



# WEEK TEGEN EENZAAMHEID

***In Dongen pakken we samen  
eenzaamheid aan!***

***30 september t/m 7 oktober 2021***

[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl) | [#eentegeneenzaamheid](https://twitter.com/eentegeneenzaamheid)  
mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

# WEEK TEGEN EENZAAMHEID

**Meer dan één miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Iedereen kan op enig moment in zijn leven met eenzaamheid te maken krijgen. De invloed van eenzaamheid is groot. Als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet.**

In de landelijke Week tegen Eenzaamheid vragen we hier aandacht voor en zeggen we: kom erbij! Deze week wordt er aandacht besteed aan activiteiten om nieuwe sociale contacten op te doen en bestaande contacten te versterken. We willen mensen met elkaar verbinden.

In onze gemeente worden er veel mogelijkheden voor ontmoeting aangeboden. Het kan echter zijn dat u hiervan niet of niet goed genoeg op de hoogte bent. In dit boekje zijn er diverse mogelijkheden uitgewerkt waar u mogelijk bij aan kan sluiten.

Een eerste stap nemen kan lastig zijn en is voor sommigen een drempel. Indien dat voor u geldt dan vragen we u met ons contact op te nemen. We bespreken dan samen hoe we deze drempel voor u kunnen verlagen.



Het team van SWOD is bereikbaar op [info@swodongen.nl](mailto:info@swodongen.nl) en op werkdagen tussen 09.00 uur en 12.00 uur op 0162-375296. Wenst u eens rustig te kijken wat we allemaal kunnen betekenen voor u? Kijk dan op [www.swodongen.nl](http://www.swodongen.nl)

## ContourdeTwern



### **Weduwe- weduwnaarsgroep**

Ben je net alleen komen te staan of blijf je het moeilijk houden met het verlies van je partner? Kom dan naar de koffie inloop. Er zitten vrijwilligers voor je klaar die een luisterend oor bieden en die je kunnen voorzien van advies. Hier ontmoet je andere weduwen en weduwnaars. Praten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en je begrijpen kan een grote steun zijn.

De ontmoetingen zijn elke 2de en 4de donderdag van de maand tussen 10.00-12.00 uur.

Locatie: Hertog Janstraat 32 Dongen

Vind je het fijn om het eens te proberen neem dan contact op met ContourdeTwern, Tel: 0162-314138

Mail: [infodongen@contourdetwern.nl](mailto:infodongen@contourdetwern.nl)

### **Vrouwengroep (2Women Dongen)**

Een plek om samen te komen

De vrouwengroep is een plek om samen te komen. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd, zoals koffie ochtenden op de donderdag. Hier is ook aandacht voor gezondheid, bewegen, creativiteit en er wordt informatie over allerlei regelingen en ontwikkelingen uitgewisseld. Contacten opbouwen en je netwerk uitbreiden staan voorop, zodat je ook buiten deze ontmoeting kunt afspreken en elkaar kunt helpen.

Tijdens de bijeenkomsten en gesprekken die we hebben, wordt veel met elkaar gedeeld. Er is ruimte voor een lach en soms een traan.

"Soms kun je onzeker zijn door wat er in je leven gebeurt. Dan is het mooi als je elkaar kunt ondersteunen en nieuwe kracht kunt vinden."

De bijeenkomsten zijn elke donderdagochtend tussen 9.00-11.30

Locatie: Europlus aan de Dunantstraat 28

Vind je het leuk om andere vrouwen te ontmoeten, of wil je meer info, neem dan contact op met ContourdeTwern, Tel: 0162-314138

Mail: [infodongen@contourdetwern.nl](mailto:infodongen@contourdetwern.nl)

## Stichting Met je hart Dongen



Kwetsbare mensen verbinden. Dat is de missie van Met je Hart Dongen. Met zo'n 100 vrijwilligers organiseren wij activiteiten voor zelfstandige eenzame ouderen in Dongen, waarbij elkaar ontmoeten centraal staat. Deze ontmoetingen organiseren wij zoveel mogelijk samen met lokale horecaondernemers.

De ontmoetingen geven we vorm door middel van stamtafels. Dit is een vaste groep ouderen die op een vaste dag, tijdstip en locatie eens per maand bij elkaar komt. Hier wordt gezellig gekletst, een spelletje gespeeld en genieten de ouderen van een hapje en een drankje.

Ook organiseert Met je hart creamiddagen, voor de ouderen die het leuk vinden om lekker met hun handen bezig te zijn en is er een kaartclubje voor fanatieke ridders.

Verder zijn er door het jaar heen verschillende activiteiten waar ouderen aan deel kunnen nemen. Denk aan een gezellige Muziekbingo, samen frietjes eten, Kook met je hart (in een klein groepje eten bij een vrijwilliger) en naar een voetbalwedstrijd van VV Dongen gaan.

Wilt u graag meer informatie over Stichting Met je hart Dongen? Neem dan gerust contact met ons op via [Lisette@metjehart.nl](mailto:Lisette@metjehart.nl). U vindt ons ook op Facebook en Instagram.



## Ontmoetingsruimte Europlus

Bij ontmoetingsruimte Europlus, Dunantstraat 28, kunt u van maandag tot en met vrijdag terecht.

In de wijkhuiskamer staan vrijwilligers graag voor u klaar en er is de hele week een mooi en afwisselend programma, voor elk wat wils.



In Europlus vindt u vele boeken en puzzels, die u kosteloos kunt lenen. Kom kijken of er iets voor u tussen zit. Zin om te darten, biljarten, sjoelen of in een spelletje jeu de Boules? Het is er allemaal mogelijk.

Bent u benieuwd naar het programma en heeft u zin in een heerlijk kopje koffie/thee of wat fris en gezellige aanspraak? Loop gewoon eens binnen en maak een praatje.

## Ontmoetingsruimte dr. Maassen



Bij de ontmoetingsruimte van dr. Maassen, Minister Goselinglaan 4.05, wordt er regelmatig fijn samen koffie gedronken en gebiljart. Maar ook worden er gezelschapsspellen zoals rikken en koersballen gedaan.

Vrijwilligers staan graag klaar voor u van maandag tot en met vrijdag tussen 13:30 uur en 16:30 uur en in de avond van 19:00 uur tot 21:30 uur.

Bij ontmoetingsruimte dr. Maassen vindt u tevens vele boeken die u kosteloos kunt lenen. Ga er gerust een kijkje nemen, de koffie wordt vers voor u gezet.

## Eetpunten

Bij beide bovenstaande locaties organiseert SWOD twee maal per maand een eetpunt. Bij een eetpunt kunt u samen met anderen genieten van een lekkere en voedzame 3 gangen maaltijd. Deze maaltijden worden bereid door Vermeulen Catering en bedragen slechts € 8,75 per persoon. En dat is zelfs inclusief een kopje koffie of thee na.

Het vijfde eetpunt in de maand organiseert SWOD bij de Ontmoeting, Kerkstraat 52N. Went u informatie over het eten bij een eetpunt? Mail dan naar [activiteiten@swodongen.nl](mailto:activiteiten@swodongen.nl).



### **Ontmoetingen**

Het is fijn om samen te zijn. U hoeft daarom geen lid te zijn van SWOD om deel te nemen aan onze ontmoetingen.

We organiseren in de loop van het jaar allerlei speciale activiteiten ter bevordering van het aangaan en onderhouden van sociale contacten. U kunt dan denken aan winter- en zomeractiviteiten, informatiebijeenkomsten, de week tegen eenzaamheid en eetpunten in de wijk.

### **Sport en Bewegen**

Blijven bewegen hoort bij het gezond ouder worden. Wij bieden u daarom allerlei mogelijkheden ter verbetering van en het in stand houden van uw conditie. Op ieders niveau en in de diverse wijken van de gemeente Dongen bieden we deze beweegactiviteiten aan. Met uiteraard de mogelijkheid tot het drinken van een kopje koffie achteraf. Deskundig geschoolde docenten begeleiden u hierin.

### **ANWB AutoMaatje Dongen**

Vervoer kan een probleem zijn bij het ouder worden. Het is een uitdaging om bijvoorbeeld zelfstandig naar de dokter of kapper te gaan. Het is fijn om met iemand mee te kunnen rijden. Vrijwilligers staan graag klaar tegen een geringe onkostenvergoeding.

### **Vrijwilliger bij SWOD**

Vrijwilligers zijn de spil van onze organisatie. We zijn enorm trots op ons vrijwilligersbestand 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.

*We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:00 uur en 12:00 uur op 0162-375296 en via [info@swodongen.nl](mailto:info@swodongen.nl)*

## Herinneringenkoffer bij De Cammeleur

Donderdag 7 oktober 2021 van 13.30 uur tot 16.00 uur

Ter afsluiting van de Week tegen eenzaamheid organiseren Theek5 en SWOD een fijne ontmoetingsmiddag in de Cammeleur. U wordt gastvrij ontvangen met een kopje koffie of thee waarna we in kleine groepjes aan tafel gaan. Hierna gaan de vrijwilligers van Theek5 met u en de Herinneringskoffer aan de slag.

De Herinneringenkoffer is zorgvuldig gevuld 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 en ervaringen uitwisselen.

**Samenkomst:** De Cammeleur  
Hoge Ham 126, 5104 JK Dongen

**Deelname:** 20 - 60 personen

**Kosten:** € 5,00 per persoon (incl. 2 kopjes koffie of thee)



---

Enmalige machtiging S€PA  
Stichting Welzijn Ouderen Dongen  
Postbus 144  
5100 AC Dongen

Incassant ID: NL46ZZZ411001130000  
Kenmerk machtiging: debiteurnr-001

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan: Stichting Welzijn Ouderen Dongen om een eenmalige incasso-opdracht te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens: deelname aan Herinneringenkoffer en uw bank om eenmalig € 5,- van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Stichting Welzijn Ouderen Dongen

*Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.*

Naam: \_\_\_\_\_  
Straat: \_\_\_\_\_  
Postcode en plaats: \_\_\_\_\_  
Rekeningnummer[IBAN] \_\_\_\_\_  
Plaats en datum: \_\_\_\_\_  
E-Mail adres: \_\_\_\_\_

Handtekening, \_\_\_\_\_

# EEN TEGEN EENZAAMHEID

**Hoe bieden we zelf iemand een steuntje in de rug? Je kunt iemand steunen zonder expliciet eenzaamheid bespreekbaar te maken. Enkele concrete tips:**

- Nodig je buurman of -vrouw af en toe uit voor een kopje koffie. Ga op ziekenbezoek.
- Help bij een klein klusje in huis en maak daarbij een praatje.
- Grijp extreme weersomstandigheden aan als excuus om aan te bellen en te vragen hoe het ermee staat en of er hulp gewenst is.
- Je kunt ook een beroep doen op de ander. Iedereen wordt graag aangesproken op zijn kracht. Mogelijk kan je buurman juist jou helpen. Vraag om tips voor je eigen tuin. Vraag om planten water te geven bij langere afwezigheid.
- Nodig iemand uit voor je bestaande eetgroep of knutselclubje.
- Of vraag binnen een zorginstelling of er behoefte aan is dat je komt voorlezen of met een rolstoelgebonden persoon gaat wandelen.

*Het doen van vrijwilligerswerk biedt een mooie en waardevolle vrijetijdsbesteding. De deelnemende organisaties kunnen zeker nog vrijwilligers gebruiken voor verschillende activiteiten en werkzaamheden. Wellicht zit er precies datgene bij wat u aanspreekt en uw sociale contacten verbreedt!*



STICHTING WELZIJN OUDEREN DONGEN

Adres: Dongepark 1

Telefoon: 0162-375296

E-mail: [activiteiten@swodongen.nl](mailto:activiteiten@swodongen.nl)

Website: [www.swodongen.nl](http://www.swodongen.nl)