



Informatie juni 2021

Zomer!

Wat zijn we blij dat het aantal besmettingen steeds verder afneemt en de maatregelen verder versoepelen. Dit zorgt ervoor dat we weer activiteiten op kunnen en mogen pakken. En dat doen we natuurlijk ontzettend graag! Uiteraard houden we ons allen nog aan de basisregels:

Basisregels	Wassen Was vaak je handen. Hoest en nies in je elleboog.	Afstand Houd 1,5 meter afstand. Geef elkaar de ruimte.	Testen Klachten? Blijf thuis en laat je direct testen.
--------------------	---	---	---

Achter de schermen is er hard gewerkt om verschillende activiteiten weer op te starten. Zo heeft de werkgroep Zomeractiviteiten een aangepast zomerprogramma voor u uitgewerkt. Het bewegen bieden we deze maand buiten aan en de eetpunten zijn weer van start gegaan.

We wensen u een hele fijne zomer toe. Geniet ervan en blijf gezond!



Lijkt het u leuk om de minder mobiele inwoners van Dongen een handje te helpen en een steentje bij te dragen aan het voorkomen van eenzaamheid in de gemeente Dongen? Dan bent u bij Stichting Welzijn Ouderen Dongen op het juiste adres!

SWOD is in 2019 gestart met de dienst ANWB AutoMaatje. Met een mooi team

aan vrijwilligers staan we klaar voor de minder mobiele inwoners van Dongen.

Als vrijwilliger vervoert u met uw eigen auto tegen een kilometervergoeding minder mobiele plaatsgenoten.

U bepaalt zelf wanneer en hoe vaak u beschikbaar bent.

Wegens groei van dit project zijn wij op zoek naar nieuwe chauffeurs en vrijwilligers voor het plannen van de ritten. Vindt u het leuk om auto te rijden of om mensen te bellen? Neem dan vrijblijvend contact met ons op.

Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:00 uur en 11:30 uur op nummer 0162-375333 of per email; automaatje@swodongen.nl.

Heeft u dit leuke bericht gelezen
in het Weekblad vorige week?

DE MINI-JUKEBOX VERMOMD ALS OUDERWETSE TELEFOON.

De Wonderfoon van Maria-oord

Wat waren we blij verrast toen we door de SWOD benaderd werden met de vraag of wij een wonderfoon wilden hebben voor onze cliënten. Rick Meijer, vrijwilliger van de SWOD en museum de Looierij, heeft eigenhandig twee wonderfoons gebouwd, waarvan hij er één aan stichting Maria-oord wilde schenken.



De Wonderfoon.

De originele wonderfoon is een uitvinding van Leo Willems, maar door de populariteit wordt dit door verschillende enthousiastelingen nagebouwd. Ons geluk: Rick is zo'n enthousiasteling, die ook nog eens technisch is. Donderdag 10 juni hebben we de wonderfoon in ontvangst mogen nemen. Meteen namen we de proef op de som bij de dagbesteding en daar hebben onze cliënten de wonderfoon uitgetrueerd. De wonderfoon ziet eruit als een gewone, ouder-

wetse telefoon met draaischijf en dat alleen al roept herinneringen op. We hebben er allemaal één gehad, maar we zien ze nergens meer terug. Hoe bijzonder is het dan dat we er nu eentje in onze ruimte hebben staan! Helemaal leuk is het dan ook nog eens als er muziek uit de hoom klinkt wanneer je een nummer draait. Met veel aandacht en geduld heeft Rick zeker meer dan honderd herkenbare nummers van vroeger opgezocht en toegevoegd aan deze mini-jukebox. Voor ieder wat wils. Je kunt een nummer opzoeken en luisteren, maar je kunt ook afwachten wat je te horen krijgt als je een willekeurig nummer draait.



Voor ieder wat wils Voor ieder wat wils.



Gezellig muziek luisteren.

Zeker bij ouderen en mensen met dementie of onrust is bewezen dat de wonderfoon daadwerkelijk wonderen verricht. De herkenning is groot en het is een mooi middel om te activeren of juist rust te creëren. Ook roept het emoties op en brengt het gesprekken op gang, wat allemaal zorgt voor kleine geluksmomentjes.

Maria-oord is ontzettend dankbaar voor dit mooie geschenk en de tijd, energie en liefde die Rick erin gestoken heeft. Zelfs de service is top, want bij vragen is hij altijd bereikbaar. Mocht u zelf door dit artikel ook interesse hebben in een wonderfoon, dan kunt u hiervoor navraag doen bij de SWOD.



Wonderfoon Mijzo Dongepark

In april heeft Rick Meijer, maaltijdbezorger SWOD, tijdens een presentatie van SWOD een mooie Wonderfoon overhandigd aan de activiteitenbegeleiding van Mijzo Dongepark. De Wonderfoon is heel goed ontvangen en wordt veel gebruikt door de verschillende huiskamers. Een grote dankjewel voor Rick namens de bewoners van Mijzo.

Eetpunten opgestart

Medio juni zijn de eetpunten weer opgestart bij dr. Maassen en Europlus. Op gepaste afstand hebben zowel de deelnemers als de vrijwilligers er echt van genoten. Heerlijk om weer bij te praten onder het genot van een goede maaltijd van Vermeulen Social catering. In juli zal ook het eetpunt de Ontmoeting weer van start gaan.



Zomeractiviteiten 2021

De werkgroep Zomeractiviteiten is (online) bij elkaar gekomen en organiseert deze zomer voor u diverse activiteiten in Dongen en omgeving. Deze activiteiten zijn veelal in de buitenlucht of binnen met de mogelijkheid om afstand tot elkaar te behouden. Zorg er daarom voor dat u een boekje te pakken krijgt en ga mee op pad. Er is een diversiteit aan culturele, sportieve, culinaire en educatieve activiteiten uitgezocht voor deze zomermaanden.



U treft het boekje bijgaand digitaal aan. Tevens zijn ze vanaf 28 juni te verkrijgen op de volgende locaties: Mijzo Dongepark, Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD), de Leest, Ontmoetingsruimte Europlus, Ontmoetingsruimte Dr. Maassen, Jeu de Boules, Theek 5, het gemeentehuis, de Geubel en Coop 's Gravenmoer. U kunt zich tevens inschrijven via de website van SWOD, www.swodongen.nl.

De activiteiten worden deze zomer georganiseerd tussen 14 en 28 augustus. De uiterste inschrijfdatum is 23 juli 2021. 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

Kantoor SWOD opgeknapt

Sinds 2007 bemant SWOD twee kantoren binnen het hoofdgebouw van Mijzo (voorheen Volckaert). Mijzo heeft afgelopen mei de vloeren vervangen. Voor het personeel een mooie aanleiding om de kasten eens flink uit te ruimen, de muren onder handen te nemen en het kantoor anders in te richten. Wij zijn er klaar voor om u, op 1,5 meter afstand, tijdens onze openingsuren te ontvangen in onze mooie kantoren.

Tips hoe u het beste om kunt gaan met warm weer:

- Drink minstens twee liter water, vruchtensap of kruidenthee verspreid over de dag. Neem water mee als u naar buiten gaat. Wees matig met alcohol en dranken met suiker. Als u minder dan normaal plast of als uw urine donkerder wordt, dan moet u meer drinken.
- Smeer de onbedekte huid in met een zonnebrandmiddel.
- Ga indien mogelijk alleen 's morgens naar buiten. Probeer zoveel mogelijk binnen te blijven tussen 11.00 uur en 17.00 uur.
- Draag lichte, luchtige kleding, het liefst van katoen, linnen of andere natuurlijke vezels. Bedek uw hoofd met een zonnehoed wanneer u naar buiten gaat.
- Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking.
- Blijf goed eten, eiwitrijk en met voldoende vitaminen, en zorg voor voldoende zoutopname.
- Zorg voor goede koeling van etenswaren en goede hygiëne in de keuken; bij hoge temperaturen bederft voedsel eerder.
- Houd de warmte zoveel mogelijk buiten.
- Als u het warm heeft, maak dan uw gezicht, hals, polsen en benen nat en herhaal dit regelmatig. Een nat washandje of voetenbadje werken ook verkoelend.
- Vermijd overmatige inspanningen en neem veel rust.



Buiten bewegen

Op 15 juni zijn de eerste gezamenlijke beweegactiviteiten van start gegaan. Alle SWOD-sporters hebben het aanbod gekregen om 4 weken kosteloos onder begeleiding deel te nemen aan beweegparcoursen. Met het warme weer is voldoende drinken extra belangrijk. Via de gemeente Dongen kregen de deelnemers waterbidons en mochten we gebruik maken van dit mobiele watertap-punt.