



Nieuwsbrief lente 2023



Winteractiviteiten 2023:

De maand maart is bijna voorbij en de winteractiviteiten zijn afgesloten. Deze editie trok maar liefst 700 inschrijvingen! Dat is een verdubbeling van het aantal wat we aan inschrijvingen vóór Corona hadden. We vinden het enorm fijn dat we dit weer samen met de plaatselijke organisaties hebben kunnen verzorgen. Inmiddels is de werkgroep bezig met de voorbereidingen voor de zomeractiviteiten. Maar nu eerst; laat het voorjaar maar komen!



Winterafsluiting Mariaoord



Creatief met Nellie



Wandeling 's Gravenmoer



De Rooi Pannen



Catering Vermeulen



Slagerij van Strien



Wandeling 's Gravenmoer





Dongen verwelkomt Max Vitaal

De gemeente Dongen, Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD) en Max Vitaal slaan de handen ineen. Max is het fictieve boegbeeld van het gelijknamige sport- en cultuurstimuleringsproject dat op 18 april 2023 van start gaat. Het project moedigt senioren aan om fit en actief te blijven door hen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met de sportverenigingen en cultuurinstellingen in de gemeente.

Gymnastiek, fitness, jeu de boules, sjoelen, muziek maken, voetbal, zingen, koersbal, yoga, tennis, schilderen, zwemmen, schaken en nog veel meer is mogelijk.

Aanmelden voor een activiteit kan door:

Via website: maxvitaal.eu of door de aanbieders te benaderen telefonisch of per mail.

Aftrap van Max Vitaal:



Op dinsdag 18 april organiseert Arendse health club samen met Stichting Welzijn Ouderen Dongen een Fittest 65+. Iedereen van 65+ mag kosteloos deelnemen aan deze fittest. Aan het einde van de Fittest ontvangen alle deelnemers advies en krijgt iedereen een (gratis) boekje met daarin het lokale sport- en beweegaanbod voor 65+ers. De sport-aanbieders zijn hierbij ook van harte welkom.

De Fittest start op dinsdag 18 april om 13.00 uur bij Arendse health club, Doelstraat 16, 5101 PA Dongen. We gaan van start met een kopje koffie en een welkomstwoordje. Nadien start de fittest om 13.30 uur. Na deze test gaan medewerkers van ContourdeTwern graag met u het gesprek aan rondom uw eigen Positieve gezondheid.

Aanmelden voor de fittest kan via de website www.maxvitaal.eu ; aanbieder Arendse health club: fittest of via SWOD. Mail dan naar info@swodongen.nl of bel tijdens de openingsuren van SWOD op 0162-375296

Heeft u vragen of heeft hulp nodig om aan te melden? Dan kunt u contact opnemen met Nicole Akkermans, sportcoach Stichting Welzijn Ouderen: nicole.sportenzo@hotmail.com

Licht klassiek concert symfonieorkest Toermalijn op zaterdag 13 mei 2023

Lionsclub 's-Hertogenbosch organiseert op zaterdag 13 mei voor de 48^e maal een licht klassiek concert voor senioren die door een beperking niet in staat zijn concerten in een gewoon muziektheater te bezoeken. Dit optreden wordt verzorgd in het Provinciehuis in 's Hertogenbosch.

Na de grote successen van voorgaande jaren organiseert de Lionsclub Donge Vallei voor deze kosteloze activiteit wederom het vervoer en de begeleiding voor 25 senioren uit de gemeente Dongen en 25 senioren uit de gemeente Gilze-Rijen. Deze activiteit is speciaal voor mensen die niet meer (gemakkelijk) naar een concert gaan. De gasten dienen wel zelfstandig of met ondersteuning te kunnen in- en uitstappen in de touringcar. Er is plaats voor rolstoelen en rollators in de bagageruimte en in de bus is een begeleider en verpleegkundige aanwezig. Elektrische rolstoelen en scootmobiel's kunnen helaas niet in deze bus vervoerd worden.

Alle gasten worden uitgenodigd door een groot aantal Lionsclubs uit de omgeving en ontvangen met een kopje koffie. Tijdens de pauze van het licht klassieke concert worden de gasten voorzien van een glaasje sap. Bij het concert zijn gekwalificeerde krachten aanwezig. De medewerkers van het Rode Kruis helpen de gasten uit de bus naar de zaal, maar zij zorgen bijvoorbeeld ook voor extra invaliden-wc's en treden op bij acute problemen tijdens het concert. Er is tenminste 1 arts aanwezig.

De bus komt rond 13.00 uur aan in Dongen, parkeerterrein Wilhelminaplein. Het vertrek is dan rond 13.15-13.30 uur richting 's Hertogenbosch. Na het concert zal de bus rond 17.00 uur uit 's Hertogenbosch vertrekken.

Heeft u interesse? U kunt zich aanmelden via de website van Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD) www.swodongen.nl. Voor meer informatie en aanmelding kunt u op werkdagen tussen 09:00 en 11:30 bellen naar het kantoor van SWOD op nummer 375 296 of een mail sturen naar activiteiten@swodongen.nl. De aanmeldingen worden behandeld op volgorde van binnenkomst want; vol=vol.



Invullen belastingpapieren

Inmiddels hebben we al vele aanvragen mogen ontvangen en zijn onze vrijwilligers flink aan de slag met al deze aanvragen. Nog niet aan toegekomen? Invullen over 2022 kan in de maanden maart en april 2023. Onze vrijwilligers staan graag voor u klaar, kijk in de nieuwsbrief van maart voor de voorwaarden.

Dongen betaalt energietoeslag en energiebijdrage 2023 uit

De gemeente Dongen gaat het voorschot van €500,- van de energietoeslag 2023 uitbetalen aan inwoners met een laag inkomen tot 120% van het sociaal minimum. Inwoners met een inkomen vanaf 120% tot 140% van het sociaal minimum kunnen vanaf 3 april de energiebijdrage aanvragen. De energiebijdrage is een eenmalige bijdrage van €600,-.



Huishoudens met een laag inkomen konden in 2022 een energietoeslag krijgen van 1300 euro. In 2023 komt er een vergelijkbare regeling vanuit het Rijk. De wet die hiervoor nodig is heeft het Rijk waarschijnlijk van de zomer klaar. Om inwoners met een laag inkomen te helpen heeft de gemeente Dongen besloten om alvast het voorschot van 500 euro uit te keren.

Voorschot Energietoeslag 2023: voor inkomens tot 120% van het sociaal minimum

Het voorschot is een vast bedrag van €500,-. Inwoners die in 2022 de energietoeslag ontvingen, krijgen dit bedrag automatisch in mei 2023 op hun rekening gestort. Ook inwoners met een inkomen tot 120% van het sociaal minimum die een uitkering ontvangen en/of de Dongen Doet Mee-regeling toegekend hebben gekregen ontvangen in mei 2023 automatisch dit bedrag. Inwoners met een inkomen tot 120% van het sociaal minimum die niet bij de gemeente bekend zijn kunnen het voorschot vanaf 3 april 2023 tot 30 juni 2023 aanvragen op de website <https://www.dongen.nl/energietoeslag>

Energiebijdrage: voor inkomens tussen 120% en 140% van het sociaal minimum

Vanuit het lokale steunfonds wil de gemeente ook inwoners met een inkomen tussen de 120% en 140% van het sociaal minimum tegemoet komen. Zij kunnen vanaf 3 april 2023 de energiebijdrage aanvragen op de website <https://www.dongen.nl/energietoeslag>. Dit is een eenmalig bedrag van €600,- per huishouden. Aanvragen kan tot 30 juni 2023.

Lokaal steunfonds

De energiebijdrage is een onderdeel van het lokaal steunfonds. Het steunfonds is er om diegenen te helpen die het hardst worden geraakt. Daarom is een breed pakket met maatregelen opgesteld die aanvullend op de regelingen van de Rijksoverheid zijn.

Meer informatie en inkomensbedragen

Alle informatie over de energietoeslag en energiebijdrage is vanaf donderdag 23 maart 2023 te vinden op de website <https://www.dongen.nl/energietoeslag>

Hier staat ook welk inkomen hoort bij 120% en 140% van het sociaal minimum. Heeft u vragen over de energietoeslag of energiebijdrage? Of maakt u zich zorgen over de (energie)rekeningen die u moet betalen? Neem dan contact op met de gemeente Dongen via hulpbijfinancien@dongen.nl of 14 0162.

Ondersteuning SWOD

Uiteraard staan onze vrijwillige ouderenadviseurs en belastinginvullers ook graag voor u klaar om u te ondersteunen bij uw vragen en mogelijke aanvragen. Mail naar info@swodongen.nl of bel tijdens onze openingsuren met 0162-375296.



In deze maand heeft er een personeelwisseling plaatsgevonden bij SWOD. Anita Dingemans heeft een andere uitdaging aangenomen na ruim 4 jaar bij SWOD gewerkt te hebben voor AutoMaatje. We wensen haar veel plezier en succes! Mede dankzij haar inzet hebben we een mooi project op kunnen starten en om kunnen zetten naar een doorlopende waardevolle dienstverlening. Uiteraard gaat deze dienstverlening gewoon door.



Op 1 maart j.l. is Conny Snijders bij ons begonnen die samen met Yvonne Kops het eerste aanspreekpunt is binnen SWOD voor de dienstverlening AutoMaatje. Zij staan graag voor u klaar!

Informatie van samenwerkingspartners:



ZET ALVAST IN DE AGENDA!

70e Dongense Avond4daagse van 6 t/m 9 juni 2023



Lezing: Eigen regie bij leven en sterven op 4 april in Oude Kerk Dongen

Huisarts Loet Birker van Huisartsenpraktijk Kloosterpad en Bart van de Graaf van Notaris Kantoor Dongen organiseren samen met Van der Wou Uitvaartzorg een lezing over regie houden bij leven en bij een (gekozen) levenseinde. Wie mag er beslissen over mij en mijn zorg als ik dat zelf niet meer kan? Hoe zie ik mijn afscheid voor me? Wat wil ik nalaten aan degenen die achterblijven? Is een (levens)testament noodzakelijk?

Naast de verhalen van de huisarts en de notaris zal er ook voldoende gelegenheid zijn voor vragen vanuit het publiek en zal er ruimte zijn voor discussie en interactie tussen de gastsprekers en het publiek.

De lezing is bedoeld voor mensen die zich willen laten informeren over het (gekozen) levenseinde, het (levens)testament en voor degenen die geïnteresseerd zijn in de juridische aspecten hiervan. De lezing is open voor iedereen en deelname is gratis.

De lezing zal plaatsvinden op 4 april 2023 om 19.30 uur in de Oude Kerk Dongen. Inloop vanaf 19.00 uur, afsluiting om ca. 21:45.

Samen wandelen

Bij Verlies en Rouw

Ben jij kort of langer geleden een dierbare naaste verloren en zou je wel eens een stukje op willen lopen met iemand die je verhaal en je verdriet herkent? Dat kan!

Om de vier weken op vrijdagmorgen wandelen we met een groep mensen, die allen een naaste verloren zijn.

We verzamelen tussen 9.50 uur en 10.00 uur bij de ingang van de Duiventoren, Moerkensdreef, Dongen, bij de slagboom en de fiets. De wandeling duurt ongeveer een uur. Onderweg is er de gelegenheid ervaringen uit te wisselen en staan we stil bij wat er is.

We lopen een kleine 5 km. en doen dat op ons gemak. Na afloop is er de mogelijkheid een kopje koffie te drinken bij Den Hespel aan de overkant van de Duiventoren. Er zijn aan deze wandeling geen kosten verbonden, behalve die van je eigen kopje koffie.

Deze wandeling wordt georganiseerd door praktijk **Bij Verlies en Rouw** van Irmgard Kimenai, gecertificeerd rouwbegeleider.

De ervaringen van de laatste jaren leren dat het heerlijk kan zijn elkaar even te ontmoeten, dat samen wandelen letterlijk en figuurlijk lucht biedt en dat alle wandelaars met meer energie naar huis gaan dan dat ze gekomen zijn.

We wandelen steeds de 4^e vrijdag van de maand. Dat is in 2023:
28 april, 26 mei, 23 juni, 28 juli, 25 augustus, 22 september, 27 oktober,
24 november en 22 december.

Heb je belangstelling?

Aanmelden voor de wandeling kan door het contactformulier in te vullen via www.bijverliesenrouw.nl, of stuur een mail naar bijverliesenrouw@irmgard.nu. Ik neem dan contact met je op. Of bel 06-20722990. Fijn als je er bent! Je bent welkom.

