



Zomeractiviteiten

2021

**voor senioren uit
de gemeente Dongen**

SWOD Stichting Welzijn Ouderen Dongen
SOBG Stichting Open Bejaardenwerk 's Gravenmoer
KBO Katholieke Bond voor Ouderen afdeling Dongen

Lieve mensen,

We mogen weer!

Een veel gehoorde kreet op dit moment. Wat fijn dat het eindelijk weer zover is. Dat we 'gewoon' weer met z'n allen er op uit kunnen gaan. Samen!

In de afgelopen periode is het wel gebleken hoe belangrijk het is als je elkaar kunt ontmoeten. Hoe waardevol het is als je zomaar even bij iemand langs kan gaan voor een kopje koffie, een luisterend oor of een helpende hand.

Door de coronamaatregelen zijn onze sociale contacten veranderd. We zijn massaal gaan videobellen, gingen op raambezoek en sturen weer vaker een kaartje. Uit onderzoek blijkt dat hoe meer activiteiten we ondernemen, hoe minder eenzaam we ons voelen. Nou, dat lijkt me een mooi uitgangspunt!

De vrijwilligers van de SWOD hebben voor dit jaar namelijk een ontzettend leuk programma voor u gemaakt. Ook zij zijn blij u weer te ontmoeten.

Pas goed op uzelf en maak er een fijne zomer van!

Warme groet,

Marina Starmans- Gelijns
Burgemeester gemeente Dongen



Welkom bij de zomeractiviteiten 2021

Voor de 12^e keer organiseren wij in de vakantieperiode weer een aantal activiteiten voor senioren. U kunt dit jaar met ons op pad in de periode van zaterdag 14 augustus t/m vrijdag 28 augustus 2021

Doet u ook weer mee? Ga gezellig samen op pad en neem vrienden en vriendinnen mee.

Leest u het navolgende s.v.p. goed door?

Deelname

Midden in dit boekje zitten twee inschrijfformulieren met aan de achterkant een totaaloverzicht van de activiteiten. **1 formulier per persoon invullen.**

Schrijf op dit formulier uw naam, adres, telefoonnummer, uw IBAN-nummer en uw e-mailadres.

Op het activiteitenoverzicht zet u in de laatste kolom een kruisje bij de activiteit, waaraan u wilt meedoen. Schrijf dit ook op de kalender en maak voor uzelf een copy van het formulier.

U kunt de formulieren **t/m vrijdag 23 juli** opsturen naar: SWOD, Postbus 144, 5100 AC Dongen, of op werkdagen van 9.00 uur tot 12.00 uur afgeven op het kantoor van de SWOD. Adres: Dongepark 1, te Dongen. Het kantoor bevindt zich in Mijzo locatie Dongen schuin tegenover de centrale balie.

- U kunt per persoon voor meerdere activiteiten inschrijven.
- De deelname geschiedt op eigen risico.
- Het minimum en maximum aantal deelnemers per activiteit staat vermeld bij de activiteit. Inschrijving geldt in volgorde van binnenkomst (vol = vol).
- Als u bent verhinderd, bel dan aub uiterlijk in de ochtend naar 0162-375296, zodat wij niet onnodig op uw komst hoeven te wachten.
- Restitutie is helaas niet mogelijk.

U krijgt geen aparte bevestiging van uw inschrijving. Als de activiteit onverhoopt niet doorgaat, krijgt u hiervan tijdig bericht.

Bij elke activiteit staat middels een symbooltje aangegeven of deze al dan niet toegankelijk is voor rolstoelen. Rolstoelgebruikers zijn van harte welkom deel te nemen met eigen begeleiders tegen reguliere betaling.

Vervoer

U gaat op eigen gelegenheid naar de activiteiten. Indien u zelf geen vervoer heeft, dan kunt u samen met anderen iets afspreken, of gezamenlijk inschrijven.

Tevens is het mogelijk vervoer te regelen via ANWB AutoMaatje Dongen. De medewerker ANWB AutoMaatje is op werkdagen bereikbaar tussen 09.00 uur en 11.30 uur op telefoonnummer 0162-375333 en per mail op automaatje@swodongen.nl.

Financieel

Voor inwoners uit Dongen die minder te besteden hebben is de Meedoenregeling Dongen beschikbaar. Heeft u recht op de Meedoenregeling dan kunnen u (en eventueel uw partner) een budget krijgen waarmee meegedaan kan worden aan allerlei sociaal-culturele, educatieve, sportieve en recreatieve activiteiten. SWOD is aangesloten bij de Meedoenregeling.

Voorwaarden: u bent woonachtig in de gemeente Dongen, uw (gezamenlijk) inkomen is lager dan de 120% van het sociaal minimum en u heeft een beperkt eigen vermogen.

AVG

Tijdens deze activiteiten kunnen foto's worden gemaakt. De foto's worden mogelijk gebruikt voor een verslag van deze activiteit in de nieuwsbrief of op de website van SWOD. Als u niet wenst dat een foto van u gepubliceerd wordt, kunt u dit kenbaar maken aan de fotograaf.

Algemeen

Mogelijk gelden er nog Corona-regels tijdens de Zomeractiviteiten. Uiteraard respecteren wij deze regels en wij gaan er vanuit dat u dit met ons doet.

Op het inschrijfformulier vragen wij naast uw naam, adres e.d. ook enkele gegevens met betrekking tot de éénmalige automatische incasso van het verschuldigde bedrag voor deelname aan de opgegeven activiteiten.

De incasso gebeurt z.s.m. nadat we alle inschrijvingen hebben verwerkt.

Voor vragen kunt u tijdens onze openingstijden (werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur) bellen met 0162-375296. Heeft u vragen over een bepaalde activiteit, neem dan contact op met de betreffende contactpersoon. Mailen kan uiteraard ook naar activiteiten@swodongen.nl

Met het insturen van uw inschrijfformulier geeft u aan op de hoogte te zijn van bovenstaande bepalingen.

De leden van de werkgroep wensen u allen fijne zomeractiviteiten.



1. Museum Van Loon inclusief lunch te Dongen

zaterdag 14 augustus 2021 van 11.30 uur tot 13.30 uur

We worden gastvrij ontvangen met een kopje koffie en bezoeken het museum van oude land- en tuinbouwmachines en handgereedschappen, die de heer van Loon sr. in de loop van de jaren heeft verzameld. Tevens is er ook o.a. een volledig ingerichte huiskamer uit vroeger tijden, die u uit de kinderjaren zult herkennen. Het oude schooltje brengt u vast ook terug naar vroeger. Kortom, het is een totaal museum.

Daarna genieten we samen van een lekkere en uitgebreide broodmaaltijd.

De heer van Loon verzorgt de rondleiding en er wordt een film over oud Dongen vertoond. Bij veel deelnemers wordt de groep in tweeën gedeeld.

U kunt helaas niet overal met een rolstoel of rollator komen. Er is wel een traplift.

Samenkomst: Eindsestraat 65a te Dongen. Helemaal achterin de poort kunt u parkeren tel: 0162-315639

Deelname: 10-40 personen

Kosten: € 13,50 per persoon (compleet verzorgd)

Contact: Pieter Domen, telefoon: 06-54994952



2. JEU DE BOULES te Dongen

maandag 16 augustus 2021 van 13.00 uur tot 17.00 uur

Voor de 18^e keer organiseert SWOD in samenwerking met de Jeu de Boules Club Dongen een toernooi voor senioren. Sinds de start van de zomeractiviteiten is deze activiteit in het activiteitenprogramma opgenomen.

De technische commissie van de club heeft de leiding. Leden van de Jeu de Boules Club schrijven zich in via de club. Als u **geen** lid bent van de club, dient u het inschrijfformulier van dit boekje te gebruiken.

Er zijn buiten ruim 30 banen waarop de wedstrijden gespeeld kunnen worden. Bij slecht weer is er de beschikking over nieuwe overdekte banen. Een niet-lid speelt samen met een clublid, bij een even aantal niet-leden. Het is een sportief gebeuren, waaraan u plezier kunt beleven en de spelregels van minder belang zijn. De beste drie niet-leden krijgen een prijs en het beste niet-lid mag de wisselbeker bewaren. Als u zelf geen speelballen heeft, worden deze door de club verstrekt. In de kantine kan men consumpties kopen.

Samenkomst: Deken Batenburgstraat 2c te Dongen
ingang via de parkeer plaats van de Vennen.
Deelname: maximaal 100 personen
Kosten: € 3,00 per persoon
Contact: Wim van Beek, telefoon 0162- 370540 en
Nellie Bakermans, telefoon 06-25167001



3. Het nieuwe fietsen

dinsdag 17 augustus 2021 van 13:30 tot 16:00 uur

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven fietsen. Maar wanneer je wat ouder wordt, kun je ervaren dat het verkeer drukker en ingewikkelder wordt. Ook fysiek gaan de jaren tellen. Hoe ga je daarmee om? Wat zijn mogelijke oplossingen?

U bent onze gast in deze positieve, gezellige workshop waar we in gesprek gaan over fietsen. Het is heel anders dan een traditionele fietscursus. Wel delen we elkaars ervaringen en u krijgt tips over uw eigen veiligheid en hoe u daar zelf iets aan kunt doen. Aan de hand van stellingen, feiten en filmpjes komen allerlei onderwerpen aan de orde, zoals:

- Voertuigen die we tegenkomen op het fietspad
- U en de ander in het verkeer
- Vitaal op de fiets
- Een veilige fiets

Waarom een workshop over fietsen?

Hoewel wij in Nederland al van jongs af aan fietservaring opdoen, zien we de ongeval cijfers met fietsers stijgen. Seniore fietsers zijn daar relatief vaak slachtoffer van. Niet omdat zij onveilig fietsen, maar omdat een ongeval voor hen ernstiger gevolgen heeft dan voor jonge fietsers.

Samenkomst: De Cammeleur
Hoge Ham 126, 5104 JK Dongen

Deelname: 12 - 20 personen

Kosten: € 3,00 per persoon

Contact: Riet Biemans, telefoon 0162-314974



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER



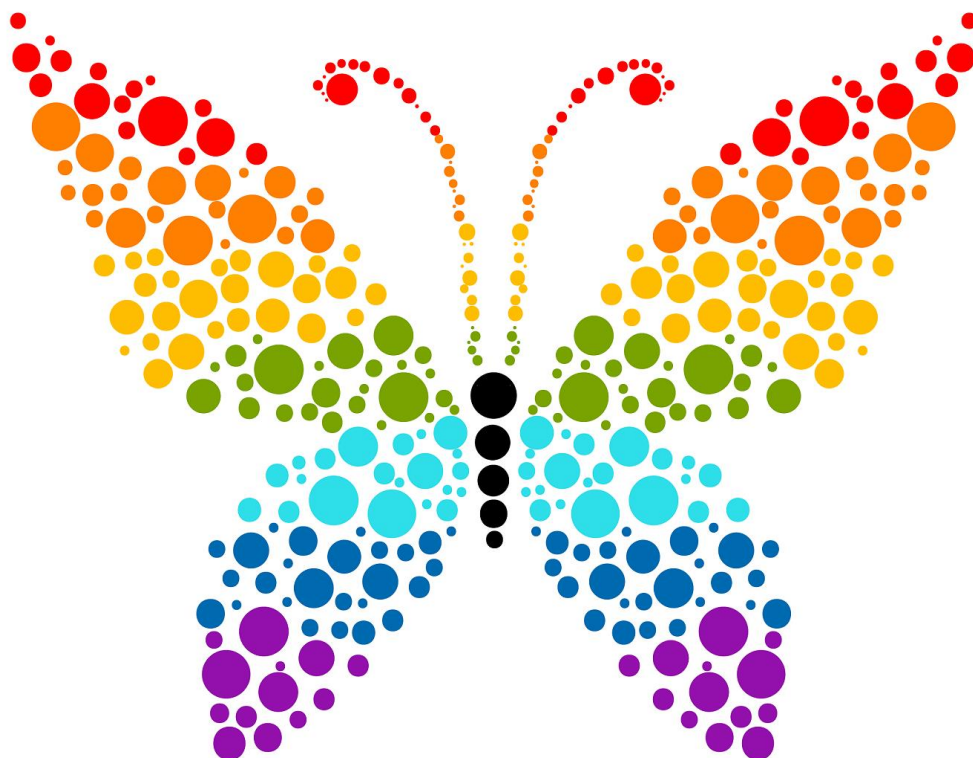
4. Stippen met Kristel

Woensdag 18 augustus 2021 van 09.30 uur tot 11.30 uur

Een van de trends op hobby gebied is stippen met verf. De afgelopen jaren is er al met veel enthousiasme gestipt al op porselein en op stenen. Dit keer gaan we een schilderdoekje voorzien van een mooi stip-patroon.

Doet u weer mee? Kristel en Lia begeleiden u graag. U zal versteld staan van uw eigen creatie!

Samenkomst:	Ouderensoos de Leest, Nieuwstraat 7, bij de kapel in het park
Deelname:	15 – 20 personen
Kosten:	€ 7,00 per persoon (incl. kopje koffie/ thee)
Contact:	Lia Verkooijen, telefoon 06-83164988



5. Bierproeverij bij OPENER bier in Dongen

woensdag 18 augustus 2021 van 14.00 uur tot 16.00 uur

Laat u verrassen tijdens de bierproeverij bij OPENER bier in Dongen onder leiding van echte bierspecialisten.

De brouwende biersommeliers diepen speciaalbier uit en gaan in op biertypen, smaken, ingrediënten en het brouwproces tijdens een leuke en interactieve proefsessie. Dit te midden van de brouwketels in het proeflokaal van de brouwerij.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Uitleg over OPENER bier en hoe het bier wordt gebrouwen
- Ingrediënten van bier, hoe deze door hen zelf verbouwd worden en hun effect op de smaak en geur van het bier.
- Hoe proeft u het bier en ontdek uw smaakvoorkeur.
- Het proeven van een aantal speciaalbieren.

Aarzel dus niet langer en schrijf u in voor deze leuke middag!

Samenkomst: Veepad 33 te Dongen

Deelname: 20 - 60 personen

Kosten: € 16,00 per persoon

Contact: Wim van Beek, telefoon 0162- 370540



INSCHRIJFFORMULIER

Inschrijfformulier uiterlijk vrijdag 23 juli 2021 opsturen naar SWOD, Postbus 144, 5100 AC Dongen of inleveren op het kantoor van de SWOD, Dongepark 1 (Mijzo Dongen), op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur. Graag **per persoon één** inschrijfformulier invullen. Voor overzicht activiteiten, zie andere zijde

Naam:m / v

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Geboortedatum:

Telefoon:mobiel.....

E-mailadres:

Rekening nr. (IBAN):

EENMALIGE MACHTIGING

SEPA

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

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan: Stichting Welzijn Ouderen Dongen om een éénmalige incasso-opdracht te sturen naar uw bank om per aangemelde activiteit een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens Zomeractiviteiten 2021. U geeft toestemming aan uw bank om eenmalig de bedragen van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Stichting Welzijn Ouderen Dongen. Als u het niet eens bent met deze afschrijvingen kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

PlaatsDatum.....

Handtekening.....

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

overzicht activiteiten

2021

nr	activiteit	datum			kosten	deelname
1	Museum en lunch van Loon	za	14-8	nm	€ 13,50	
2	Jeu de boules tournoi	ma	16-8	nm	€ 3,00	
3	Het nieuwe fietsen	di	17-8	nm	€ 3,00	
4	Workshop stippen	wo	18-8	vm	€ 7,00	
5	Bezoek Opener	wo	18-8	nm	€ 16,00	
6	Tuin de Dijkgaard	do	19-8	nm	€ 6,00	
7	Rondkijk bij d'n Heerd	vr	20-8	vm	€ 6,00	
8	Het eetpunt vis of vlees	vr	20-8	vm	€ 8,75	
9	Wandeling 's Gravenmoer	ma	23-8	nm	€ 5,00	
10	Herinneringenkoffer	di	24-8	nm	€ 5,00	
11	Schilderen met Riet	wo	25-8	vm	€ 7,00	
12	Lezing Notaris	do	26-8	vm	€ 3,00	
13	BBQ & Bingo de Viersprong	vr	27-8	nm	€ 23,50	

- Noteer in de laatste kolom een kruisje bij de activiteit waaraan u wilt meedoen.
- Één formulier per persoon invullen a.u.b.
- Maak een kopie voor uzelf of schrijf in de agenda.
- Neemt u deel aan het Eetpunt? Omcirkel dan ook uw keuze; vis of vlees.

INSCHRIJFFORMULIER

Inschrijfformulier uiterlijk vrijdag 23 juli 2021 opsturen naar SWOD, Postbus 144, 5100 AC Dongen of inleveren op het kantoor van de SWOD, Dongepark 1 (Mijzo Dongen), op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur. Graag **per persoon één** inschrijfformulier invullen. Voor overzicht activiteiten, zie andere zijde

Naam:m / v

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Geboortedatum:

Telefoon:mobiel.....

E-mailadres:

Rekening nr. (IBAN):

EENMALIGE MACHTIGING

SEPA

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

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan: Stichting Welzijn Ouderen Dongen om een éénmalige incasso-opdracht te sturen naar uw bank om per aangemelde activiteit een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens Zomeractiviteiten 2021. U geeft toestemming aan uw bank om eenmalig de bedragen van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Stichting Welzijn Ouderen Dongen. Als u het niet eens bent met deze afschrijvingen kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

PlaatsDatum.....

Handtekening.....

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

overzicht activiteiten

2021

nr	activiteit	datum			kosten	deelname
1	Museum en lunch van Loon	za	14-8	nm	€ 13,50	
2	Jeu de boules tournooi	ma	16-8	nm	€ 3,00	
3	Het nieuwe fietsen	di	17-8	nm	€ 3,00	
4	Workshop stippen	wo	18-8	vm	€ 7,00	
5	Bezoek Opener	wo	18-8	nm	€ 16,00	
6	Tuin de Dijkgaard	do	19-8	nm	€ 6,00	
7	Rondkijk bij d'n Heerd	vr	20-8	vm	€ 6,00	
8	Het eetpunt vis of vlees	vr	20-8	vm	€ 8,75	
9	Wandeling 's Gravenmoer	ma	23-8	nm	€ 5,00	
10	Herinneringenkoffer	di	24-8	nm	€ 5,00	
11	Schilderen met Riet	wo	25-8	vm	€ 7,00	
12	Lezing Notaris	do	26-8	vm	€ 3,00	
13	BBQ & Bingo de Viersprong	vr	27-8	nm	€ 23,50	

- Noteer in de laatste kolom een kruisje bij de activiteit waaraan u wilt meedoen.
- Één formulier per persoon invullen a.u.b.
- Maak een kopie voor uzelf of schrijf in de agenda.
- Neemt u deel aan het Eetpunt? Omcirkel dan ook uw keuze; vis of vlees.

6. Rondleiding tuin de Dijkgaerd

donderdag 19 augustus 2021 van 14.00 uur tot 16.00 uur

Het begon allemaal in 1995. De voormalige boerderij aan de Zuidhollandse dijk in Kaatsheuvel werd verbouwd en ook de tuin werd aangepakt. AD en Joke Vos hebben alles zelf gedaan, ontwerp, planten en ook regelmatig veranderen. Ondertussen is het een prachtige tuin geworden van 6200 vierkante meter. Zij noemen het hiermee bezig te zijn een verslaving maar dan wel een prettige. Je ziet verschillende tuinkamers o.a barok tuin, rozen tuin, groene tuin, moestuin, teveel om op te noemen. Er zijn prachtige gazons, mooie vijver, prieel enz enz .

In 2018 zijn er nog bijzondere bomen en heesters aangeplant. Het is zeer de moeite waard om hier rondgeleid te worden.

U wordt gastvrij ontvangen met een kopje koffie of thee en eigen gemaakt gebak. Bij teveel inschrijvingen kan een tweede groep in de ochtend rondgeleid worden.

Samenkomst: de Dijkgaerd
Zuidhollandse dijk 1, 5171 TK Kaatsheuvel

Deelname: 10-50 personen

Kosten: € 6,00 per persoon

Contact: Nellie Bakermans, telefoon 06-25167001



7. Rondkijk bij den Heerd te Dongen

vrijdag 20 augustus 2021 van 09.30 uur tot 11.30 uur

Wij beginnen onze rondleiding met een kopje koffie of thee met eigen lekkernijen van de boerderij.

Tijdens de rondleiding die daarop volgt krijgen we uitleg over de bijzondere manier waarop men hier met de koeien omgaat. Men laat ons zien hoe hun "scharrel" koeien leven en waarom men in het omgaan met deze dieren bepaalde belangrijke keuzes maakt.

Na afloop van de rondleiding is een bezoek aan de boerderijwinkel mogelijk.

Samenkomst: Boerderijwinkel den Heerd
Eindsestraat 21, 5105 AA Dongen

Deelname: 10 – 20 personen

Kosten: € 6,00 per persoon

Contact: Willem Embrechts, telefoon 06-33770302



8. Eetpunt Europlus te Dongen

vrijdag 20 augustus 2021 van 12.00 uur tot 13.30 uur.

Stichting Welzijn Ouderen Dongen organiseert al jaren vele activiteiten ter bevordering van een fijn samenzijn voor senioren. Het eetpunt bij wijkcentrum Europlus is er daar 1 van. Gezond eten is een noodzaak, maar ook zeker een sociaal gebeuren. Met anderen aan tafel gaan en na afloop van de maaltijd een kopje koffie drinken, is een leuk uitje.

Een warme maaltijd die bestaat uit een voorgerecht, hoofdgerecht, nagerecht en een kopje koffie of thee na. Vermeulen Social Catering zorgt voor de maaltijd. Vrijwilligers van SWOD staan vanaf 11.30 uur graag voor u klaar om u van al het eten en drinken te voorzien!

Samenkomst: Ontmoetingsruimte Europlus
Dunantstraat 28, 5101 TJ Dongen

Deelname: 6 - 20 personen

Kosten: € 8,75 per persoon

Contact: Ans Fessl, telefoon: 06-40474785



9. Dorpswandeling door 's Gravenmoer

maandag 23 augustus 2021 van 14.00 uur tot 16.30 uur

Op maandag kunnen we met een gids op pad in 's Gravenmoer. Tijdens alle vier de jaargetijden is 's Gravenmoer adembenemend mooi. De gids neemt ons mee naar de eeuwenoude dijkjes, het slagenlandschap en de pittoreske dorpskern. We ontdekken de historische grenslijn tussen Holland en Brabant die zichtbaar is gemaakt met houten grenspalen.

We starten bij de Geubel, waar we tevens eindigen en napraten onder het genot van een kopje koffie of thee.

- Samenkomst:** Hoofdstraat 4, 5109 AB 's Gravenmoer
Deelname: 10 - 20 personen (mogelijkheid tot een extra gids bij meer aanmeldingen)
Kosten: € 5,00 per persoon (inclusief een kopje koffie / thee)
Contact: Ans Fessl, telefoon: 06-40474785



10. Herinneringenkoffer bij De Cammeleur

dinsdag 24 augustus 2021 van 13.30 uur tot 16.00 uur

Een fijne middag in de Cammeleur. We worden ontvangen met een kopje koffie of thee en wat lekkers en gaan in kleine groepjes aan tafel.

Theek5 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, ervaringen uitwisselen en wordt er een leuke quiz gedaan.

- Samenkomst:** De Cammeleur
Hoge Ham 126, 5104 JK Dongen
- Deelname:** 20 - 60 personen
- Kosten:** € 5,00 per persoon
- Contact:** Wim van Beek, telefoon 0162- 370540



11. SCHILDEREN met Riet bij dr. Maassen te Dongen

door: Riet van Dongen- Kuppens

woensdag 25 augustus 2021 van 09.30 uur tot 11.30 uur

Thema: tegenstellingen

Ook dit jaar gaan wij er weer iets moois van maken, we gaan op een abstracte manier met tegenstellingen werken.

Dik of dun?

Ver of dichtbij?

Licht of donker?

Laat u verrassen. Het wordt een hele leuke uitdaging.

Iedereen kan er aan mee doen en er wordt zo nodig uitleg gegeven. Voor het benodigde materiaal wordt gezorgd.

Samenkomst: Ontmoetingsruimte dr. Maassen
Min. Goselinglaan 4-05

Deelname: 8 -16 personen

Kosten: € 7,00 per persoon (inclusief een kopje koffie/thee)

Contact: Lia Verkooijen, telefoon 06-83164988



12. LEZING door Mr .B. van de Graaf, notaris te Dongen

donderdag 26 augustus 2021 van 10.00 uur tot 12.00 uur

We hebben de notaris bereid gevonden om ons te informeren over het erfrecht. Hij zal met name ingaan op het opmaken van een testament en het levenstestament.

Tevens zal hij ons op de hoogte brengen van de volmachten die gegeven kunnen worden en wat de consequenties daarvan zijn. Ook zal hij ons op de hoogte brengen van de taken van een executeur testamentair.

Op gestelde vragen zal hij ingaan, deze mogen echter geen persoonlijk karakter hebben.

- Samenkomst:** Ontmoetingsruimte dr. Maassen
Min. Goselinglaan 4-05
- Deelname:** 15 – 20 personen
- Kosten:** € 3,00 per persoon (incl. kopje koffie/ thee)
- Contact:** Willem Embrechts, telefoon 06-33770302



13. Gezellige middag in "De Viersprong" te Dongen

vrijdag 27 augustus 2021, van 15.00 uur tot 18.00 uur

Als laatste activiteit hebben wij weer een gezellige middag georganiseerd bij de Viersprong.

Het programma ziet er als volgt uit:

15.00 uur ontvangst met koffie of thee met cake

15.30 uur 2 x 3 rondes **bingo** met 3 prijzen per ronde, onder leiding van bingomaster Will van Gils.

17.00 uur barbecue met rauwkost, diverse salades, sausjes en stokbrood, hamburger, saté, hamlapje etc.

Dit alles wordt weer op de bekende manier verzorgd door de mensen van "de Viersprong", zodat kwaliteit is verzekerd.

Als het weer meewerkt kunnen we buiten op het terras eten.

Samenkomst: Café de Viersprong, Kanaalstraat 10, Dongen

Deelname: maximaal 50 personen

Kosten: € 23,50 p.p. (incl. koffie/thee en 1 pauzedrankje)

Contact: Riet Biemans, telefoon 0162-314974



Sport en bewegen

Na de zomervakantie zullen de beweegactiviteiten gelukkig weer van start gaan. Misschien zit er iets voor u bij?

De helft van de Nederlanders beweegt te weinig. Dat is jammer. Bewegen is leuk én gezond! Mensen die voldoende bewegen hebben minder kans op hart- en vaatziekten, botontkalking, overgewicht, suikerziekte en een hoge bloeddruk. Samen in beweging is meer dan alleen bewegen. Bij SWOD wordt er na afloop vaak met elkaar even nagepraat en een kop koffie of thee gedronken. Niet alleen goed voor uw gezondheid maar ook erg gezellig dus!

Doe mee en ervaar hoe leuk en gezond het is om samen te bewegen! Natuurlijk kunt u zelf ook veel doen aan uw conditie, door te fietsen en te wandelen met uw partner, buren en kennissen.

Waarom dan bij SWOD?

Wij kunnen u de lessen Meer Bewegen voor Ouderen, Senioren Sportief, Yoga, Wandelen en Country-Line aanbieden die op verantwoorde wijze door gediplomeerde krachten worden verzorgd.

Aanmelden is mogelijk op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.00 uur bij SWOD. Wij staan dan graag telefonisch en fysiek voor u klaar. Uiteraard kunt u 24 uur per dag een email bericht sturen, wij beantwoorden deze zo spoedig mogelijk binnen onze openingsuren.





Stichting Welzijn Ouderen Dongen
Dongepark 1, 5102 DB Dongen
Telefoon: 0162-375296 (09.00 uur -12.00 uur)
e-mail: info@swodongen.nl
website: www.swodongen.nl



Stichting Open Bejaardenwerk 's Gravenmoer
Secretariaat: Havenkade 12,
5109 RK 's Gravenmoer
Telefoon: 06-53212075



KBO Dongen
Secretariaat: Lijsterlaan 11 5104 PE Dongen
e-mail: kbo.dongen@outlook.com
website: www.kbo-dongen.nl

Werkgroep: Nellie Bakermans, Wim van Beek, Riet Biemans - van Helvoirt,
Colinda Blous, Pieter Domen, Willem Embrechts, Ans Fessl en Lia Verkooijen.