

**gemeente Dongen**



**KOM  
ERBIJ!**

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

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

28 sep

T/M

4 okt

**WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

=

**Week voor  
verbinding**

**WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

=

**Week voor  
verbinding**

*Al jaren sluiten we aan bij de landelijke "Week tegen eenzaamheid". Zo ook dit jaar. Sinds 2022 is onze eigen werktitel echter "**Week voor verbinding**". We maken de verbinding met elkaar om er samen voor te zorgen dat ouderen meedoen en voelen dat ze ertoe doen – ook als ze misschien wat minder vitaal en actief zijn. Zo voorkomen en verminderen we eenzaamheid gezamenlijk.*

### **Minder eenzaamheid onder ouderen, meer verbinding**

Met het landelijke actieprogramma "Eén tegen eenzaamheid" wil de overheid de trend van eenzaamheid onder ouderen in Nederland doorbreken. Ze geloven dat dit kan door eenzaamheid eerder te signaleren en het bespreekbaar te maken. En vervolgens een duurzame aanpak te ontwikkelen. Wij delen deze visie. Om lokaal een duurzame aanpak te realiseren is SWOD daarom begin vorig jaar gestart met het project "Samen zicht op eenzaamheid".

In het project zijn we samen met partner organisaties, inwoners en vrijwilligers aan de slag gegaan. Samen werken we aan een hulpaanbod dat aanvullend is op het mooie aanbod van diensten en activiteiten dat er in de gemeente Dongen al is voor ouderen.

Een eerste stap nemen kan lastig zijn en is voor sommigen een drempel. Indien dat voor u geldt dan vragen we u of uw mantelzorger contact met ons 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 11.30 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)

Sluit u bij ons aan in de **Week voor verbinding**? Lees dan verder welke activiteiten op het programma staan. We ontmoeten u graag!

Team Stichting Welzijn Ouderen Dongen

# 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.

**27/9/2023**                      **14.00-15.30 uur**                      **Locatie: De Cammeleur**

Je wordt ontvangen met een kopje koffie of thee met wat lekkers bij De Cammeleur. Tijdens deze eerste ontmoeting maken we kennis met elkaar en krijg je verdere uitleg over de verschillende activiteiten.

**11/10/2023**                      **13.00-16.00 uur**                      **Locatie: Den Hespel**

Een enthousiaste natuurgids van Ken en Geniet staat klaar voor een wandeling door het bosgebied van de Duiventoren. Hij neemt je mee in de wereld van de natuur dichtbij huis. Nadien is er tijd voor een lekker drankje bij Den Hespel.

**25/10/2023**                      **14.00-16.00 uur**                      **Locatie: Natuurmuseum Tilburg**

Met een museumgids ontdek je de tentoonstelling 'Jouw Brabant, mijn Brabant' in het Natuurmuseum in Tilburg. Herinneringen komen tot leven en nodigen uit tot uitwisseling van verhalen. Nadien drinken we in het museumcafé een kopje koffie of thee. Let op: het natuurmuseum bezoeken we met eigen vervoer.

**08/11/2023**                      **14.00-16.00 uur**                      **Locatie: De Cammeleur**

Tijd voor kunst! Na de opgedane inspiratie in de ontmoetingen ga je creatief aan de slag met de natuur. Je hebt onder begeleiding van vakdocenten de keuze uit de workshops: schilderen óf creatief schrijven.

**22/11/2023**                      **14.00-16.00 uur**                      **Locatie: De Cammeleur**

In De Cammeleur blikken we terug op de ontmoetingen, bekijken en bespreken de resultaten van de workshops onder het genot van een kopje koffie of thee en wat lekkers.

Lijkt het je leuk om mee toe doen? Schrijf je dan uiterlijk 14 september a.s. in voor deze 5 bijzondere ontmoetingen via [info@het-kunstpodium.nl](mailto:info@het-kunstpodium.nl). De eigen bijdrage is € 25,- p.p..

# 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?*

Het is fijn om uw verhaal te delen maar ook heel interessant om eens naar dat van iemand anders te luisteren. Op 3 oktober organiseert SWOD een ontspannen UP! groepsgesprek in de gemeente Dongen. Het thema is 'Mijn ouderlijk huis', waarbij het gaat over het nest waar u opgroeide, welke gewoontes daar waren en wat u daarvan terugziet in volgende generaties. Welk stokje geeft u door en welke juist niet? Wat neemt u mee uit uw familieverleden, wat laat u los?

Als je ouder wordt kijk je anders tegen dingen aan dan vroeger, je hebt meer levenservaring en de tijden veranderen. Dan is het fijn om verhalen en herinneringen uit te wisselen met leeftijdsgenoten. Het zorgt voor herkenning, verbazing, opluchting, veel gelach en soms een traan.

Deelname aan het groepsgesprek is gratis en er wordt gezorgd voor een kopje koffie en iets lekkers. Er is een gespreksleider die ervoor zorgt dat er voor iedereen aandacht is. Het gesprek duurt ongeveer 90 minuten.

Schuift u ook aan voor koffie en een goed gesprek op 3 oktober?

### **Aanmelden?** Ja graag!

Voor deze kosteloze activiteit kunt u zich via SWOD aanmelden tijdens onze openingsuren op 0162-375296 of meldt u aan via de website: [www.swodongen.nl/speciale-activiteiten/](http://www.swodongen.nl/speciale-activiteiten/)

In de ochtend zal dit groepsgesprek in de Nederlandse taal gehouden worden. In de middag houden we deze in de Turkse taal.

Ochtend: 10.30 tot 12.00 uur (Nederlandstalige gespreksleider)  
Locatie: De Cammeleur, Hoge Ham 126 te Dongen (zaal 8)  
Kosten: gratis, inclusief koffie of thee

Middag: 14.00 tot 15.30 uur (Turkse gespreksleider)  
Locatie: De Cammeleur, Hoge Ham 126 te Dongen (zaal 8)  
Kosten: gratis, inclusief koffie of thee

# 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?*

In opdracht van de gemeente Dongen, in samenwerking met de lokale VVN Werkgroep en lokale seniorenverenigingen organiseert VVN 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. Verdere informatie hierover ontvang je tijdens de cursus.

### De 2-daagse cursussen worden gegeven op:

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

2e 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](http://vvn.nl/opfriscursusdongen). Aanmelden via de website van SWOD kan ook: [www.swodongen.nl/speciale-activiteiten](http://www.swodongen.nl/speciale-activiteiten)

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

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



# Donderdag 5 oktober 2023

## Seniorenmarkt “Wij zijn zelf het medicijn”

**Van 13.00 – 16.00 uur in De Cammeleur**

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!

### Theatervoorstelling met gastsprekers

Helder Theater, GGD Hart van Brabant, SWOD en Novadic Kentron laten diverse onderwerpen de revue passeren, zoals:

- De kans op dementie en andere ouderdomsziekten verkleinen met een gezonde leefstijl!
- Met pensioen, maar wat nu te doen?
- Bewegen is goed, maar wat als niet alles meer even makkelijk als vroeger gaat?
- Elke dag is het weekend! Een borreltje, ach dat moet toch kunnen?

### Positieve Gezondheid

Landelijk wordt er ook steeds meer aandacht gevraagd om ons te richten op positieve gezondheid. Op de seniorenmarkt treft u organisaties die zich bezig houden met de pijlers rondom Positieve Gezondheid.

- Lichaamsfuncties
- Mentaal welbevinden
- Zingeving
- Kwaliteit van leven
- Meedoen
- Dagelijks functioneren

### Informatiekraampjes

Er zijn kraampjes waar u informatie kunt krijgen over activiteiten, dienstverlening en producten. Buiten de organiserende partijen zijn Alzheimer Nederland, Arendse Health Club, gemeente Dongen, Boerderijwinkel Natuurlijk Henriette, Casade, KBO, Fysio Attent, Eagle Shelter, Medifit, Stichting Met Je Hart, Thebe, Theek5, Taalhuis, Huisartsen, de Zonnebloem en nog vele andere organisaties aanwezig.

## De komende tijd op de planning:

### Voorleeskoffie bij Theek 5 Dongen

Kom luisteren naar een mooi verhaal van Ronald Giphart, voorgelezen door wethouder Denise Kunst.



Ter gelegenheid van Nationale Ouderendag organiseert Theek 5 Dongen een speciaal voorleesmoment voor ouderen: de Voorleeskoffie. Geniet van een gratis kopje koffie of thee en luister naar het verhaal, voorgelezen door wethouder Denise Kunst.

Op Nationale Ouderendag wordt jaarlijks een bekend auteur gevraagd om een speciaal verhaal te schrijven, dat die dag in alle deelnemende bibliotheken en zorginstellingen wordt voorgelezen. In 2023 wordt het verhaal geschreven door Ronald Giphart. Benieuwd waar het over gaat? Zorg dan dat je erbij bent!

### Sluit jij ook gezellig aan?

De Voorleeskoffie vindt plaats op **vrijdag 6 oktober van 14.30 tot 15.30 uur** in De Cammeleur (Hoge Ham 126) in Dongen. De activiteit is goed toegankelijk voor rolstoelen en rollators. Deelname is gratis. Wel graag even aanmelden, dan zorgen wij dat de koffie (of thee) klaar staat! Meld je aan in de bibliotheek of via [www.theek5.nl/activiteiten](http://www.theek5.nl/activiteiten).



## Even ontspannen voor mantelzorgers

Elke 2e en 4e woensdagochtend van de maand organiseert ContourdeTwern een koffie-inloop voor mantelzorgers en lotgenoten die te maken hebben met een zieke partner, buur of familielid. De volgende koffie-inloop is op **11 oktober**.

### 2CareDongen: koffie en ontmoeting!

Van 10.00 uur tot 11.30 uur is er gelegenheid tot ontmoeting in De Cammeleur. Deze koffiemomenten hebben als doel om elkaar als mantelzorgers in Dongen te ontmoeten, een kop koffie of thee te drinken, een vraag te stellen aan elkaar of aan de aanwezige mantelzorgconsulent.

Om even op verhaal te komen naar aanleiding van de zorg die je geeft én met elkaar uit te wisselen wat mantelzorg met je doet. In overleg met jullie bedenken we een thema. Wees zuinig op jezelf.

Mantelzorgen heeft grote invloed op je leven. Hoe krijg je het voor elkaar om te blijven genieten? Ondanks dat je te maken krijgt met ziekte, tegenslagen, doktersbezoeken, de medische molen en een veranderend toekomstbeeld. Misschien kost het je tijd om aan deze nieuwe situatie te wennen. Veel mensen in deze situatie trekken zich terug. Maar juist nu helpt het om contact te maken. Het begint met een kopje koffie in De Cammeleur!

## Enkele structurele mogelijkheden tot ontmoeten en verbinden:

### 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 kaarten, 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.

### 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 te Dongen. Vind je het fijn om het eens te proberen neem dan contact op met ContourdeTwern op telefoonnummer 0162-314138 of email naar: [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 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.



## Samen schilderen

**Najaar 2023**



Medio juli is een groep senioren op initiatief van Casade en onder leiding van een schilderdocent begonnen met een project schilderen en expositie met (eenzame) senioren. Dit wordt op dinsdagmiddag gedaan in de gang van het woongebouw op de Dahliastraat.

In het najaar start er ook een groep. Heeft u interesse en bent u benieuwd wat het inhoudt? Het is zeker niet nodig om enige schilderervaring te hebben, het gaat om het creatieve proces samen.

Meer weten? Neem dan contact op met Maryn Rutjens, woonconsulent bij Casade op 0416- 725157.

## KBO afdeling Dongen



**Vrije inloop iedere vierde zondag van de maand.**

Bent u lid van KBO Dongen? Voor slechts enkele tientjes per jaar bent u lid en krijgt u maandelijks een mooi magazine én het lokale blad "Ons Venster".

Tevens organiseren ze mooie bijeenkomsten en leuke activiteiten en hebben ze een biljart vereniging in de Leest.

Sinds dit jaar organiseren ze ook een vrije inloop voor de leden op de vierde zondagmiddag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur in de Leest. Stille zondagen kunnen zo fijn samen doorgebracht worden.

Meer weten wat KBO Dongen voor u kan betekenen? Kijk dan op de website; [www.kbo-dongen.nl](http://www.kbo-dongen.nl)

## De Zonnebloem afdeling Dongen



We zetten alles op alles om mensen met een lichamelijke beperking een onvergetelijke tijd te bezorgen. Zodat ook zij volop van het leven kunnen genieten. Daarom denken we altijd in oplossingen. En daar staan onze vrijwilligers ook voor. Onze donateurs maken het Zonnebloemwerk mogelijk.

### Onze visie

De Zonnebloem streeft naar een samenleving waaraan mensen met een lichamelijke beperking zorgeloos en vanzelfsprekend kunnen deelnemen. 'Zorgeloos' betekent hier dat iemand met een lichamelijke beperking niet gehinderd zou mogen worden door meer praktische zorgen dan ieder ander.

### Vrijwilligers zijn het fundament van de vereniging

Het unieke van de Zonnebloem is dat vrijwilligers bijna alle activiteiten voor mensen met een lichamelijke beperking organiseren. Het bezoekwerk van de vrijwilligers aan de gasten van de Zonnebloem is het belangrijkste speerpunt.

Wil jij mensen leren kennen met wie het klikt? Wil je eropuit, om dat te doen wat je leuk vindt? Of ken je iemand met een fysieke beperking die dat graag zou willen? Neem dan contact op en kijk met ons naar de mogelijkheden. Kijk op onze website voor meer informatie: [www.zonnebloem.nl/dongen](http://www.zonnebloem.nl/dongen)

## 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, de Museumplusbus 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. 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.

## Samen zicht op eenzaamheid

Eenzaamheid is niet in een korte tijd op te lossen. Eenzaam bent u niet alleen. Ervaren van eenzaamheid is een signaal, net als honger en dorst, dat u behoefte heeft aan verbinding. Verbinding die bij u past, bijvoorbeeld met (vrijwillig) collega's, gelijkgestemden in een wandel of yogaclub, een goede vriend of vriendin..... Daarom is het een persoonlijke zoektocht. Ontdekken wat bij u past, waar u blij van wordt. Wij ondersteunen u daar graag bij.

*De medewerkers van SWOD zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:00 uur en 11:30 uur*