



Nieuwsbrief november 2023



Winteractiviteiten 2024

Het is inmiddels al een mooie traditie geworden; ook dit jaar organiseert SWOD na de feestdagen Winteractiviteiten voor senioren in de gemeente Dongen. Na de feestdagen zijn de maanden januari en februari voor sommigen lang en donker. Daarom willen we met u de grijze wintermaanden opfleuren. Door samen activiteiten te ondernemen vliegt de tijd voorbij.

Zo starten we bij Maria-oord met de gezellige oliebolborrel op 10 januari. Er kan fijn nagepraat worden over de feestdagen onder het genot van een drankje en oliebol en Albert Vlemmix vertelt u het een en ander over ouderenzorg nu en in de toekomst. U kunt bijvoorbeeld deelnemen aan een rondleiding bij Capi of het gemeentehuis, meezingen met de muziekbingo of de Loswalklinkers, genieten van een high tea of wellicht doet u mee met de winterwandeling van het Broederpad.

Van begin januari tot en met midden maart organiseren we samen met diverse lokale organisaties bijna wekelijks enkele activiteiten waar u aan mee kan doen.

In de bijlage treft u het activiteitenprogramma aan. Deze vindt u tevens op onze website www.swodongen.nl en vanaf komend weekend zijn boekjes af te halen bij de Cammeleur, Hoofdgebouw Mijzo Dongen, kantoor SWOD, ontmoetingsruimte dr. Maassen, ontmoetingsruimte Europlus, de Leest en de Coop in 's Gravenmoer.

WA2024-01 Oliebolborrel

[Activiteiten](#) » WA2024-01 Oliebolborrel



Handig!

Aanmelden via website:

Sinds enkele jaren is het aanmelden voor activiteiten via onze website www.swodongen.nl ook mogelijk.

Wist u dat, als u éénmalig uw gegevens heeft ingevoerd, deze gelijk zichtbaar worden als u op de vakken gaat staan? Op deze manier hoeft u niet steeds opnieuw uw gegevens in te tikken maar kunt u deze eenvoudig selecteren.

Oliebolborrel Maria-oord

Op 10 januari nodigt Stichting Maria-oord u uit om eens lekker na te praten over de afgelopen feestdagen en elkaar een goed nieuwjaar toe te wensen. Deze gezellige oliebolborrel wordt van 14.30 tot 16.30 uur georganiseerd in de Refter van het Klooster. Tijdens deze bijeenkomst vertelt Dhr. Albert Vlemmix, bestuurder van Stichting Maria-oord, ons het e.e.a. over de ouderenzorg van nu en de toekomst.

Uiteraard zullen de heerlijke oliebolletjes en bijpassende drankjes niet ontbreken. Komt u ook?

Wanneer

Op woensdag 10 januari 2024 van 14.30 tot 16.30

Kosten

€ 8,50

Inschrijven

Klik op onderstaande knop om uzelf in te schrijven op deze activiteit.

[JA, ik wil me inschrijven](#)



Groepsgesprekken “Mijn ouderlijk huis”



Op 24 oktober vonden er twee UP! gesprekken plaats in de Cammeleur. In de ochtend was de culturele opening met het nummer van Gerard Cox uit 1948; Toen was geluk heel gewoon.

De 8 deelnemers aan het gesprek kenden elkaar niet goed, kwamen voor het eerst bij elkaar in deze setting en heel snel deelden ze met elkaar hun persoonlijke verhalen en stelden elkaar ook vragen vanuit nieuwsgierigheid. Iedereen kende het nummer van Gerard Cox: dit riep veel herinneringen op in hoe het vroeger thuis was.

Na het fijne groepsgesprek kwamen verschillende vragen: Kunnen we als groep verder, op welke andere plekken kan het ook in de toekomst dit soort gesprekken plaatsvinden? Is het ook geschikt voor (licht)dementerende ouderen en diens mantelzorgers?



In de middag vond het groepsgesprek plaats in het Turks met als culturele opening het Kinderlied: Orda bir köy var uzakta: daar in de verte is er een dorp.

Ieder kind uit Turkije kent dit lied. Toen en nu!

De deelnemers kenden elkaar goed van de moskee. Op uitnodiging van SWOD waren ze gekomen. Er is ook een vrouwengroep, die is actiever dan de mannengroep maar vandaag konden de vrouwen niet.

Eenmaal het kinderlied gehoord begon de eerste man gelijk zijn verhaal te vertellen, jong uit zijn dorp voor beter leven naar Nederland vertrokken, hoe dat ging en al jaren hier, al die dromen van vroeger en hoe het heeft uitgepakt. Familiebanden die vroeger heel sterk waren en dat het nu hier heel anders is, met voorbeelden. Veel onderling gesprek over hoe kijk jij ertegenaan, hoe is het bij jou, wat doe je dan. Was mooi om te zien dat het zo vanzelfsprekend ging. Na afloop is er veel dankbaarheid uitgesproken. Of we bij de moskee kan komen voor de vrouwengroep? Vervolg bij de

mannengroep? Eerst een beetje aarzelend en dan bijna unaniem: “ja, maar dan in de moskee, want dat is ons thuis plek”

We hebben UP! naar de gemeente Dongen gehaald als proef, om te ontdekken wat het bij kan dragen aan onderlinge verbinding.

Bij beide gesprekken waren de ervaringen zeer positief en we gaan verder onderzoeken of en eventueel hoe we dergelijke gesprekken kunnen aanbieden in onze gemeente.



Bewegen met Stichting Welzijn Ouderen Dongen

Bewegen is gezond en draagt bij aan een sociaal en gelukkig leven. Het is belangrijk om spier- en botversterkende activiteiten te ondernemen. Iedere les is anders en wordt afgestemd op de deelnemers, zodat alle 55-plussers mee kunnen doen.

SWOD organiseert de sportactiviteiten op verschillende locaties én op de verschillende dagen van de week. Op deze manier zijn de beweegactiviteiten goed bereikbaar en inpasbaar in de agenda's.

Bij Dr. Maassen worden 3 lessen Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) gegeven op maandagmiddag in kleine groepen.

In de Cammeleur worden de volgende lessen gegeven:

2 lessen Yoga op woensdagochtend,

3 lessen Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) op donderdagochtend en

2 lessen County-line dansen op vrijdagochtend

In de Salamander wordt op dinsdagochtend de les Senioren Sportief aangeboden.

Heeft u interesse in een gratis proefles of wenst u meer informatie?

Bel dan op werkdagen tussen 09.00 uur en 11.30 uur met een medewerker van SWOD op nummer 0162-375296 of mail naar activiteiten@swodongen.nl.

Extra Bijeenkomst SWOD Interactieve bijeenkomsten valpreventie

In de vorige nieuwsbrief kondigden we 3 bijeenkomsten valpreventie aan. Deze bijeenkomsten stroomden snel vol. Om geen aanmeldingen teleur te stellen organiseren we een extra bijeenkomst op 12 december in de Cammeleur. Hier zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. De overige data zijn volgeboekt.

Waar en wanneer

De Cammeleur Dongen ; 12 december van 14:00 tot 16:00 uur

Meer info en aanmelden:

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

valpreventie



zorg voor een veilig huis



blijf actief

Een actieve workshop

waarbij we door middel van oefeningen

de balans versterken en de kans op vallen verkleind wordt.

HELP JIJ ANDEREN MET ENERGIE BESPAREN?

Ben je enthousiast over duurzaamheid en wil je mensen helpen met het verlagen van de energierekening? Woon je in gemeente Dongen of omgeving en ben je tot juni op enkele dagen bereid om mee te doen aan een wijkactie? Dan is het Energieteam op zoek naar jou!

Gemeente Dongen biedt bewoners Energieklus aan. Tijdens het bezoek van een Energieklusser worden er direct energiebesparende middelen zoals tochtstrips, radiatorfolie en LED-lampen geïnstalleerd. Na afloop krijgt de bewoner verdere bespaartips en een digitaal verslag van het bezoek.

Als vrijwilliger ga je in teams langs de deuren om bewoners nader te informeren over deze actie. Soms hebben mensen net dat stukje extra toelichting nodig, een zetje om toch mee te doen of simpelweg hulp nodig bij het maken van de afspraak. Zelf hoeft je dus geen klussen uit te voeren.

Wat bieden we jou?

- Leuke ontmoetingen met inwoners in Gemeente Dongen
- Je werkt samen in een team met andere vrijwilligers
- Training over Energieklus en het werven van deelnemers
- Vrijwilligersvergoeding
- Flexibiliteit



Meer weten? Neem contact op met Judith Benckhuijzen van ContourdeTwern
tel • 0162 31 41 38 of meld je aan via de website van NL voor elkaar:
<https://www.nlvoorelkaar.nl/hulpvragen/334383>

Beweegroute Dongepark



Heeft u ze al gezien, de nieuwe beweegbordjes rondom het hoofdgebouw van Mijzo locatie Dongepark?

Dat is het mooie resultaat van een fijne samenwerking met Mijzo afdeling Kamillehof en het harde werk van onze sport combinatiefunctionaris Nicole.

Wij zijn heel blij met het resultaat en hopen dat u regelmatig een rondje gaat wandelen en de beweegoefeningen onderweg uitvoert.

We wensen u veel beweeg plezier!

Uitnodiging van DongenIce



16^e EDITIE
2023 / 2024

SENIOREN SCHAATSEN



Op zaterdag
6 januari
komt Tommy Lips
optreden!!
Kom je ook?

**16 DECEMBER
& 6 JANUARI**

• 10.00 - 12.00 UUR •

Op zaterdag 16 december en zaterdag 6 januari van 10.00 - 12.00 uur hebben we speciaal gereserveerd voor senioren die graag een keer met de rolstoel op het ijs willen tijdens het Seniorenschaatsen. Rijd een rondje over het ijs en drink nog gezellig wat na in onze warme winterhuiskamer. Eigen begeleiding is nodig. Zien we u dan?

Wilhelminaplein te Dongen