



## Nieuwsbrief oktober 2023

### Seniorenmarkt 2023, wat was het een mooie middag!



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. Daar hebben we veel over geleerd tijdens de seniorenmarkt op donderdag 5 oktober jl. in de Cammeleur.

Het afwisselende programma werd geopend door de Loswalklinkers, die iedereen vol goede zin naar binnen zong. Na het openingswoord van Wethouder Denise Kunst ging Helder Theater aan de slag en in gesprek met de bezoekers. Op laagdrempelige manier werden belangrijke items bespreekbaar gemaakt. Diverse sprekers en Helder Theater legden op interactieve manier de nadruk op het belang van het nieuwsgierig blijven, in beweging blijven én gezonde voeding.

Er heerste een fijne sfeer en de 28 informatiekraampjes werden erg goed bezocht en gericht informatie gevraagd. We kijken met veel plezier terug op deze geslaagde middag!



Dankjewel!



### Bedankt voor uw stem!

Onze penningmeester Harry was vorige week bij de uitslagavond van de Rabo Clubsupport stemcampagne.

Deze actie van de Rabobank heeft maar liefst het bedrag van € 612,79 opgebracht. Hartelijk dank voor uw stem en de **Rabobank** voor deze mooie actie.



# Groepsgesprek "Mijn ouderlijk huis"

Dinsdag 24 oktober 2023



*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 levens ervaring 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 24 oktober?



**Aanmelden?** Ja graag!

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

Tijd: 10.30 tot 12.00 uur  
Locatie: De Cammeleur,  
Hoge Ham 126 te Dongen, zaal 5  
Kosten: gratis, inclusief koffie of thee

## *Wist u dat...*

Er door de werkgroep Winteractiviteiten weer hard gewerkt wordt om een mooi boekje voor u te maken? Nog heel even wachten, rond half november zal het boekje verspreid kunnen worden. We houden u op de hoogte!



# valpreventie



**zorg voor een  
veilig huis**



**blijf actief**

## SWOD Interactieve bijeenkomsten valpreventie

Het risico op vallen wordt groter naarmate we ouder worden. Jaarlijks hebben ruim 100.000 mensen boven de 65 jaar hulp nodig op de spoedeisende hulp in verband met een val. Daarom is het belangrijk dat ouderen weten wat ze zelf kunnen doen om vallen te voorkomen

### Valpreventie is hard nodig

Mede door deze bijeenkomsten wil SWOD de bewustwording bij 65-plussers van de risico's op valongevallen vergroten. Er worden tips en adviezen gegeven om het risico op vallen in- en buitenshuis te verminderen. Tevens worden er oefeningen gedaan zodat u weet hoe u bijvoorbeeld op kan staan na een val. Ook is er extra aandacht om te blijven bewegen. Door te bewegen blijven de spieren en gewichten soepeler, u behoudt de kracht in uw benen en eventuele balansstoringsen worden gemakkelijker opgevangen.

### Waar en wanneer

We vinden het belangrijk alle senioren in de kernen van onze gemeente te bereiken.

Deze bijeenkomsten organiseren we derhalve op de volgende locaties:

Jeugdcentrum Dongen-Vaart; **14 november van 14:00 tot 16:00 uur**

De Cammeleur Dongen ; **28 november van 14:00 tot 16:00 uur**

De Geubel 's Gravenmoer; **1 december van 10:00 tot 12:00 uur**

### Meer info en aanmelden:

Voor deze kosteloze activiteit kunt u zich bij SWOD aanmelden via de website: [www.swodongen.nl/speciale-activiteiten](http://www.swodongen.nl/speciale-activiteiten). Telefonisch aanmelden kan tevens op werkdagen tussen 09.00 en 11.30 uur op 0162-375296.

**Een actieve workshop**






**waarbij we door middel van oefeningen**

**de balans versterken en de kans op vallen verkleind wordt.**



## “Hoe gaat het nu met u?”-gesprek



-  **Loopt** u tegen uitdagingen aan die horen bij het ouder worden?
-  **Piekt** u regelmatig?
-  **Voelt** u zich wel eens eenzaam?
-  **Zit** u niet lekker in uw vel en lukt het u niet om hier verbetering in te brengen?
-  **Zou** u graag weer doen wat u het liefste doet en lukt het niet om deze stap te zetten?

**Zou** het dan niet fijn zijn om “gewoon” eens een goed gesprek te hebben over hoe het met u gaat, wat u bezig houdt en wat u belangrijk vindt? En over wat u nodig heeft of nog zou willen.

Wij bieden:

- Een luisterend oor: één of meerdere gesprekken met een toegeruste vrijwilliger waarin de tijd wordt genomen om echt te luisteren naar uw verhaal.
- Een open gesprek over waar u tegenaan loopt of wat u bezig houdt. En wat dat voor u betekent. Samen op zoek naar wat er goed gaat en wat minder goed gaat.
- Stil staan bij wat voor u belangrijk is in uw leven en wat u behoeften zijn: wat wil ik en wat kan ik veranderen?
- Een vrijwilliger die tijdelijk naast u staat en u ondersteunt om zelf een stap te zetten om uw situatie te verbeteren.

Herkent u zich hierin en heeft u interesse in een gesprek? Of herkent u dit bij iemand anders en zou u diegene zo'n gesprek gunnen? Neem dan contact met ons op via 0162-37 52 96 of mail naar [info@swodongen.nl](mailto:info@swodongen.nl). Samen maken we de verbinding en helpen we u verder!