een waar slotakkoord.*

*Ben een active oudere en schroomde niet om mij in te schrijven voor de activiteiten. Het programma sprak mij erg aan en heb mijn keuze gemaakt. Ik heb genoten van alle vijf ondernomen activiteiten waarvoor mijn hartelijke dank.*

*De ontmoeting, herkenning van mede- Dongenaren en het zien dat mensen zich amuseren geeft een goed gevoel.*

Informatie van  
Yogacentrum  
Dongen



## YOGA CENTRUM DONGEN INTRODUCEERT

### "ONS THEETUINTJE"

## YOGA CENTRUM DONGEN

Met "ONS THEETUINTJE" gaan we gezellige activiteiten organiseren. Dat kan op allerlei manieren en we gaan het samen beleven. We vertrouwen erop dat leuke ideeën vanzelf komen boven drijven. Tijdens het samenzijn vinden wij het belangrijk dat er respect is voor elkaar, we lief zijn en zorgen voor elkaar. Met een goede dosis humor maar vooral om samen te kunnen genieten van een wandeling of uitstapje waar je jezelf kunt zijn.

## Heerlijke wandeling "even op adem komen"

Het eerste uitstapje is een wandeling op zaterdag 10 september om 9.30 uur. We ontvangen je graag bij ons Yoga Centrum met een heerlijk kopje thee en iets lekkers.

De wandeling duurt zo'n 45 minuten en we houden rekening met het wandeltempo van de groep. Tijd om van de omgeving te genieten of met je buurvrouw of buurman te praten is er voldoende.

Om te weten hoeveel personen met ons mee gaan wandelen kun je **GRATIS** inschrijven via:

[www.momoyoga.com/yoga-centrum-dongen/](http://www.momoyoga.com/yoga-centrum-dongen/)

ga naar het lesrooster; zaterdag 10 september 9.30 uur, klik op **BOEK NU** ONS THEETUINTJE wandeling

kies **product ONS THEETUINTJE wandeling en schrijf je in**. Heb je vragen? Stel ze gerust; per mail aan

[info@yogacentrumdongen.nl](mailto:info@yogacentrumdongen.nl) of bel naar 06 44 25 30 10



## Hiep hiep hoera!

Op 1 augustus was onze lieve collega Marianne al 10 jaar in dienst bij SWOD! We hebben haar op die dag overvallen met een prachtig boeket en natuurlijk lekkers voor bij de koffie.

Marianne is een ontzettend fijne collega en die zich al die jaren voor 100% inzet voor het welzijn van de senioren in onze gemeente. We hopen dat ze dat nog vele jaren met ons blijft doen.

Feliciteert u haar ook nog als u haar tegenkomt?

Informatie van onze  
samenwerkingspartner  
**Theek 5**

## KLIK EN TIK OP DE ANDROID TABLET

Leer beter gebruik te maken  
van de mogelijkheden van je  
Android tablet tijdens deze  
driedaagse cursus van Theek 5

Theek 5 Dongen

Theek5



### LEER INTERNETTEN

Heb je moeite om de weg te vinden op internet? Dat kan lastig zijn! Want internet wordt steeds belangrijker in het dagelijks leven. Informatie van de overheid, een reis boeken, belastingaangifte doen, bankzaken regelen, dat gaat tegenwoordig allemaal via internet. Tevens kun je ook veel informatie over je hobby's vinden en natuurlijk online contact houden met familie en vrienden.

Maar hoe leer je daar op een eenvoudige manier mee omgaan? Theek 5 biedt de driedaagse cursus Klik en Tik op de **Android tablet** aan. Deelname kost € 15, inclusief een lekker kopje koffie of thee.

### CURSUS

Deze cursus helpt je beter gebruik te maken van de mogelijkheden

van internet op je Android tablet. In een kleine groep (max. 8 personen) leer je bijvoorbeeld websites te bekijken, zoeken op internet, formulieren invullen en bestanden te 'downloaden'. Onder andere via filmpjes bekijk je de eenvoudige uitleg en daarna kun je aan de slag met praktische oefeningen.

**Neem je eigen Android tablet mee!**

### CURSUSDATA

Maandag 3, 10 en 17 oktober,  
van 9.30 tot 11.30 uur  
Locatie: Europlus Dongen  
Kosten: € 15

### AANMELDEN

Meld je aan in de bibliotheek of via  
[www.theek5.nl/klikentik](http://www.theek5.nl/klikentik)