



Fijn in eigen huis editie

WINTER

Activiteiten
2021



STICHTING WELZIJN OUDEREN DONGEN
Dongepark 1
5102 DB Dongen
0162-375296

Winter 2021



Nederland is al ruime tijd in lockdown vanwege de vele Covid-19 besmettingen. Overall om ons heen zien we het ook; we kennen allemaal wel iemand die besmet is of is geweest.

We hebben allemaal behoefte aan contact en vriendelijke woorden. Gelukkig is het ook heel goed mogelijk om op afstand met elkaar in contact te blijven en zelf te zorgen voor die vriendelijke woorden. Het is belangrijk dat we op alternatieve manieren met elkaar in contact blijven. Stuur een kaartje (of 2), bel eens wat vaker en gebruik het videobellen van whatsapp. Dat zijn kleine acties die het verschil maken, en die ervoor zorgen dat we een glimlach op een gezicht van een ander kunnen toveren.

We zijn heel benieuwd wat u bezig houdt. Misschien schrijft u wel hele mooie gedichten of overpeinzingen en mogen we die delen ter inspiratie voor anderen? We ontvangen ze graag op info@swodongen.nl.

We merken bij SWOD dat het voor veel senioren lastig is om geïnspireerd te blijven om leuke activiteiten binnen huis of in de directe omgeving te doen. Dit is tenslotte ook de periode dat we normaal gesproken velen van u bezighouden met de Winteractiviteiten. We besloten daarom dit boekje te maken en hopen u met dit boekje te inspireren want:

Wacht niet op een goede dag, maak er een!

Lezen, puzzelen en kleine ontmoetingen

Europlus

Op maandagmiddag, woensdagmiddag en vrijdagmiddag is de ruilbieb voor boeken en puzzels open bij Europlus van 14.00 uur tot 16.00 uur. De boeken en puzzels zijn goed uitgestald zodat uitzoeken zonder aanraken goed mogelijk is. Tijdens deze openingstijden is het tevens mogelijk om met een kopje koffie of thee even te ontspannen in een andere omgeving. Er is een aparte in- en uitgang en u wordt vriendelijk verzocht de instructies van de vrijwilligers op te volgen.



U bent van harte welkom bij Europlus, Dunantstraat 28.

Minibiebs

Leest u graag en bent u toe aan een nieuw boek? In heel Dongen zijn er op verschillende plaatsen minibiebs te vinden. Onderstaande adressen hebben we kunnen achterhalen. Een mooie combinatie in deze tijd; een wandeling naar een minibieb en met een voor u nieuw boek naar huis!

- Oranjeplein 45
- Salviastraat 1
- Tuin 62
- Noorderlaan 11
- Barentszstraat 9
- Prinsenstraat 1, 's Gravenmoer (alleen kinderboeken)
- Reigershof (bij het speeltuintje)
- Strausstraat 8.

Lekkers voor thuis

Warme appel pudding voor 2 personen

250 ml melk

20 gram custard

20 gram suiker

1 of 2 appels

1 ei

Kaneel

Bereiding

Schil de appel en snijd hem in blokjes

Kook dit samen met wat suiker en kaneel zodat de appel nog in blokjes is maar wel gaar. Breek nu het ei en scheid de dooier van het eiwit. Klop het eiwit stijf en zet opzij. Kook nu de melk en maak een papje van custard en suiker met een beetje melk. Doe dat papje in de warme melk en kook dit al roerend gaar.

Neem dan de pan van het vuur en klop er dan eerst de eidooier door en daarna de appel en het eiwit. Zo heeft u een heerlijke warme pudding.

EET SMAKELIJK

Aanvullende suggestie: U kunt de pudding daarna nog een half uurtje op 180 graden in de oven zetten om een korstje te geven.



Maak een eigen borrelplank

Een gezellige borrelplank voor thuis maken we meestal met een stukje kaas en worst. Om deze nog specialer te maken hebben we enkele van onze eigen favoriete hapjes voor u uitgewerkt:

Wraps met ham of gerookte zalm

4 middelgrote wraps (of 2 grote)

200 gr gerookte zalm of gekookte ham

100 gr sla

125 gr Kruidenroomkaas

Eventueel 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding:

Er is heel veel lekker in de wrap, maak er vooral uw eigen hapje van! Besmeer de wraps met de roomkaas. Verdeel wat sla er over, leg de plakken zalm of ham erop en bestrooi eventueel met wat geroosterde pijnboompitten. Rol de wraps op.

Wikkel in huishoudfolie en laat minimaal een uur opstijven in de koelkast (een hele nacht kan ook). Snijd de opgerolde wrap in plakken en prik de wraprolletjes eventueel op een prikker.

Gevulde eieren

4 eieren

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel yoghurt

1 theelepel mosterd

Snufje kerriepoeder

Verse bieslook

Bereiding:

Kook de eieren hard. Spel ze af onder koud water zodat ze schrikken. Pel de eieren en snijd ze doormidden. Haal het eigeel met een vorkje of mesje er uit en doe dit in een kommetje. Prak dit met een vork fijn. Voeg de mayonaise, yoghurt, mosterd en kerriepoeder toe en meng goed door elkaar. Doe het mengsel in een spuitzak en maak mooie toefjes in de eiwitten. Heeft u geen spuitzak? Schep het er dan mooi in met 2 lepels. Bestrooi met wat bieslook.

Train uw hersenen 😊

Dikke knuffel

K	U	S	F	I	K	K	Z	D	K	K
E	B	E	I	O	L	W	O	I	R	D
B	I	A	F	U	O	E	N	A	U	J
L	N	F	L	L	H	D	N	N	S	I
O	I	E	K	K	E	T	E	T	T	T
E	N	E	D	R	O	Z	T	H	E	W
M	N	K	E	N	O	N	J	E	L	E
E	A	N	A	R	E	T	E	E	E	R
N	E	R	E	I	N	I	U	T	Z	K
N	J	E	T	M	I	U	R	I	E	E
O	U	R	A	A	M	O	Z	V	N	N

BALKON	RUST
BLOEMEN	THEE
KINDEREN	THUIS
KOFFIE	TIJD
KRANT	TUIN
KUS	TUINIERN
LENTE	VRIENDEN
LEZEN	WERKEN
LIEF	WOLKEN
ROZEN	ZOMAAR
RUIMTE	ZONNETJE

Oplossing

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

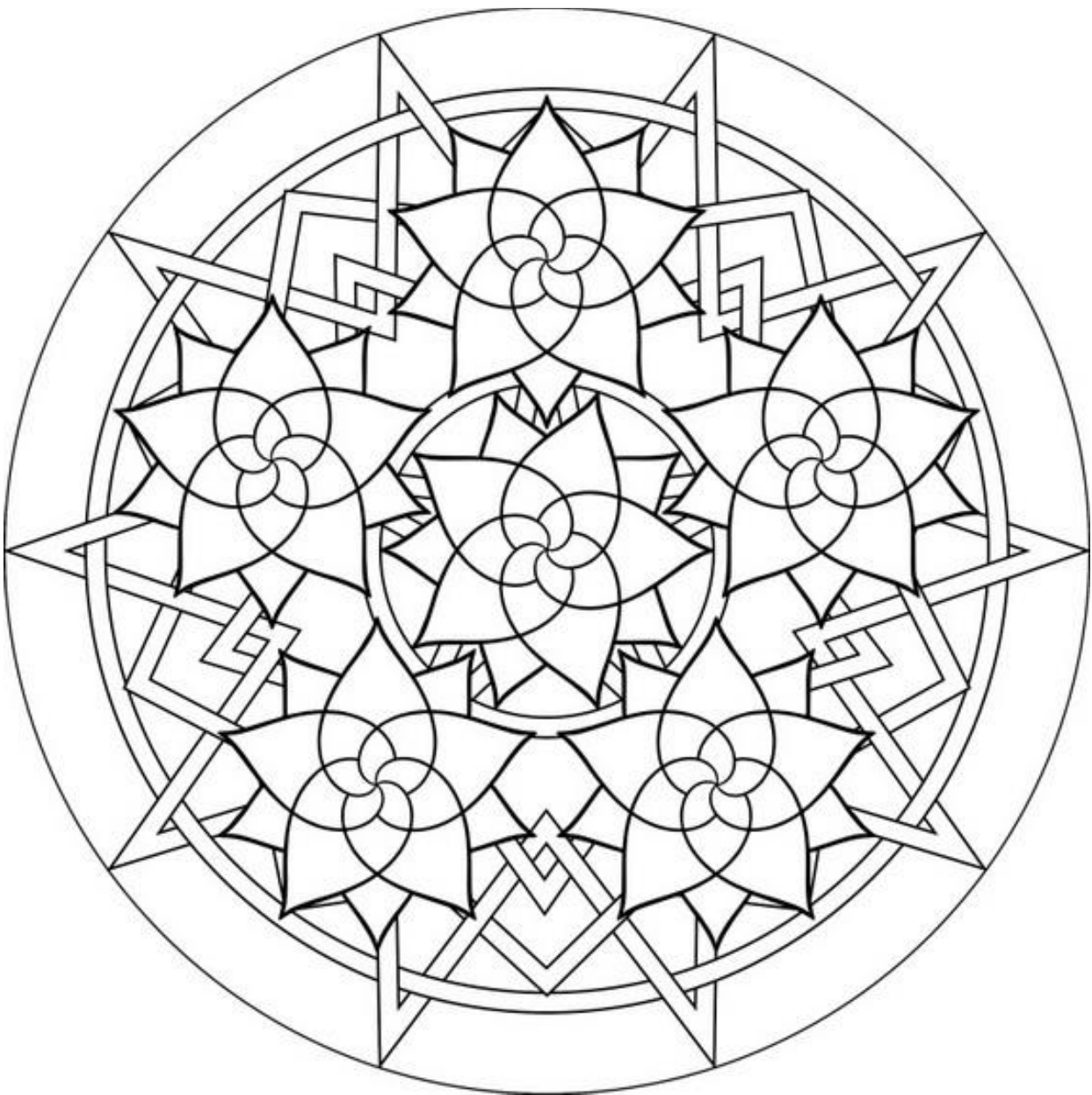
**Sudoku
voor U**

4								8
		1				2		
	5		9		3		4	
1				6				9
	7						8	
3			5		7			1
	9		4		8		1	
		5				7		
2								4

Creatief bezig zijn

Van vrolijk(e) kleuren word je blij!

Toe aan ontspanning? Met een kleurboek haal je urenlang vermaak in huis en het is heerlijk rustgevend. Kleurboeken voor volwassenen hebben veel kleinere vakjes dan die voor kinderen, en zijn dus lekker uitdagend. En ze zien er zowel voor als na het kleuren prachtig uit!



Verdwaalde sokken

Bij velen blijven er enkele losse sokken over na het wassen. Op mysterieuze wijze lijken sokken te verdwijnen. Hoe leuk is het om van zo'n enkele sok een sokpop te maken voor een (klein)kind?

Benodigdheden:

1 sok

Lijm

Schaar

Versiering zoals wol, knopen, restjes stof, lint

Naald en garen

Stukje karton (bijvoorbeeld van een doos crackers)



Om deze sokpop te kunnen maken, begint u bij de tenen - daar waar de sok is vastgenaaid - de naad open te knippen.

Pak een oude verpakking karton en knip een ovalen vorm uit die gelijk is aan de voorkant van de sok en vouw deze doormidden.

Om de binnenkant van de mond te maken knipt u nogmaals de zelfde ovalen vorm uit van een ander stofje of stukje vilt.

Stop het stuk karton in het gat van de sok, zodat een randje van de sok om het karton te vouwen is. Smeer het overstekende randje sok in met textiellijm, vouw om en druk goed aan.

Plak het stukje stof in de mond en druk deze weer goed aan.

Nu hoeft alleen nog het gezichtje van de sokpop gemaakt te worden. Dit kan met stiften, oude knopen of wat wol. Net wat mooi is of wat u voor handen heeft.

Tips leuke websites

Bent u actief op internet? Dan hebben we enkele leuke tips voor u:

creatief:

Op de website <https://freppi.com> vindt u ontzettend veel om zelf creatief bezig te zijn. Hier vindt u gratis werkbeschrijvingen van de meest uiteenlopende materialen: papier, karton, blik, klei of garen.



Nieuws:

Het laatste lokale en regionale nieuws vindt u op:

<https://dongen.nieuws.nl>

<https://dongenhomespot.nl>

<https://www.langstraatmedia.nl>

<https://www.omroepbrabant.nl>

Puzzelen:

Op deze pagina's kunt u enkele puzzels zoals woordzoekers, Zweedse puzzels, Sudocu etc. gratis per dag doen. Indien u meerdere puzzels wenst komen er kosten bij.

<https://www.puzzelsite.nl>

<https://www.denksport.com/online-puzzelen>

Dagelijks een nieuwe puzzel op: <https://kro-ncrv.nl/de-online-puzzel>

Legpuzzels: <https://www.jigsawplanet.com>

Bewegen:

Beweeg een kwartiertje mee met Olga Commandeur op:

<https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging>

Tips van Theek5

Aangezien de bibliotheek dicht is voorziet Theek5 u ook graag op deze manier van enkele tips.



- Op de website van Theek5 vindt u een verzameling van verschillende soorten spellen die u ook tegen elkaar kan doen: www.theek5.nl/spellen
- Geniet dan van een luisterboek, er zijn maar liefst met 250 luisterboeken en hoorcolleges. Er is voor elk wat wils: of graag wegdroomt bij een goed boek of uw kennis wilt bijspijkeren: <https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterboeken> en download de gratis app.
- Wilt u meer weten hoe om te gaan met social media zoals Facebook, Whatsapp en Skype? Volg dan de online cursus Klik en Tik: <https://oefenen.nl/programmas/klik-tik-samen-op-t-web>
- Bezoekt u graag een museum? Dat kan nu ook virtueel via: <https://artsandculture.google.com>
- Misschien geniet u enorm van de kunstwerken in het Rijksmuseum? Op deze website kunt u de kunstwerken zien en zelfs bewerken: <https://www.rijksmuseum.nl/nl/rijksstudio>
- Wenst u meer te weten over een plaats in ons mooie Brabant in vroegere tijden? Of misschien iets ontdekken over een stamboom? Neem dan beslist een kijkje op: <https://www.bhic.nl/het-geheugen-van-brabant> en ga op onderzoek uit.
- Bent u een natuurliefhebber en kijkt u graag naar vogels? Op deze pagina kunt u meekijken in nestkastjes en mooie filmpjes terugkijken: <https://www.vogelbescherming.nl/beleefdemente>

Buiten bewegen!

Broederpad

Meer dan een eeuw lang hebben kloosterlingen in Dongen gebouwd aan een betere samenleving met goed onderwijs, met zorg voor de zwakke en zieke medemens en met passie voor een rijk cultureel en sportief verenigingsleven.



Het Broederpad is een historische wandelroute door Dongen die voert langs 22 plaatsen waar Broeders behorend tot de congregatie van Onze Lieve Vrouw van Lourdes, sinds 1892 hebben gewoond en gewerkt. In 2009 vertrokken de Broeders, na een verbintenis met Dongen van 117 jaar, naar een rusthuis in Eindhoven.

Het Broederpad is chronologisch in de tijd opgebouwd en kent een korte variant van 4 km en een route van 7 km. Onderweg treft u routebordjes en speciale Broeder-borden aan met daarop het verhaal plus unieke foto's van de Broeders. Op de borden staan ook QR-codes. Daarmee kunt u via een smartphone extra informatie over de Broeders verkrijgen.

Download de route van de site van de Heemkundekring:
<https://www.heemkundedongen.nl> of ga indien mogelijk naar de toeristische informatiepunten voor een folder.

Beweegparcours Dongepark



Heeft u interesse om een wandeling te maken met beweeg oefeningen? Bij de receptie van Mijzo locatie Dongepark liggen onderstaande mapjes met oefening- en en kunt u gratis een exemplaar lenen. Leg het exemplaar na de ronde ook weer even terug, dan kunnen er meerdere mensen plezier aan beleven.

Binnen bewegen!

Blijf in beweging

Begin de dag goed met omroep MAX; iedere dag iets na negen kunt u thuis een kwartiertje mee bewegen met Olga Commandeur.



Op Facebook vindt u dagelijks beweeg uitdagingen op de pagina van Dongen beweegt. Neem er eens een kijkje en doe mee.

BEWEEG BINGO, Staand bewegen

Deze beweegbingo is eenvoudig tussendoor te doen, bijvoorbeeld voor het kopje koffie of thee in de ochtend.

Tik met je voet om en om de traprede aan 10x	Box met je armen vooruit om en om en ook opzij om en om 10x	Squate achter de stoel 10x
Armen van hoog naar laag (naar de voeten) 10X	Sta bij de aanrecht en hef knieën om en om 10x	Hakken tenen om en om, bij hakken armen naar voor, bij tenen armen hoog 10x
Stap naar voor rechtervoet, linkervoet en weer terug 10x	Twee handen op elkaar en 'schrijf' een grote 8 (rondje hoog, rondje laag) 10x	Ga zitten en staan 10x

Maandag: Onderste & bovenste rij **Donderdag:** Een plusteken +

Dinsdag: Linker en rechter rij

Vrijdag: Volle kaart

Woensdag: Een kruisteken X

Beweegtíps voor tussendoor



handen draaien



voet afrollen



knieën heffen



aan tafel



schouders draaien



arm om het hoofd zwaaien



op de tenen



evenwicht



draaien met de voeten

Tijd om te quizen...

Wat weet u nog van de Dongense kroegen van vroeger?

Speciaal voor u hebben we een Kroegentocht door Dongen gehouden en we zijn benieuwd of u alle antwoorden weet.

1. In welke straat stonden vroeger de café's "Het Pannehuiske" en "De Veehandel"?
2. Tegenwoordig mogen jongeren onder de 18 jaar geen alcohol drinken. In de Middeleeuwen mocht dit juist wel, dagelijks nog wel. Waarom?
3. Welk café is in 1982 door een brand verwoest?
4. Jeugdsoos "Sam Sam" werd in 2000 Partycentrum "De Heeren van Dongen". Maar vroeger was het een café. Wat was daar de naam van?
5. Wie was ruim 40 jaar, tot juni 2017, eigenaresse van een café in de Tramstraat?
6. "Er zat een vogeltje in het bos dat niet kon kakken. Er was een veertje aan zijn poepertje blijven plakken. Hij zei van dit. Hij zei van dat. Hij zei verdomme. Hoe is dat veertje aan mijn poepertje gekomen?"
In welk café zong vroeger kastelein Toon van Dongen dit liedje regelmatig?
7. Waarom werd café "Tante Mien" (eigenlijke naam "café Delicia") ook wel "Duistere tante Mien genoemd?
8. In welke straat stond vroeger café-koffiehuis "De Loswal"?
9. Hoe heet café "De Prins van Wales" tegenwoordig?
10. In welke straat stond vroeger het café "Het Groenewoud" (nu nog steeds een handel in halve hanen en kipsnacks)?

SWODONGENSE DIALECT



dè wel dè

Hoe goed kent u het Dongens Dialect? Wat betekenen de onderstaande zinnen en woorden?

- *Hoe ist mee oe?*
- *Dun diën is meer dan nu rechte verkenssteirt*
- *'Tis wir vollen bak áambiáans.*
- *Goaget un bietje?*
- *Hoe laot iest? - Kwart vur ut knèènegat mèrege gaot ie keutele*
- *Hij komt van ut schètbed in ut zèkbed*
- *Er tussenuit père*
- *Pitsen*
- *Daawelen*
- *goei botter*
- *Klotteràovònd*
- *terreweps*

Wie zìjn dít?

Van de Rus

Mieke de Luu

Van Jo de Kup

Van den Hessel van den kolenboer

Van de Mellis

Op deze twee bladzijdes hebben we wat van uw kennis van Oud Dongen en het Dongense dialect getest. We zijn heel benieuwd naar uw antwoorden. Stuur u deze voor 15 maart 2021 ons toe?

Dat kan per e-mail naar activiteiten@swodongen.nl of per post: SWOD, Dongepark 1, 5102 DB Dongen.

Onder de beste inzendingen verloten we een leuke lokale attentie.

Zelf muziek maken?



Heeft u altijd al een instrument willen leren bespelen of zangles willen nemen, maar is het er nooit van gekomen? Weet dan dat het nooit te laat is om muziekles te nemen. Daarnaast is iets nieuws leren en muzikaal bezig zijn, goed voor je brein omdat je hersenen nieuwe verbindingen leggen.

In samenwerking met Stichting Welzijn biedt het KunstPodium daarom online muzieklessen aan. Want juist nu heeft u hier misschien tijd voor; het kan een mooie besteding van de lockdown zijn waaraan u ook daarna nog veel plezier zult beleven.

U kunt kiezen uit online lessen gitaar, keyboard en zang. De lessen zijn individueel en worden gegeven via Skype of whatsappvideo. De gitaar of het keyboard krijgt u gratis in bruikleen (indien beschikbaar).

Hieronder de verdere info:

Aantal lessen	: 5
Tijdstip	: in overleg
Kosten	: € 171,- inclusief bruikleen instrument

Als u na deze lessen meer wilt leren, kunt u verder gaan met privélessen of met een van onze cursussen.

Heeft u interesse in dit aanbod? Stuur dan even een mailtje om u aan te melden naar info@hetkunstpodium.nl met daarin uw naam, telefoonnummer en vermeld of u gitaar-, keyboard-, of zangles wilt krijgen.



Wilt u liever telefonisch contact?
We zijn tijdens de lockdown bereikbaar op dinsdag- en donderdagochtend van 9:00 uur tot 12:00 uur via telefoonnummer 0162-315055.

Vrijwilligers zijn de spil van onze organisatie. We zijn er enorm trots op dat ons vrijwilligersbestand blijft groeien en dankbaar dat we deze mensen lange tijd aan ons kunnen verbinden.

Het mes snijdt aan twee kanten: door de inzet bij SWOD ondersteunen onze vrijwillige senioren andere senioren en blijven zelf tot hoge leeftijd actief in onze samenleving. Het is immers heel fijn om iets voor een ander te kunnen betekenen!

Bent u op zoek naar een leuke vrije tijdsbesteding en op zoek naar vrijwilligerswerk? We gaan graag met u in gesprek om uw persoonlijke behoefte te achterhalen en gaan dan samen op zoek naar een passende vrijwillige functie voor u.



CONTACTGEGEVENS

Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 09.00 uur tot 12.00 uur

Stichting Welzijn Ouderen Dongen
Dongepark 1 (hoofdgebouw Mijzo Dongepark)
5102 DB Dongen

Telefoon: 0162-375296

E-mail: info@swodongen.nl

**Deze speciale editie van het boekje
SWOD Winteractiviteiten 2021 is tot stand
gekomen door medewerking van:**

*De medewerkers van SWOD Anita, Marianne,
Monique en Colinda*

Beweegdocent Nicole Akkermans

Vrijwilliger Lia Verkooijen

Theek5 Dongen

Het Kunstpodium

