



Nieuwsbrief

juli 2023



STICHTING WELZIJN OUDEREN DONGEN



## Zomeractiviteiten 2023

We zijn er nog een beetje stil van. Na het verwerken van alle aanmeldingen voor de Zomeractiviteiten 2023 bleek dat er behoefte was aan veel extra activiteiten. Gelukkig stonden de organisaties er voor open om meer activiteiten aan te bieden. Wij hebben er nog even extra de schouders ondergezet en nu kunnen we bijna alle aanmeldingen (en dat zijn er ruim 1100!) laten deelnemen aan het mooie programma.

Wij hebben er enorm zin in en ontmoeten u graag de komende periode!

## Blijf in beweging

In de zomervakantie liggen veel beweegactiviteiten stil. Zorgt u ervoor dat u zelf in beweging blijft? Ga er lekker op uit op de fiets of met de benenwagen! Wist u dat er bij de Cammeleur en bij de entree van Mijzo Dongepark leen-exemplaren liggen van een foto beweegparkoers door het park Vredeoord en Dongepark? Erg leuk om zelf mee aan de slag te gaan. Beweegt u liever in eigen huis? In de bijlage sturen we oefeningen mee van onze collega's van Medifit voor oefeningen in eigen huis. Dan blijft u helemaal in vorm voor de beweegactiviteiten na de vakantie.

## Pilot: tweede Yoga les op woensdagochtend

Het afgelopen half jaar is de groep Yoga op woensdagochtend erg gegroeid waardoor we vanaf 23 augustus 2023 tot het einde van het jaar op woensdagochtend een tweede les aan gaan bieden. Bij voldoende interesse gaan we daarna natuurlijk fijn door. Deze les is van 10.30 tot 11.30 uur in de Cammeleur.



Yoga zorgt voor balans tussen lichaam, geest en ziel. De ontspanningsoefeningen nemen uw stress weg en maken uw lichaam soepel. Yoga bevordert daardoor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. U hoeft geen bijzondere of ingewikkelde prestatie te verrichten, maar doet wat u kunt zonder u te forceren. Men leert in het moment te zijn door middel van concentratie op uw lichaamshouding, adem en ontspanning.

Heeft u interesse in een gratis proefles? Geef dit door via [info@swodongen.nl](mailto:info@swodongen.nl) of bel tijdens onze openingstijden met 0162-375296.





*De zomervakantie komt eraan en ook onze medewerkers gaan genieten van hun welverdiende vakantie. Het kantoor is minder bezet en het kan daardoor voorkomen dat u ons niet zo snel te pakken krijgt dan u gewend bent.*

*Spreekt u gerust een bericht in op onze voicemail, we bellen u tijdens onze openingsuren terug.*

***Fijne vakantie!***

## **Een verslag van de muzikale busreis op 13 mei j.l. naar het Provinciehuis**

*In een nieuwsbulletin Van de SWOD in maart j.l. stond de aanbieding dat De Lionsclub Midden-Brabant een muzikale busreis aanbood met een licht klassiek concert in het Provinciehuis te 's Hertogenbosch.*

Dit sprak mijn man Ruud en mij direct aan, omdat ik dit herkende van mijn moeder die jaarlijks naar zo'n uitvoering ging en daar erg enthousiast over was. Dus 13 mei 13.00 uur stonden we klaar op het Wilhelminaplein en met ons 23 gasten die zich ook opgegeven hadden.

Het was zonnig weer en de bus met Toine als chauffeur, en reeds 25 gasten uit Rijen die al ingestapt waren gingen wij via een toeristische route naar het Provinciehuis. Wij werden daar gastvrij ontvangen met een kopje thee/koffie en konden een zitplaats kiezen. Gasten kwamen uit Midden-Brabant en werden prima begeleidt door vrijwilligers en het Rode Kruis.

Gasten met rollators, rolstoelen in div. uitvoeringen, iedereen kreeg een geschikte plaats om van het concert te luisteren. We werden verwelkomt door de voorzitter

van de Lionsclub uit den Bosch, die vertelde dat dit concert voor de 48<sup>e</sup> werd uitgevoerd. Dit jaar hadden zij het seniorenorkest Toermalijn uit Vught uitgenodigd, die dit jaar 40 jaar bestaat.

Onder leiding van dirigent dhr. v.d. Laar werd het programma uitgevoerd. Bij ieder muziekstuk gaf hij een leuke toelichting waarop wij konden letten hoe dit orkest de muziekstukken uitvoerden. Heel amusant. Als extra was er een toevoeging van 12 dwarsfluitisten en een Oekraïense sopraanzangeres die haar volkslied ten gehore bracht. Erg indrukwekkend.

In de pauze kregen we een frisdrank aangeboden en werd het 2<sup>e</sup> gedeelte van het programma afgewerkt. De muziekstukken waren afwisselend en zeker voor elk wat wils. Als slot werd het Brabants volkslied luidkeels gezongen.

Om 5 uur gingen we weer richting bus, erg voldaan over de middag die ons door de Lionsclub is aangeboden. Wij willen de SWOD en Lionsclub Midden-Brabant hartelijk danken voor deze uitzonderlijke middag.

Ruud en Sietske van Dijk



## Buitensport in de natuur

### Max Vitaal Dongen

In april zijn we gestart met het sportieve programma van Max Vitaal.

Graag brengen we het mooie aanbod in de gemeente Dongen onder uw aandacht. Want het loopt natuurlijk gewoon door. Verschillende activiteiten kunt u via Max Vitaal kosteloos proberen om te ontdekken of het bij u past.

Op deze pagina treft u weer twee mooie activiteiten aan (van de 38!) waar u gezellig kan aansluiten.



### Diverse activiteiten



Euro+



#### Ruud Zwlep

r.zwlep17@gmail.com

06 251 349 67

Geen website

Euro+

Dunantstraat 28, Dongen



Euro+ is er voor iedereen om een puzzel of boek te lenen, een potje te biljarten, te knutselen of gewoon een bakje koffie te drinken. Euro+ kent een vol weekprogramma met een aantal vaste activiteiten. Maar ook cursussen van bijv. computer/ telefoon enz. De vaste activiteiten zijn Competitie Biljarten, Folkloredansen, Zonnebloem/ Welfare, Sjoelen, Internationale Damesgroep van Contour de Twern, Creatieve hobby damesgroep. Daarnaast ook vrij biljarten, Jeu de boules, sjoelen, darten, kaarten. Voor de tijden van de activiteiten neem even contact op met Ruud: 06-25134967 of loop even binnen.

#### Komt u een keertje meedoen?

Openingstijden: maandag t/m donderdag: 9.30 tot 22.30 uur. Op vrijdag (afhankelijk van het programma) 14.00 tot 16.00 uur

#### Extra informatie

Fijn samen eten: op iedere 2de vrijdag en laatste vrijdag van de maand is er het Eetpunt van het SWOD bij Euro+



sportief ODS

ODS  
SPORTIEF

#### Toine Van Gils

sportiefods@gmail.com

06 202 540 49

Geen website

sportief ods

De Ruyterstraat 3, Dongen



Heerlijk in de buitenlucht bewegen en tegelijk van de natuur genieten. Waarbij sportiviteit en gezelligheid hand in hand gaan. D.m.v. wandelen en oefeningen blijft uw lichaam fit en gezond. Iedereen kan op zijn eigen niveau bewegen. Er worden oefeningen gedaan met behulp van natuurlijke obstakels maar ook met sport attributen zoals ballen, Therabands, pylonen, etc. Tijdens deze les wordt heel het lichaam getraind en zeker ook belangrijk de sociale interactie is ruim aanwezig.

#### Komt u een keertje meedoen?

Het sportrooster wordt per drie maanden vooruit doorgegeven. De lestijd 1x per week en is altijd van 9.00 -10.30 uur. De dagen wisselen.

#### Extra informatie

Startplaats van sport: Moerkensdeef (schuin tegen over Restaurant Den Hespel)  
Verzamelen bij De Duiventoren bij 'de fiets'.



Komt u net als Max ook in beweging?



## Korte update project Zicht op eenzaamheid.

Op 29 juni j.l. organiseerde SWOD een interessante bijeenkomst voor vrijwilligers van verschillende organisaties uit Dongen over het onderwerp Positieve Gezondheid. Voor veel vrijwilligers een eerste kennismaking met dit mooie concept.



Judith Benckhuijsen van ContourdeTwern gaf een toelichting op het spinnenweb van Positieve Gezondheid en hoe dit in de praktijk wordt gebruikt in gesprekken met inwoners. Met als resultaat bewustwording en een bredere kijk op de verschillende aspecten in iemands leven die de (mentale en fysieke) gezondheid en welzijn bepalen.

Duidelijk wordt waaraan iemand wil en kan werken om zijn welzijn te verbeteren. De samenwerkende welzijnsorganisaties in Dongen omarmen dit concept en zullen dit ook actiever richting inwoners gaan brengen. Wilt u meer weten of heeft u interesse in een gesprek hierover? Bel SWOD (0162-375296) of mail (info@swodongen.nl) tijdens onze openingstijden.

Informatie van:



### Bijeenkomst

NAH voorlichtingsbijeenkomst - Start 10 oktober

De bijeenkomst is voor iedereen die te maken heeft met mensen met een vorm van hersenletsel.

Al onze  
cursussen en  
bijeenkomsten  
zijn gratis

#### Meer informatie of aanmelden?

Bel of mail het servicebureau van MEE, Servicebureau.bn@meeplus.nl / 0416-675500 of kijk op [www.meeplus.nl](http://www.meeplus.nl)

Zet alvast in uw agenda:

Seniorenmarkt  
"Wij zijn zelf het medicijn"

5 oktober 2023 in  
de Cammeleur  
van 13.00 tot 16.00 uur.

Zit u ook op Facebook?

Wij ook! Zoek ons maar op

[www.facebook.com/SWODongen](http://www.facebook.com/SWODongen)

en volg **SWOD**.



**Wat zijn we bij SWOD blij dat we in samenwerking met de gemeente, Veilig Verkeer Nederland én met de lokale VVN-afdeling de cursussen op de komende twee bladzijdes mogen aanbieden. Doet u ook mee bij het onderdeel dat van u van toepassing is?**

## Gratis je verkeerskennis opfrissen?

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven autorijden. Zolang je dit kunt blijven doen, heb je je vrijheid. Maar je wordt wat ouder en het verkeer vergt veel van je aandacht. Hoe zorg je dat je mobiel blijft?

Iedereen die zich dat weleens afvraagt kan gratis meedoen met de VVN Opfriscursus Auto van Veilig Verkeer Nederland. In opdracht van de gemeente Dongen, in samenwerking met de lokale VVN Werkgroep en lokale seniorenverenigingen organiseren we een aantal VVN Opfriscursussen Auto voor de ervaren automobilist.



Ook is er de mogelijkheid voor deelnemers aan deze cursus om zich aan te melden voor een individuele praktijkrit in de eigen auto. (geheel vrijblijvend) Verdere informatie hierover ontvang je tijdens de cursus.

De 2-daagse cursussen worden gegeven op:

1<sup>e</sup> cursus: Woensdag 4 en 11 oktober 2023 tijdstip 10.00 – 12.00 uur in Dongen

2<sup>e</sup> cursus: Woensdag 4 en 11 oktober 2023 tijdstip 13.00 – 15.00 uur in Dongen

**Let op: je wordt op beide dagen van de 2-daagse cursus verwacht.**

Ben je boven de 50, een ervaren verkeersdeelnemer en inwoner van de gemeente Dongen en is dit iets voor jou? Meld je dan uiterlijk een week voor aanvang van de opfriscursus aan via onderstaande link of bel tijdens kantooruren met 088-5248850.

[vvn.nl/opfriscursusdongen](https://vvn.nl/opfriscursusdongen)

Indien we telefonisch niet bereikbaar zijn mag je de aanmelding per mail sturen naar [steunpuntzuid@vvn.nl](mailto:steunpuntzuid@vvn.nl) o.v.v. 'VVN Opfriscursus Auto Dongen VM of Dongen NM'.

Vermeld in de mail je NAW gegevens en telefoonnummer.

Deelname is gratis, maar let op: vol=vol!

Je ontvangt een week voor aanvang van de opfriscursus een uitnodiging met de locatiegegevens.



## Nog enkele plaatsen beschikbaar bij de Fietscursus VVN: Het nieuwe fietsen

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?

We organiseren dit jaar twee maal een 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.

Op **dinsdag 18 juli 2023** van 10:00 uur tot 12:30 uur bij De Geubel, Hoofdstraat 4 te 's Gravenmoer **OF** op **donderdag 3 augustus 2023** van 13:30 uur tot 16:00 uur in de Cammeleur, Hoge Ham 126 te Dongen. Aanmelden kan via onze website [swodongen.nl](http://swodongen.nl) of mail tot één week voor aanvang naar [activiteiten@swodongen.nl](mailto:activiteiten@swodongen.nl)

---

## Cursus Scootmobiel: 5 september 2023 van 13 tot 16 uur in Dongen.

De scootmobiel is op straat inmiddels een vertrouwde verschijning. Het voertuig zorgt ervoor dat veel senioren en mindervaliden zich makkelijker kunnen verplaatsen. Echter, rijden met een scootmobiel in het soms drukke verkeer is niet altijd gemakkelijk. Bestuurders stuiten op andere obstakels en situaties dan bijvoorbeeld voetgangers en fietsers. Vaak zijn bestuurders van een scootmobiel hier onvoldoende op voorbereid. Om veilig te leren omgaan met hun scootmobiel bieden de gemeente Dongen in samenwerking met SWOD een Scootmobielcursus van Veilig Verkeer Nederland aan.

De doelgroep bestaat uit (nieuwe) bestuurders/bezitters van scootmobielen. De cursus biedt deze bestuurders de kans om hun kennis van de verkeersregels op te frissen en in de praktijk te oefenen met het gebruik van de scootmobiel. Het doel is dat bestuurders van een scootmobiel veiliger en met meer plezier aan het verkeer gaan deelnemen.

Na afloop van de cursus weten deelnemers wat hun plaats op de weg is en welke verkeersregels voor hen van toepassing zijn. Ook weten zij beter hoe ze vanuit hun scootmobiel bepaalde handelingen kunnen verrichten, welke risico's er zijn en hoe ze risico's beter kunnen inschatten.

**Aanmelden** is mogelijk via onze website [www.swodongen.nl](http://www.swodongen.nl) bij het tabblad activiteiten of via de link: <https://vvn.nl/opfriscursusdongen>

