



## Nieuwsbrief februari 2024

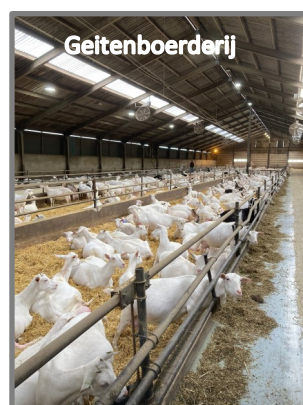


Heeft u ze ook al gezien, die gezellige krokussen in de perken van de gemeente? Daar worden we toch blij van! Wanneer deze bloemen hun knopjes door het zand steken geeft het altijd weer het prille begin van een volgend seizoen. Een seizoen wat hopelijk zorgt voor zacht weer zodat het voor u fijn is om erop uit te gaan.

Wij zijn nog druk doende met de Winteractiviteiten. Aangezien we vanwege de grote hoeveelheid interesse extra activiteiten organiseren zitten we nu precies op de helft. We delen graag weer enkele foto's van de afgelopen periode met u.

Het is bijna maart en daarom bijna tijd voor de belastingaangiftes. Heeft u hierbij hulp nodig dan bieden we dat graag. In deze nieuwsbrief treft u ons persbericht aan. Tevens delen we verder ook graag mooie initiatieven van Het KunstPodium in samenwerking met Theek 5 en besteden we aandacht aan het Alzheimer Café in Waalwijk.

Meer weten over het Alzheimer Café? Kijk dan op <https://www.facebook.com/alzheimercafewaalwijk>



## Invullen van belastingpapieren door adviseurs SWOD

Ook dit jaar staan de ouderenadviseurs van SWOD de senioren uit de gemeente Dongen bij met het invullen van hun belastingpapieren. Het is mogelijk de papieren over 2023 in te vullen in de maanden maart en april 2024.

### Vermogensgrens en inkomensgrens voor AOW-ers

De Belastingservice van SWOD is bedoeld voor gepensioneerden die de AOW-gerechtigde leeftijd hebben, waarbij als inkomensgrens geldt € 38.500,- voor een alleenstaande en € 50.000,- voor samenwonenden.

Er geldt tevens een toeslagengrens. Het maximaal eigen vermogen op de rekening is voor 2023 is voor alleenstaanden € 31.340,- en € 62.680,- voor samenwonenden. Aangifte doen kan ook voor de vier jaren voor 2023.

### Laagdrempelig

Deze ondersteuning is voor iedereen vanaf de AOW-gerechtigde leeftijd binnen de inkomens- en vermogensgrens. Er zijn voor u geen kosten aan verbonden. De vrijwilliger vult uw aangifteformulier in op de computer. U hoeft dus zelf geen computer te hebben.

### Noodzakelijke papieren

Zorg bij de afspraak voor alle benodigde papieren, zoals uw machtigingscode, de jaaropgave(n) van het inkomen (AOW en eventueel pensioen), bankafschriften, bonnen van medicijnen en toekenningen van zorg- en huurtoeslag en uw BSN-nummer. Dan kan de aanvraag meteen verstuurd worden.



### Hulp nodig?

Neem dan op werkdagen tussen 09:00 uur en 11:30 uur telefonisch contact op met de administratie van SWOD; 0162-375296 of mail naar [info@swodongen.nl](mailto:info@swodongen.nl).

# alzheimer café waalwijk



Elke derde woensdag van de maand  
19.30 uur inloop  
20.00 uur aanvang programma  
21.30 uur einde programma  
22.00 uur sluiting café

**Wij nodigen u van harte uit in het Alzheimer Café Waalwijk. Het café vindt plaats in het restaurant van Woonzorgcentrum Antoniusshof, Vredesplein 100, 5142 RT, Waalwijk.**

## Woensdag 21 februari 2024

### Thema: In gesprek met een klinisch geriater van het ETZ.

Wat is dementie? Hoe wordt de diagnose gesteld? Wat gebeurt er na de diagnose? Welke behandelingen zijn er mogelijk? Wat kan je verwachten als je naar de geheugenpoli wordt doorgestuurd?

Hierover gaan we in gesprek. Na de pauze is er volop gelegenheid om vragen te stellen.

Met vriendelijke groet, de gespreksleiders van het Alzheimer Café Waalwijk.

Het Alzheimer Café Waalwijk is een warm, gezellig en veilig trefpunt voor mensen met dementie, partners, mantelzorgers, familieleden en andere belangstellenden. Er is veel informatie beschikbaar over dementie. De toegang is gratis. Van te voren aanmelden is niet nodig.

### Cursus Op zoek naar zin



MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM  
GGZ BREBURG

Voor mensen van 60+ die zich willen richten op vinden van nieuwe energie en inspiratie voor het invullen van de tijd die voor ze ligt.

Start: **donderdag 4 april** van 10.00 tot 12.00 uur, 6 bijeenkomsten 1x per 2 weken.

Locatie: Lage Witsiebaan 2b in Tilburg (Mentaal Gezondheidscentrum).

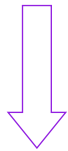


Informatie van  
**het KunstPodium**  
& **Theek 5**

6 ONTMOETINGEN  
**KUNST &  
NATUUR**  
VOOR 60+

In het najaar van 2023 zijn voor het eerst deze ontmoetingen georganiseerd. En wat een succes was het voor de deelnemers!

Laat u zich deze keer ook verwonderen? Meld u aan bij het KunstPodium, zie onderstaand.



*Laat je verwonderen en verrassen...*

LAAT JE VERWONDEREN EN VERRASSEN TIJDENS  
**6 BIJZONDERE ONTMOETINGEN!**  
Tijdens deze bijeenkomsten staat plezier centraal en ontdek je door middel van verschillende activiteiten wat kunst en natuur voor je kunnen betekenen.

**Dag 1** | Donderdag 07/03 | 14.00 – 16.00 uur | Introductie / kennismaking

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

**Dag 2** | Donderdag 21/03 | 14.00 – 16.00 uur | Wandeling met natuurgids

Tijdens deze ontmoeting staat een enthousiaste natuurgids voor je klaar voor een wandeling door het bosgebied van de Duiventoren. Hij neemt je mee in de wereld van de natuur en inspireert met leuke anekdotes over het gebied. Na de wandeling is er tijd voor een lekker drankje bij Den Hespel.

**Dag 3** | Donderdag 04/04 | 14.00 – 16.00 uur | Creatief met kunst

Deze middag staat in het teken van kunst. Na de opgedane inspiratie in de voorgaande ontmoetingen ga je nu zelf creatief aan de slag met de natuur. Er zijn 2 leuke workshops: schilderen en creatief schrijven. Je volgt beide workshops: één workshop op 4 april en één workshop op 16 mei. Wij zullen de groep zelf opsplitsen. Deze workshops worden begeleid door vakdocenten.

**Dag 4** | Donderdag 18/04 | 13.00 – 16.00 uur | Bezoek aan het Natuurmuseum

Onder begeleiding van een museumgids ontdek je deze middag de tentoonstelling 'Jouw Brabant, mijn Brabant' in het Natuurmuseum in Tilburg. Deze tentoonstelling laat herinneringen tot leven komen en nodigt je uit tot uitwisseling van die verhalen. Ter afsluiting drinken we samen in het museumcafé een kopje koffie of thee. Let op: het natuurmuseum bezoeken we met eigen vervoer.

**Dag 5** | Donderdag 16/05 | 14.00 – 16.00 uur | Creatief met kunst

Dit is de tweede workshopdag, waarbij opnieuw schilderen en creatief schrijven wordt aangeboden. Je volgt de workshop die je op 4 april nog niet hebt gedaan.

**Dag 6** | Donderdag 30/05 | 14.00 – 16.00 uur | Evaluatie / presentatie

In De Cammeleur blikken we terug op de voorgaande ontmoetingen. We 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 28 februari a.s. in voor deze 6 inspirerende ontmoetingen via [info@het-kunstpodium.nl](mailto:info@het-kunstpodium.nl). De kosten zijn € 45,- per persoon. Voor meer informatie kun je bellen met Het KunstPodium: (0162) 31 50 55.

Deze bijeenkomsten zijn tot stand gekomen in samenwerking met:

Informatie van  
het KunstPodium

het KunstPodium  
dé partner in kunst en cultuur

Danskracht draagt bij aan spierkracht, flexibiliteit, balans en plezier!

# DANS KRACHT 60+

Beweging vanuit het hart! Als je 60+ bent en het fysiek en mentaal soms uitdagender wordt, blijft beweging belangrijk. Daarom start Het KunstPodium speciaal voor deze groep Danskracht 60+. Met ruimte voor persoonlijke aandacht én voor het sociale aspect. Ons uitgangspunt: je mag zijn wie je bent.

Danskracht 60+ is laagdrempelig, de bewegingen zijn eenvoudig en zonder pasjes die onthouden moeten worden. Er kan zittend op een (rol)stoel meegedaan worden. Je maakt door de groepsles kennis met anderen, wat in combinatie met dansmuziek en beweging zorgt voor een goed gevoel.

De cursus wordt gegeven door een gespecialiseerde docente die veel ervaring heeft met dansen en bewegen met 60-plussers. De docente ontving ook een prijs voor haar werk. De lessen worden in een open sfeer gegeven met compassie en humor, zonder moeten want het plezier staat centraal. Tijdens de les is er een pauze met koffie en thee.

Danskracht 60+ is een nieuw programma (pilot) van actieve kunstparticipatie voor ouderen in de gemeente Dongen. De danslessen zijn speciaal voor mensen die fysiek en/of mentaal\* wat uitdagingen hebben. Het dansprogramma is laagdrempelig. Tijdens de lessen worden soms fysieke en mentale grenzen verlegd. Door de groepsles maken cursisten kennis met elkaar wat de sociale verbinding bevordert.

\*bijvoorbeeld Parkinson, rugklachten, bum-out, behoefte om onder de mensen te zijn etc.

Lesdag/-tijd donderdagmiddag van 13.15 - 15.45 uur  
Locatie De Cammeleur  
Docente Maaïke Ebben  
Aantal lessen 12 + 1 laatste open les waarbij de cursist iemand mee mag nemen  
Lesdata 14, 21, 28 maart, 4, 11, 18, 25 april, 16, 23, 30 mei en 6, 13 en 20 juni 2024  
Eigen bijdrage € 30,-  
Groepsgrootte minimaal 6 en maximaal 15 deelnemers

Voor meer info en aanmelden: uiterlijk 6 maart '24 via de website [www.hetkunstpodium.nl/danskracht](http://www.hetkunstpodium.nl/danskracht), via mail: [info@het-kunstpodium.nl](mailto:info@het-kunstpodium.nl) of telefonisch: 0162-315055

De cursus wordt gegeven door Het KunstPodium in samenwerking met SWOD en is mede mogelijk gemaakt door het Fonds voor Cultuurparticipatie.

swod  
STICHTING WELZIJN OUDEREN SCHIEDAM

het KunstPodium  
dé partner in kunst en cultuur

FONDS VOOR CULTUUR PARTICIPATIE

Iedereen kan (samen) dansen.

