



## Nieuwsbrief september 2023



### De herfst is in aantocht

De zomer is voorbij en we merken al dat we, vooral in de ochtenden en avonden, weer een jas kunnen gebruiken. Ook weer fijn, zo heeft ieder seizoen zijn eigen pracht.

De herfst is prachtig met het vallend blad in alle kleuren geel, bruin, groen en rood, de paddenstoelen en de dauw 's ochtends. Heerlijk om een wandeling te maken in de bossen. Maar het is ook de tijd dat er meer mensen binnen blijven omdat het gevallen blad glad kan zijn of omdat het regent.

Kent u mensen die nu meer thuis blijven? Mogelijk kunt u eens contact opnemen. Misschien kunt u een boodschap meenemen als u toch naar de winkel gaat of drinken jullie samen eens een bakje koffie. Op deze manier maken we het najaar samen een stuk gezelliger.

Ook de komende weken kunt u fijn actief bezig blijven. Samen met onze partners hebben we een mooi programma samengesteld waar u aan deel kan nemen, leest u hiervoor verder de nieuwsbrief door.

En wist u dat zondag 1 oktober de Cammeleur zijn 5 jarig bestaan viert? Ga eens een kijkje nemen wat voor leukes ze te bieden hebben.

Geniet samen van deze nazomer!

---

### Verwendag Cambreurcollege



Afgelopen donderdag ontvingen de leerlingen van het Cambreur College Dongen een aantal senioren in verband met de activiteit op Wereld Alzheimer Dag. In het begin was dit voor sommigen een beetje spannend maar dat was heel snel voorbij!

Jong & oud verbindt, en dat bleek zeker op deze dag. Alle gasten zijn enorm verwend door de aandacht en zorg van de leerlingen.

Na afloop gingen zowel de gasten als de leerlingen met een hele grote glimlach naar huis. "Als het nog een keer georganiseerd word, dan komen we heel graag weer!" werd er door alle gasten bij het naar huis gaan gezegd. Wat een mooi compliment is dat.



# Kom Erbij! Week voor verbinding 2023

## Woensdag 27 september 2023

### Start vijf bijzondere ontmoetingen voor ouderen thema 'Kunst en Natuur'

Vanuit het innovatiebudget "Samen zicht op eenzaamheid" faciliteert SWOD een mooi project van het Kunstpodium en Theek 5. Zij organiseren een vijftal creatieve ontmoetingen voor ouderen, met als thema 'Kunst en Natuur'. Het project loopt door tot en met 22 november en deelname is voor alle bijeenkomsten.

## Dinsdag 3 oktober 2023

### Groepsgesprek "Mijn ouderlijk huis"

Zoals het klokje thuis tikt...

Een bijzonder groepsgesprek over het ouderlijk huis. Welke familietradities neemt u mee en welke laat u los?

De Cammeleur; 10.30 tot 12.00 uur (Nederlandstalige gespreksleider)

De Cammeleur; 14.00 tot 15.30 uur (Turkse gespreksleider)

## Woensdag 4 en 11 oktober 2023

### Gratis je verkeerskennis opfrissen?

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven autorijden. Zolang je dit kunt blijven doen, heb je je vrijheid en is het makkelijker contacten te onderhouden. Heel belangrijk dus! Maar je wordt wat ouder en het verkeer vergt veel van je aandacht. Hoe zorg je dat je mobiel blijft?

Kijk op [www.vvn.nl/agenda](http://www.vvn.nl/agenda) voor de laatste plaatsen

## Donderdag 5 oktober 2023

### Seniorenmarkt "Wij zijn zelf het medicijn"

Gelukkig en vitaal ouder worden? U kunt zelf veel doen! Uw lijf en hersenen gezond houden, dat lukt door nieuwsgierig te blijven.

Gezond te eten en drinken en regelmatig te bewegen. Wilt u daar alles over weten? Kom dan naar de seniorenmarkt!

De Cammeleur; 13:00 tot 16.00 uur



# KOM ERBIJ!

[weektegeneenzaamheid.nl](http://weektegeneenzaamheid.nl)

mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID

=

Week voor  
verbinding

28 sep

T/M 4 okt

Kijk voor meer informatie of aanmelding op [www.swodongen.nl](http://www.swodongen.nl) of bel met 0162-375296





presenteert in opdracht van SWOD

# Koffie en een goed gesprek

Groepsgesprekken in Dongen

**Neemt u ook deel aan deze leuke activiteit?**

Aanmelden is mogelijk via onze website [www.swodongen.nl](http://www.swodongen.nl) of bel tijdens onze openingsuren met 0162-375296



## Koffie en een goed gesprek

*"Dat je elkaar niet kent is eigenlijk best lekker. Je doet extra je best om je verhaal te vertellen. Het is echt de moeite waard."*  
- Anja (76)

Soms loop je in je eentje na te denken over van alles en nog wat. Dan is het fijn om eens met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen. Dat kan tijdens de UP!-groepsgesprekken.

Met behulp van open vragen, ingebracht door een getrainde gespreksleider, hebben we het over belangrijke onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. Centraal staan thema's waarover je niet zo snel praat, zoals spijt, afscheid of familie.

Het zijn geen 'zware' gesprekken, we hebben het er gewoon eens over. Een luisterend oor aan tafel kan herkenning, inspiratie en steun bieden.

U kunt aanschuiven bij dit groepsgesprek:

di 3 oktober 10.30 - 12.00 uur  
Thema: Mijn ouderlijk huis

**Meer informatie en aanmelden:**  
Stichting Welzijn Ouderen Dongen  
0162-375296  
[info@swodongen.nl](mailto:info@swodongen.nl)

**Locatie:**  
De Cammeleur  
Hoge Ham 126  
5104 JK Dongen

Dus kom gerust eens langs. Er is koffie en iets lekkers. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Foto voorzitter: Manije Kuiper



Op 26 september 2022 startte de pilot voor de twee wekelijkse dagbesteding van **Samen de dag door**. Gisteren vierden we samen het één jarig bestaan van deze mooie activiteit.

Rietje, deelnemer vanaf dag 1, had door haar dochter een mooie taart laten regelen en in de ochtend werd hier al erg van genoten. Speciaal voor deze dag want ze is erg blij al een jaar hieraan deel te kunnen nemen. Het jaar is voorbij gevlogen!

Ook Maria-oord had wat lekkers geregeld dus in de middag werd er in het zonnetje ook nog genoten van een heerlijke appelflap.



## IMW afdeling Dongen is verhuisd naar Medisch centrum Beljaart



### Heb je een vraag of probleem?

Bijvoorbeeld over opvoeding, echtscheiding, financiële problemen of huiselijk geweld? Wij helpen je graag verder. Onze professionele hulpverleners kijken samen met jou wat jij nodig hebt en geven advies en ondersteuning. Zodat je zelf weer verder kunt.

**Loop gerust eens binnen** tijdens de inloopspreekuren in Medisch centrum Beljaart, Kloosterpad 11-13 in Dongen. Je vindt ons op de eerste verdieping van het pand, we zijn bereikbaar via trap en lift. De inloopspreekuren zijn op maandag van 9 tot 10.30 uur en op donderdag van 15 tot 16.30 uur. Een afspraak maken is niet nodig.

Of bel ons op 0162 – 31 93 31. De telefoniste noteert dan je naam en telefoonnummer en zorgt ervoor dat je binnen vijf werkdagen wordt teruggebeld. Je kunt ook een mail sturen naar [dongen@imwregiotilburg.nl](mailto:dongen@imwregiotilburg.nl).

Wij zijn er voor alle kinderen, jongeren en volwassenen in Dongen en 's Gravenmoer. Onze hulp is gratis, je hebt geen verwijzing nodig.

## De Stichting SeniorenRaadDongen (SRD) zoekt een nieuwe VOORZITTER

*Geef de ouderen een stem!*



Door vergrijzing en door het steeds ouder worden van senioren maken zij een groeiend deel uit van onze samenleving. Hun rol wordt daardoor steeds prominenter. Tegelijkertijd gaan de maatschappelijke ontwikkelingen die voor senioren van belang zijn snel. Op het gebied van huisvesting, (digitale) informatieverstrekking, inkomen, mobiliteit, zorg etc. verandert er veel. Dat raakt direct de levensomstandigheden van senioren. Het is daarom van groot belang dat hun belangen, ook op lokaal niveau, bij de gemeente en andere instanties op beleidsniveau behartigd worden.

Meer weten over deze vacature? Kijk op de website van de seniorenraad [www.seniorenraaddongen.nl](http://www.seniorenraaddongen.nl), of op onze website [www.swodongen.nl](http://www.swodongen.nl) voor de volledige vacaturetekst.

## 10 jaar in dienst bij SWOD

Op 1 september jl. was onze lieve collega en coördinator Colinda 10 jaar in dienst bij SWOD. Dat mocht uiteraard niet ongemerkt voorbij gaan, want Colinda is bij velen bekend, geliefd, zeer gewaardeerd en de verbindende factor bij Team SWOD.

Haar kantoor was vrijdag 1 september feestelijk versierd. Onder het genot van koffie en taart werd Colinda door bestuur en collega's toegesproken en gefeliciteerd, uiteraard met bloemen, kaarten en cadeaus. Voor vrijwilligers en andere bezoekers aan het kantoor van SWOD stonden er bonbons klaar.

Colinda, nogmaals bedankt voor de afgelopen 10 jaar en van harte gefeliciteerd met dit jubileum! Wij hopen nog vele jaren met jou samen te werken!

Van de collega's bij SWOD



---

## Vrijwilliger worden?



Vrijwilligers zijn de spil van onze organisatie. We zijn er enorm trots op dat ons vrijwilligersbestand blijft groeien 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 kunnen op korte termijn extra vrijwilligers gebruiken voor o.a. de maaltijddienst, ANWB AutoMaatje en de Wijzer Grijzer Map.

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.

**Meer weten?** Bel tijdens onze openingsuren met 0162-375296 of mail naar [info@swodongen.nl](mailto:info@swodongen.nl)



Bibliotheek  
van, voor en  
met elkaar

Theek5

## KLIK EN TIK: LEER INTERNETTEN OP DE IPAD

Leer beter gebruik te maken  
van de mogelijkheden van je iPad  
tijdens deze driedaagse cursus  
van Theek 5 Dongen

Startdatum: maandag 23 oktober  
€ 15 | Europlus Dongen

Meld je aan in de bibliotheek of via  
[www.theek5.nl/klikentik](http://www.theek5.nl/klikentik)

de Bibliotheek 

[WWW.THEEK5.NL/KLIKENTIK](http://WWW.THEEK5.NL/KLIKENTIK)