



Zomeractiviteiten

2022

sinds 2008

**voor senioren uit
de gemeente Dongen**

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

Beste lezer,

U heeft het programmaboekje in handen met daarin de Zomeractiviteiten 2022. Voor de 13e keer al weer zijn de Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD), de Stichting Open Bejaardenwerk 's Gravenmoer (SOBG) en de Katholieke Bond van Ouderen (KBO Dongen) erin geslaagd u een heel gevarieerd programma aan te bieden. Ik wil alle betrokken vrijwilligers hartelijk danken voor hun inzet!

Ook dit jaar hebben deze enthousiaste vrijwilligers hun schouders er onder gezet om u een mooie zomer te bezorgen. Andere senioren ontmoeten en weer eens bijpraten, maar ook nieuwe ervaringen delen. Dit kan tijdens de leuke uitjes die gepland staan. In dit programmaboekje een overzicht van die activiteiten. Er staan vast opties tussen die u aanspreken.

Wat dacht u van een bezoek aan tuin De Verwondering, een stadswandeling door Waalwijk of een bezoek aan de Joodse begraafplaats Oosterhout? Heeft u altijd al een kijkje willen nemen bij de brandweer of mee willen doen aan een gezellige muziekbingo? Schrijf u dan nu in!

Zoals u zult zien en lezen, is er volop keuze. Ik wens u alvast veel plezier met het uitzoeken van de uitstapjes die u wilt ondernemen. En natuurlijk wens ik u een zonnige en aangename zomer toe. Trek er op uit en geniet ervan!

Marina Starmans-Gelijns
Burgemeester



Welkom bij de zomeractiviteiten 2022

Voor de 13^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 maandag 25 juli t/m vrijdag 19 augustus 2022

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

We vragen u om zich zoveel mogelijk via de website www.swodongen.nl aan te melden. U krijgt dan van ons een bevestiging in de mail. Indien dit niet lukt vragen we u om het inschrijfformulier ingevuld op te sturen of af te geven. Midden in dit boekje zitten twee inschrijfformulieren met aan de achterkant een totaaloverzicht van de activiteiten.

Vult u a.u.b. **één formulier per persoon volledig in.**

Op het activiteitenoverzicht zet u in de laatste kolom een kruisje bij de activiteit(en) waaraan u wilt meedoen. Schrijf dit ook op de kalender of maak voor uzelf een kopie van het formulier. u krijgt per mail een bevestiging van uw inschrijving indien u deze via de website heeft gedaan. U ontvangt geen bevestiging van uw aanmelding via het papieren inschrijfformulier.

U kunt de formulieren **t/m vrijdag 8 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 a.u.b. uiterlijk in de ochtend naar 0162-375296, zodat wij niet onnodig op uw komst hoeven te wachten.
- Restitutie is helaas niet mogelijk.
- 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 01 62-375333 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 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. LEZING door Mr B. van de Graaf, notaris te Dongen

maandag 25 juli 2022 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:** Europlus
Dunantstraat 28, Dongen (west 1)
- Deelname:** 10 – 40 personen
- Kosten:** € 3,00 per persoon (incl. kopje koffie/ thee)
- Contact:** Willem Embrechts, telefoon 06-33770302



2. Het nieuwe fietsen

woensdag 27 juli 2022 van 13:30 uur 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 onveiliger fietsen, maar omdat een ongeval voor hen ernstiger gevolgen heeft dan voor jonge fietsers.

Samenkomst: De Geubel
Hoofdstraat 4, 5109 AC 's Gravenmoer

Deelname: 15 - 20 personen

Kosten: gratis bijeenkomst.
kopje koffie/thee worden aangeboden door SOBG

Contact: Nellie Bakermans, telefoon 06-25167001



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER



3. Bezoek tuin “De Verwondering”

Donderdag 28 juli 2022 van 14:00 uur tot 15:30 uur

De Tuin van Arjan van Dijk is twee hectare groot. Een prachtige tuin, mooi in de lente, zomer, herfst en winter. Een tuin vol verrassingen, een belevingstuin, een tuin met een eigen eigenwijze stijl en met mooie decors en prachtige beelden.

Deze tuin is landelijk bekend in T. V programma binnenste buiten, in kranten, tijdschriften, tuin boeken enz.

Deze tuin bezoeken is zeer de moeite waard, het scheidt verbazing, inspiratie en verwondering.

Samenkomst: Achterstraat 7, 4911 AX Den Hout
Deelname: 12 – 100 personen
Kosten: € 8,50 per persoon (inclusief kopje koffie/ thee)
Contact: Nellie Bakermans, telefoon 06-25167001



4. Eetpunt Europlus te Dongen

vrijdag 29 juli 2022 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 ontmoetingsruimte Europlus is er daar één 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.

U nuttigt die middag 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: € 9,00 per persoon

Contact: Ans Fessl, telefoon 06-40474785



5. Bezoek het Biologisch Melkveebedrijf Maasland

Maandag 1 augustus 2022 van 09:30 uur tot 11.30 uur.

Op de grens van Dongen en tegen het kerkdorpje De Moer in het schitterende Brabant, ligt het familiebedrijf van Dick en Lian Dankers en zonen. In deze oase van rust kunnen de koeien nog naar hartenlust genieten van vers gras in de wei. Op dit ecologische bedrijf zijn 140 melkkoeien en 100 stuks jongvee aanwezig.

De grond is in de periode 1913 tot 1915 ontgonnen door de heer Maas vandaar de naam van de boerderij "Maasland". De eerste jaren werd er graan verbouwd. Daarna is het land ingezaaid met gras, wat handmatig en met paard en ploeg gebeurde. Dhr. Maas liet de grond na aan de kerk in Dongen. In 1935 is deze verkocht aan "Opa Sjef Dankers" die goed grasland nodig had voor zijn koeien.

Net na de oorlog in 1946 hebben zijn ouders Dorus Dankers en Toke van Beek er het eerste boerderijtje gebouwd met de puinresten van de oorlog. De stal bestond toen uit opgestapelde stobalen.

In 1980 neemt Dhr. Dankers de boerderij van zijn ouders over. Natuur is zijn grote passie. Door biologisch te boeren ontstaat er een maatschappelijke bewustwording dat de natuur het fundament van ons bestaan is. Er is hier sprake van een duurzame voedselproductie, waar koeien vrij kunnen rondlopen in de wei met bloemen en kruiden. Als het tijd is gaan ze de stal in waar ze door twee melkrobots gemolken worden en als dank een portie krachtvoer krijgen.

De melk wordt in tankwagens opgehaald en in de fabriek verwerkt tot voedzame producten. Maar de kortste weg is om uit de melktap direct een glas pure biologische melk te tappen, vers van de koe.

Samenkomst: Nieuwe weg 3, 5106 RA Dongen

Deelname: 5 – 20 personen

Kosten: € 6,00 per persoon (incl. koffie/ thee)

Contact: Wim van Beek, telefoon 06-55504273



6. Workshop kleine gerechten maken

maandag 1 augustus 2022 van 14:30 uur tot 17:30 uur

Kent u de broodjes en hapjes van Le Monde Dongen al? Bij Le Monde wordt alles in de eigen keuken is bereid, van tonijnsalade tot dressings enzovoorts. Bij het samenstellen van de broodjes houden ze zoveel mogelijk rekening met het lokale aanbod en worden de broodjes vaak belegd met mooie Brabantse streekproducten. Dit alles wordt aangevuld door een klein vleugje liefde van Tanja.

Tanja gaat graag met u aan de slag zodat u ook thuis eenvoudig deze lekkere gerechten op tafel kunt toveren.

U wordt gastvrij ontvangen met koffie en thee en daarna mag u aan de slag. Er worden verschillende kleine gerechten gemaakt die na afloop gezamenlijk worden genuttigd. Er is ruim voldoende en voor ieder wat wils zodat iedereen voldaan en met een volle buik aan het einde van de middag weer naar huis gaat.

- Samenkomst:** gebouw Scouting de Stormvogels
Oude Baan 99H, 5104 AW Dongen
- Deelname:** 16 - 30 personen
- Kosten:** € 19,50 per persoon (incl. al het bovenstaande)
- Contact:** Lucia Koeken, telefoon 06-20530606

le
monde
WERELDSE BROODJES EN HAPJES



7. Sportpark de Leemput te Rijen

dinsdag 2 augustus 2022 van 14.00 uur tot 17.00 uur.

De Leemput is een uniek sportpark, speciaal voor senioren en mensen met een beperking, waar Jeu de Boules, Midgetgolf en Pitch en Putgolf gespeeld kunnen worden. Alle banen zijn rolstoel toegankelijk.

U wordt ontvangen met een kopje koffie of thee in een gezellige ruimte of op het terras. U krijgt uitleg over de activiteiten.

Onder begeleiding kunt u naar keuze deelnemen aan de Boules (16 banen) of Midgetgolf (18 holes). Het gebruik van spelmateriaal is inbegrepen.

De drankjes die buiten de koffie en thee genomen worden zijn voor eigen rekening. Als het erg slecht weer is, neem dan even contact op met SWOD of Willem Embrechts.

Samenkomst: Vijf Eiken 11 te Rijen
Vijfeikenweg bij verkeerslichten oversteken,
parallelweg langs spoor, na 300 meter aan de
rechterkant van de weg

Deelname: 10 – 60 personen

Kosten: kosten : € 5,50 per persoon inclusief kopje
koffie/thee bij aankomst en deelname aan één van de
bovengenoemde activiteiten. Deelname aan beide activiteiten is
mogelijk tegen contante bijbetaling van € 3,- p.p.

Contact: Willem Embrechts, telefoon 06-33770302



8. Het “Biesbosch Museum Eiland” te Werkendam

woensdag 3 augustus 2022, van 13.00 uur tot 17.00 uur
Fluisterboot rondvaart om 13.30 uur.

Het museum ligt in het hart van het nationaal park De Biesbosch. De rit over de Bandijk er naar toe is al een natuur beleving. Hier hebben mensen eeuwenlang gewerkt met en tegen het water, polders gemaakt en de natuur naar hun hand gezet met een heel eigen griend en rietcultuur. Het museumgebouw is volledig ingebed in het landschap en heeft een horecavleugel en terras, waar je voor eigen rekening gebruik van kunt maken.

Naast het museum ligt het gratis toegankelijk buiten museum De Pannekoek met wandelpaden langs riet en grienden, met vangpijp van een eendenkooi, en onderkomen van voorheen de griendwerkers, met picknick plaatsen in de route.

Rollators kunnen tot aan de fluisterboot en blijven staan op de steiger. Het is daarna nog een paar treden de fluisterboot in. Na de tocht in de fluisterboot bezoekt u het museum.

Indien u in het bezit bent van een museum jaarkaart, neem deze mee. Na het tonen van deze museumjaarkaart ter plaatse krijgt u de korting nadien door SWOD teruggestort.

Samenkomst: Hilweg 2, 4251 MT Werkendam
Deelname: 20- 40 personen
Kosten: € 20,75
Contact: Nellie Bakermans, telefoon 06-25167001



9. Architectuur wandeling Waalwijk met deskundige gids

Donderdag 4 augustus 2022, van 13.30 uur tot 15:00 uur.

Als je aan Waalwijk denkt dan denk je aan leer en aan schoenen. Waalwijk is echter veel meer. Het kent veel bezoekwaardige plekken. Het kropholler Raadhuis, hooisteeg, de kerk Sint Jan de Doper, wandelpark, gedempte haven kousenfabriek en ga zo verder. We worden rondgeleid door een ervaren stadsgids en nemen een kijkje in de kerk Sint Jan de Doper.

Tip:

Na de wandeling kunt u op eigen gelegenheid het nieuwe schoenen museum bezoeken. Dit is gevestigd in het Schoenenkwartier, Raadhuisplein 1 5141KG Waalwijk

Samenkomst: Schoenenkwartier, Raadhuisplein 1
5141KG Waalwijk

Deelname: 20 – 30 personen

Kosten: € 7,50 per persoon (incl. flesje water)

Contact: Nellie Bakermans, telefoon 06-25167001



10. Muziekbingo bij dr. Maassen

vrijdag 5 augustus 2022 van 10:00 uur tot 12.30 uur.

Een muziekbingo is een bingo met op de bingokaart titels van Nederlandstalige liedjes waarvan een fragment (waarin de titel voorkomt) ten gehore wordt gebracht.

Deze keer geen getalletjes aankruisen maar luisteren naar diverse herkenbare muzikale nummers en als dit nummer op uw bingokaart staat kruist u hem aan.....

De rest snapt u wel. En er zijn natuurlijk leuke prijzen te verdienen. Deze gezellige bingo-ochtend wordt speciaal voor ons verzorgd door Coby en Arie Tabeling.

- Samenkomst:** Ontmoetingsruimte dr. Maassen
Min. Goselinglaan 4-05, 5103 BJ Dongen
- Deelname:** 25 – 60 personen
- Kosten:** € 8,50 per persoon (incl. 2 kopjes koffie/ thee)
- Contact:** Wim van Beek, telefoon 06-55504273



11. JACK'S CASINO te Gilze- Rijen

vrijdag 5 augustus 2022 14.00 uur tot 16.30 uur

Voor degene die nog nooit een casino van binnen heeft gezien, is dit ongetwijfeld een openbaring. Naast het Motel van der Valk in Gilze ligt het Jack's Casino, waar je vriendelijk door gastvrije medewerkers wordt ontvangen, in een gezellige ruimte.

Je kunt deze middag genieten van gratis hapjes en drankjes en bovenal van allerlei leuke spellen.

Na ontvangst met een drankje, wordt er uitleg gegeven over de spel-mogelijkheden en de speelautomaten. De spellen zijn computergestuurd.

Iedereen kan daarna spelen waar men wil, terwijl ter plekke ook altijd nog om advies kan worden gevraagd. Je bepaalt zelf hoelang en waar je wilt spelen.

Alle spellen werken met 2 Euro munten.
Legitimatie is verplicht.

Samenkomst: Jack's Casino, (naast v.d.Valk Motel Gilze Rijen)
Klein Zwitserland 8, 5126 TA Gilze

Deelname: 10-30 personen

Kosten: € 11,00 per persoon

Contact: Lia Verkooijen, telefoon: 06-831 64988



Inschrijven is mogelijk tot en met 8 juli 2022

We vragen u om, indien mogelijk, via de website www.swodongen.nl aan te melden. U krijgt dan van ons een bevestiging in de mail.

U kunt tevens het formulier 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 MACTHIGING

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 eenmalige incasso-opdracht te sturen naar uw bank om per aangemelde activiteit een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens Zomeractiviteiten 2022. 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

2022

nr	activiteit	datum	kosten	deelname
1	Lezing levenstestament	25-jul ma vm	€ 3,00	
2	Workshop veilig fietsen	27-jul wo nm	€ 0,00	
3	Tuin de verwondering	28-jul do nm	€ 8,50	
4	Eetpunt Europlus vis of vlees	29-jul vr nm	€ 9,00	
5	Dankers bio boer	1-aug ma vm	€ 6,00	
6	Workshop kleine gerechten	1-aug ma nm	€ 19,50	
7	Leemputten	2-aug di nm	€ 5,50	
8	Biesbosch Museum & fluisterboot	3-aug wo nm	€ 20,75	
9	Stadswandeling Waalwijk	4-aug do nm	€ 7,50	
10	Muziekbingo	5-aug vr vm	€ 8,50	
11	Casino	5-aug vr nm	€ 11,00	
12	Museum van Loon	8-aug ma dag	€ 18,50	
13	Lezing huisarts	9-aug di vm	€ 3,00	
15	Joodse begraafplaats	9-aug di nm	€ 3,00	
15	Schilderen met Riet	10-aug wo vm	€ 7,00	
16	High tea	11-aug do nm	€ 10,00	
17	Bijeenkomst verbinding	12-aug vr nm	€ 3,00	
18	Jeu de Boules	15-aug ma nm	€ 3,50	
19	Brandweer Dongen	16-aug di av	€ 3,00	
20	Duinexpress	17-aug wo nm	€ 13,50	
21	Workshop Zeelenberg	18-aug do nm	€ 14,00	
22	Bingo en BBQ	19-aug vr nm	€ 26,00	

- Noteer in de laatste kolom een kruisje bij de activiteit waaraan u wilt meedoen.
- Eén 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.

12. Museum Van Loon inclusief lunch te Dongen

Maandag 8 augustus 2022 van 11.00 uur tot 16.00 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.

We genieten 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.

Bij mooi weer wordt er tevens een mooie route gemaakt met de huifkar.

- Samenkomst:** Eindsestraat 65a te Dongen. Helemaal achterin kunt u parkeren
- Deelname:** 10-40 personen
- Kosten:** € 18,50 per persoon (compleet verzorgd)
- Contact:** Lucia Koeken, telefoon 06-20530606



13. Lezing door dkt. L. Birker, huisarts te Dongen

dinsdag 9 augustus 2022 van 10.00 uur tot 12.00 uur

Als we ouder worden, raadplegen we vaker de huisarts en komen dan in aanraking met de medische zorg.
Deze zorg verandert sterk de laatste jaren.

We hebben dokter L. Birker bereid gevonden om te vertellen over zijn werk, de zorg, de gang van zaken in de dokterspraktijk.

We worden o.a. bijgepraat over de volgende onderwerpen:

- . goed voorbereid naar de huisarts
- . gesprekken over levenseinde
- . internet gebruik app MedGemak
- . uitleg privacy medische informatie
- . medicijngebruik

Hij zal ons ook wijzen op dingen die wij zelf kunnen doen voor een goede gezondheid. U mag vragen stellen als ze niet op u persoonlijk betrekking hebben, het is immers geen openbaar spreekuur.

Samenkomst: Europlus Dunantstraat 28, Dongen (west 1)

Deelname: 10-40 personen

Kosten: € 3,00 per persoon (incl. kopje koffie of thee)

Contact: Willem Embrechts, telefoon 06-33770302



14. Bezoek Joodse begraafplaats te Oosterhout

dinsdag 9 augustus 2022 van 13:30 uur tot circa 16.00 uur

We verzamelen bij Brasserie Woods, Veekestraat 19 te Oosterhout en wandelen vanaf daar naar de begraafplaats in circa 25 minuten.

Midden in de bossen op de Vrachelse heide ligt de Joodse begraafplaats. Het is een gemeentelijk monument, dat helaas gesloten is voor publiek dus zeker de moeite waard om nu te bezoeken. De begraafplaats dateert uit 1822 en er staan 168 grafstenen. Er heerst een serene rust ondanks de onrustige tijd waarin wij momenteel leven.

Het is een orthodoxe begraafplaats. Daarom wordt er gevraagd of de heren bij de rondleiding het hoofd willen bedekken.

De duur van de rondleiding is +/- 1½ uur. Hierna keren we terug naar de parkeerplaats van Brasserie Woods.

Samenkomst: Brasserie Woods, Veekestraat 19 te Oosterhout

Deelname: 10 – 20 personen

Kosten: € 3,- per persoon (inclusief een flesje water bij aanvang van de wandeling richting de begraafplaats)

Contact: Ans Fessl, telefoon 06-40474785

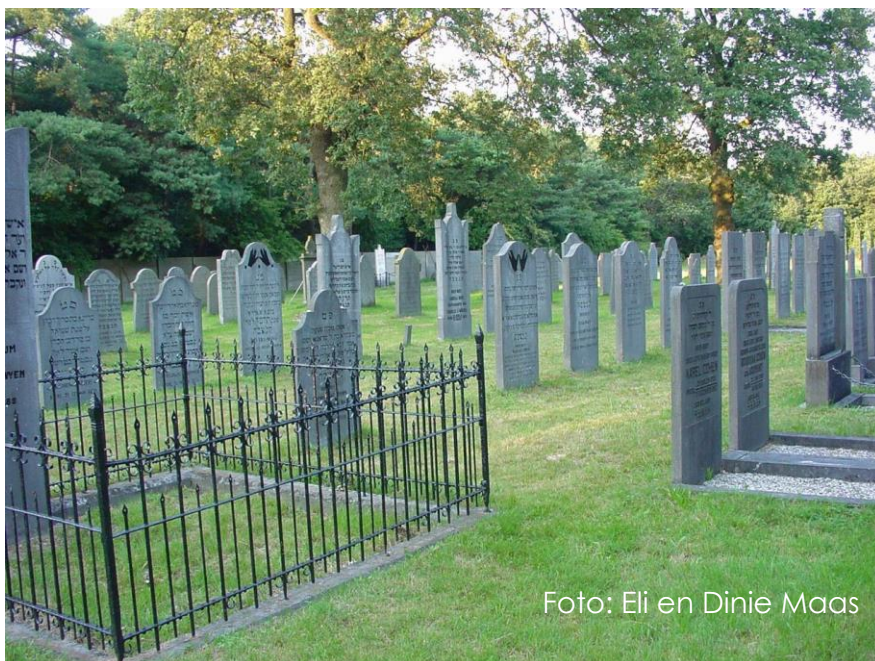


Foto: Eli en Dinie Maas



15. SCHILDEREN met Riet bij dr. Maassen te Dongen

door: Riet van Dongen- Kuppens

woensdag 10 augustus 2022 van 09.30 uur tot 11.30 uur

Al jaren wordt er meer veel plezier deelgenomen aan de workshops van Riet van Dongen tijdens ons zomerprogramma.

Thema: een heel bekend schilderij!

Welk schilderij? Iedereen kent het, Laat je verrassen.
Je krijgt het schilderij te zien en met uitleg gaan wij aan de slag.
Iedereen kan er aan meedoen! Dit wordt een hele leuke uitdaging.

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



16. High Tea bij ontmoetingsruimte Dr. Maassen

donderdag 11 augustus 2022 van 14.00 uur tot 16.30 uur

Op verzoek organiseren we dit jaar voor de liefhebbers weer een High Tea bij dr. Maassen.

In de gezellige ontmoetingsruimte worden verschillende zoete en hartige hapjes mooi geserveerd met een lekker kopje thee of koffie.

Onder het genot van al dat lekkers kan er al gezellig bijgepraat worden over de verschillende activiteiten. Dat wordt een leuke en vooral ook lekkere verwenmiddag!

- Samenkomst:** Ontmoetingsruimte dr. Maassen
Min. Goselinglaan 4-05, 5103 BJ Dongen
- Deelname:** 10 – 40 personen
- Kosten:** € 10,00 per persoon (alles inclusief)
- Contact:** Lia Verkooijen, telefoon 06-83164988



17. Verbindende bijeenkomst door Biessonder

vrijdag 12 augustus 2022 van 13.30 uur tot 16.00 uur

Stichting Welzijn Ouderen Dongen is door de gemeente gevraagd om aan de slag te gaan met het thema eenzaamheid onder ouderen.

We zijn hier enthousiast mee van start gegaan en hebben in Josja Biessen van de organisatie Biessonder een hele fijne specialist gevonden over dit onderwerp. Ze maakt speciaal voor ons een programma, waarbij ze graag haar kennis over eenzaamheid op een interactieve manier aan overdraagt.

Tevens wordt er een onderling gesprek aangegaan over waarden; wat vind jij belangrijk in je leven? En hoe vind je dat nu terug? Zou je dat anders willen?

Het mooie lokale aanbod dat er is op het gebied van welzijn van ouderen wordt onder de aandacht gebracht en iedereen zal met meer inzicht naar huis gaan na deze fijne en informatieve middag.

Samenkomst: De Cammeleur
Hoge Ham 126, 5104 JK Dongen

Deelname: 10 - 25 personen

Kosten: € 3,00 per persoon (incl. koffie/thee)

Contact: Anke Dirkse, telefoon 06-13332276



18. JEU DE BOULES te Dongen

maandag 15 augustus 2022 van 13.00 uur tot 17.00 uur

Voor de 19^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 parkeerplaats van de Vennen

Deelname: maximaal 100 personen

Kosten: € 3,50 per persoon

Contact: Wim van Beek, telefoon 06-55504273



19. Bezoek de brandweer in Dongen

dinsdag 16 augustus 2022 van 19.30 uur tot 21.30 uur

Op dinsdagavond openen de vrijwilligers van de brandweer speciaal voor u de deuren. U wordt er gastvrij ontvangen met een kopje koffie of thee.

De vrijwillige brandweerlieden zullen u deze avond informeren over hun werk, u neemt een kijkje in de brandweerkazerne en krijgt natuurlijk van dichtbij al het materieel te zien.

De brandveiligheid in eigen huis zal tevens besproken worden, met uitleg over de noodzaak van brandmelders. Dat belooft een hele leuke en informatieve avond te worden.

Samenkomst: Oude Baan 21, 5104 AV Dongen
Deelname: maximaal 50 personen
Kosten: € 3,00 per persoon (incl. koffie / thee)
Contact: Anke Dirkse, telefoon 06-13332276



20. De Duinexpres

woensdag 17 augustus 2022, 13.30- 15.30 uur

De Duinexpres is een mooie manier van natuur beleven en ervaren.

In verwarmde wagons met een zacht achtergrond muziekje is het genieten van het natuurschoon in en rondom landgoed Huis ter Heide en de Loonse en Drunense duinen.

Door de auto te laten staan, biedt de Duinexpres de mogelijkheid om op plaatsen te komen die niet of nauwelijks bekend zijn en met de auto moeilijk te bereiken.

De Duinexpres biedt plaats aan 50 personen in twee wagons met een lage gemakkelijke instap en comfortabele stoelen, daardoor uitermate geschikt voor mindervalide en ouderen.

De Duinexpres maakt ook een tussenstop bij de Rustende Jager.

Samenkomst: Arbeid – Adelt, Galgeneind 6, 5176 NN De Moer
Deelname: 22 – 50 personen
Kosten: € 13,50 per persoon
Contact: Anke Dirkse, telefoon 06-13332276



21. Rondleiding en bloemstukje maken bij kwekerij Zeelenberg te Klein-Dongen

donderdag 18 augustus 2022 van 14.00 uur tot circa 16.00 uur

In de ruime kas worden de mooiste planten voor uw tuin gekweekt. Naast de ruim 2700 soorten fuchsiastekken is er ook een ruime collectie Pelargoniums van meer dan 180 soorten.

Behalve de stekken, zijn van vele soorten ook grotere planten verkrijgbaar (struik, stam, hanger, schaal).

Maar dat is niet alles. Ze kweken ook een groot assortiment perkplanten, zomerbloeiërs en wintervaste planten. We worden vanmiddag rondgeleid door de showtuin van deze kweker.

Hierna gaan we zelf, onder het genot van een kopje koffie of thee, zelf aan de slag en maken onder begeleiding een bloemstukje. U gaat dus na deze middag naar huis met uw eigen gemaakte stukje.

Samenkomst: Fazantenweg 8, 5106 RC Dongen.

Deelname: 5 – 50 personen

Kosten: € 14,00 per persoon (inclusief koffie / thee)

Contact: Lia Verkooijen, telefoon 06-83164988



22. Gezellige middag in "De Viersprong" te Dongen

vrijdag 19 augustus 2022, 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: € 26,00 p.p. (incl. koffie/thee en 1 pauzedrankje)

Contact: Lucia Koeken, telefoon 06-20530606



Sport en bewegen

Na de zomeractiviteiten zullen de beweegactiviteiten weer opgestart worden voor het volgende seizoen. 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. Dit doen we in de verschillende wijken in Dongen, er is vast een activiteit bij u in de buurt.

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.





SINDS 1892

LEIJTEN

DRUK, PRINT EN ADVIES

NIEUW!
ONLINE
verkoop van
KANTOOR-
ARTIKELEN

Leijten,
al ruim een eeuw
UW PARTNER IN
DRUK, PRINT EN ADVIES

Check onze
vernieuwde site
WWW.LEIJTENBV.NL





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, Colinda Blous, Anke Dirkse, Willem Embrechts, Ans Fessl, Lucia Koeken en Lia Verkooijen.