



Nieuwsbrief januari 2024



Het jaar 2024

is alweer een maand oud. In deze maand hebben we werkelijk alle weersomstandigheden voorbij zien komen. Gelukkig is het nu vrij rustig weer en kunnen we weer fijn naar buiten. Hopelijk geniet u daar net zo van als wij.

Ook in dit nieuwe jaar delen we niet alleen eigen activiteiten met u maar ook initiatieven van andere organisaties. In deze nieuwsbrief treft u er al gelijk enkele aan. Zelf zijn we erg blij met het opstarten van de tweede groep "Samen de dag door".

Winteractiviteiten

De eerste weken van de winteractiviteiten 2024 zijn inmiddels al achter de rug. Met ruim 900 inschrijvingen is het weer een schot in de roos!

Wat een leuke activiteiten hebben we al gehad. De start met de Oliebollenborrel bij Maria-oord was als vanouds erg goed verzorgd en had een informatief tintje. Er is inmiddels al genoten van het mooie Zlata-concert, heerlijk gegeten bij de Rooi Pannen, veel informatie gegeven bij de rondleiding door van Steenhoven en bij de ontmoetingsruimte dr. Maassen zijn prachtige kaarten gemaakt. Op het gemeentehuis werden de deelnemers erg gastvrij ontvangen en rondgeleid.



De Rooi Pannen



Rondleiding van Steenhoven



Rondleiding Gemeentehuis



Rondleiding Gemeentehuis



Lunch de Rooi Pannen



Zlata concert



Zlata concert



Samen de dag door



Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD) en Mariaoord zijn in 2022 gestart met een mooie twee wekelijkse activiteit: **Samen de dag door**. Vrijwilligers van SWOD bieden senioren die het nodig hebben een structurele ontmoeting aan, indien nodig ondersteund door de zorgmedewerkers van Mariaoord.

Voor wie:

Voor ouderen met een klein netwerk die op zoek zijn naar contact. Maar ook mensen met beginnende dementie of een zwakke gezondheid. Vele van deze senioren vallen (nog) niet binnen het reguliere opvangsysteem, maar hebben wel de behoefte om in gezelschap te zijn en dingen te ondernemen met anderen. Door deze ontmoetingen krijgen mantelzorgers tevens wat ruimte voor zichzelf op deze dag.

Wat doen we zoal:

We beginnen met een kopje koffie of thee en een gezellig praatje met elkaar. Daarna wordt er samen een warme 3 gangen maaltijd genuttigd. En dan? Wellicht zijn er mensen die iets willen leren, samen iets lekkers bereiden of doen een gezelschapsspel. Wat denkt u ervan om samen de krant door te nemen en daarover het gesprek aan te gaan? Of maakt u liever een wandeling in de buitenlucht? Samen kijken we naar de mogelijkheden en hebben de tijd voor elkaar.

Waar, wanneer en hoe laat:

De ontmoetingen vinden plaats in de refter van Mariaoord op maandag van 11:00 tot 16:00 uur. Met ingang van **5 februari 2024** starten we met een tweede groep welke plaatsvindt op maandag in de even weken.

Eigen bijdrage:

Voor deze activiteit geldt een eigen bijdrage en wordt de warme driegangige maaltijd in rekening gebracht. Voor inwoners uit Dongen die minder te besteden hebben is er de meedoenregeling 'Dongen Doet Mee'. Kijk op de volgende pagina voor meer informatie over deze regeling.

Informatie en aanmelden:

Er is momenteel plaats in de nieuw te starten groep op de even maandagen.

Wilt u te weten of het iets voor u, uw familielid of uw partner is? Voor meer informatie kunt u op werkdagen tussen 09:00 en 11:30 uur bellen met 0162-375296.

Nieuw!

Met ingang van 2024 kunnen we een nieuwe dienst toevoegen aan de klusdienst: kleine tuinklusen.

Heeft u een kleine tuinklus zoals bijvoorbeeld de tuin onkruidvrij maken of zomer/winterklaar maken? Laat het ons weten.

Leuke vrijetijdsbesteding

Bent u op zoek naar een leuke vrijetijdsbesteding? Wellicht is vrijwilligerswerk bij SWOD iets voor u. We hebben momenteel diverse mogelijkheden en gaan graag met u in gesprek.





Hulp bij Financiën gemeente Dongen

Maak je je zorgen over je financiën? Is het lastig om de **energierekening** te kunnen betalen? De **huur of hypotheek**? Kunnen de kinderen minder meedoen met **activiteiten** omdat het te duur is? Is het lastig om de **koelkast altijd te vullen**? Kortom; kun je hulp gebruiken bij je financiën of heb je geldzorgen? Je bent niet de enige. We zien dat veel inwoners geldzorgen hebben. Of niet precies weten van welke regelingen ze gebruik kunnen maken.

De gemeente kan je helpen!

De gemeente Dongen helpt inwoners met vragen over financiën en mogelijke geldzorgen. We bieden altijd gratis hulp aan. Medewerkers van de gemeente staan voor je klaar om je te helpen. Soms met een regeling via de gemeente. Of door je te verwijzen naar een organisatie waarmee de gemeente samenwerkt. Ook als je net niet (helemaal) voldoet aan de regels die gelden om ergens gebruik van te kunnen maken.

Samen kijken we naar mogelijkheden

Er zijn verschillende regelingen speciaal voor mensen met een laag inkomen of weinig geld. Voor sommige regelingen geldt een inkomensgrens. Of mag je niet teveel spaargeld hebben. Toch kunnen we samen met je kijken of er mogelijkheden zijn. Op www.dongen.nl → knop hulp bij rondkomen staat nog meer.

Neem contact met ons op

Er zijn verschillende mogelijkheden om met ons in contact te komen.

E-mail naar hulpbijfinancien@dongen.nl

- Bel naar **14 0162** ; ma t/m don van 8.30-17.00 uur en vrijdag van 8.30-12.30 uur
- Stuur een WhatsApp bericht naar **06 - 22446719**
- Stuur een bericht via Facebook: www.facebook.com/gemeentedongen

Inloopsprekuren

Of loop binnen bij een van de inloopsprekuren:

- Elke maandag van 8.30 tot 12.30 uur in De Cammeleur (Hoge Ham 126)
- Elke eerste dinsdag van de maand van 13.00 tot 14.30 uur bij Mijzo (kantoor **SWOD**, Dongepark 1) 
- Elke eerste maandag en derde woensdag van de maand van 13.00 tot 15.00 uur bij Eagle Shelter (Crispijnhof 9)

SWOD is aangesloten



Dongen Doet Mee (Meedoenregeling)

Met de Meedoenregeling kun je leuke dingen doen en nieuwe mensen leren kennen. Bijvoorbeeld lid worden van de bibliotheek of een (sport) vereniging, een bezoek brengen aan het theater of een kinderfeestje vieren op locatie. Elke inwoner die recht heeft op de Meedoenregeling krijgt een eigen budget. Kijk op: www.dongen.nl/dongendoetmee

Samen wandelen

Bij Verlies en Rouw

Ben jij jouw naaste verloren en werk je je door de dagen heen? Grijpen het verdriet en de pijn je steeds weer aan? Een oplossing is er niet, maar kom mee naar buiten en ervaar hoe samen oplopen wel weer wat ademruimte kan geven. Een frisse neus, delen van verhalen en samen wandelen met iemand die je gevoel kent en herkent, dat is wat samen wandelen bij verlies en rouw je bieden kan.

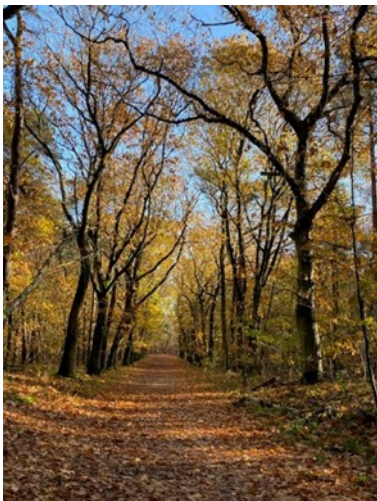
Om de vier weken op vrijdagmorgen wandelen we met een groep mensen, waarvan allen een naaste verloren zijn. We verzamelen tussen 9.50 uur en 10.00 uur bij de ingang van de Duiventoren, Moerkensdreef, bij de slagboom en de fiets. De wandeling duurt ongeveer een uur. Onderweg is er de gelegenheid ervaringen uit te wisselen en staan we stil bij wat er is.

We lopen in een rustig wandeltempo. Na afloop is er de mogelijkheid een kopje koffie te drinken bij Den Hespel aan de overkant van de Duiventoren. Er zijn aan deze wandeling geen kosten verbonden, behalve die van je eigen kopje koffie.



Deze wandeling wordt georganiseerd door praktijk **Bij Verlies en Rouw** van Irmgard Kimenai, gecertificeerd rouwbegeleider.

De ervaringen van de laatste jaren leren dat het heerlijk kan zijn elkaar even te ontmoeten, dat samen wandelen letterlijk en figuurlijk lucht biedt en dat alle wandelaars met meer energie naar huis gaan dan dat ze gekomen zijn.



De data voor 2024:

23 februari, 22 maart, 26 april, 24 mei,
28 juni, 26 juli, 23 augustus, 27 september,
25 oktober, 22 november en 27 december.

Heb je belangstelling?

Aanmelden voor de wandeling kan door het contactformulier in te vullen via www.lrmgard.nu . Ik neem dan contact met je op. Of bel 06-20722990.

Fijn als je er bent! Je bent welkom.

HOORCAFÉ

Een moment van ontmoeting en inspiratie voor iedereen die te maken heeft met een gehoor- en/of evenwichtsandoening

In samenwerking met Stichting Hoormij
Theek 5 Oosterhout, Dongen en Raamsdonksveer

hoormij · nws

de Bibliotheek 

ONTMOET ANDEREN

Slechter horen kan een strijd zijn. Met jezelf, voor acceptatie. Met mensen in je omgeving, die niet echt doorhebben wat je meemaakt. Het helpt om in contact te zijn met anderen die jouw situatie kennen.

ERVARINGEN DELEN

Tijdens het hoorcafé is er gelegenheid om informatie te verkrijgen en ervaringen uit te wisselen met lotgenoten en ervaringsdeskundigen. Er is ook een schrijftolk aanwezig en af en toe sluiten er specialisten aan met solo-apparatuur.

VOOR WIE?

Iedereen die te maken heeft met een gehoor- of evenwichtsandoening, of die iemand kent die hiermee te maken heeft, is welkom. Ook over tinnitus, ménière of CI kunnen ervaringen gedeeld worden.

TINNITUSBIJENKOMST

Een speciale thema avond met informatie van artsen en ervaringsdeskundigen en over mogelijke therapieën.

Oosterhout – Torenstraat 8
Op 25 januari van 18.30 tot 21.30 uur

Kosten € 5. Schrijf je in via www.theek5.nl/activiteiten.

HOORCAFÉ

Dongen – Hoge Ham 126
Op de 1e donderdag van de maand
10.30 – 12.00 uur: 4 jan, 7 maart, 2 mei
19.00 – 20.30 uur: 1 feb, 4 april, 6 juni

Oosterhout – Torenstraat 8
Om de 2 mnden op de 2e donderdag
10.30 – 12.00 uur: 8 feb, 11 april, 13 juni

Raamsdonksveer – Keizersdijk 30
10.30 – 12.00 uur: 14 maart, 20 juni

Deelname is gratis. Vrije inloop.

WWW.THEEK5.NL/ACTIVITEITEN

Post SWOD

SWOD hanteerde altijd een postbus nummer voor poststukken. Helaas zijn onlangs de postbussen uit onze gemeente verhuist naar Oosterhout en hebben we besloten deze overeenkomst op te zeggen.

Heeft u post voor SWOD?
Stuur dit naar:

**Stichting Welzijn Ouderen
Dongen**








**Dongepark 1
5102 DB Dongen**

Gezocht!

Een leefcoach van Mariaoord is voor een heer op zoek naar een vrijwilliger die graag wekelijks een potje zou willen schaken. Kunt u schaken en zou u dit leuk vinden? Geef het door via info@swodongen.nl en we zorgen voor de koppeling.





Een nieuw jaar, een nieuw Repair Café.
We zijn er klaar voor!

 ELKE 2e ZATERDAG van de maand REPAIR CAFÉ DONGEN      

WELKOM

De openingstijden zijn zoals gebruikelijk van 10.00-12.00 uur.

Locatie: **Eagle Shelter** is gelegen aan de kop van de Sportlaan.  Parkeren Sportlaan of parkeerplaatsen DVVC en Olympia) 

Delen = fijn!

REPAIR
CAFÉ WEGGOOIEN?
MOOI NIET!

CURSUS AUTOBIOGRAFISCH SCHRIJVEN

Beschrijf jouw herinneringen
en krijg een andere, vaak verrassende
kijk op jouw levensverhaal

Start dinsdag 20 februari
Theek 5 Dongen

de Bibliotheek 

"VOLG JE PEN EN LAAT JE VERRASSEN"

Je verhalen vertellen je wie je bent. Tijdens de cursus krijg je korte schrijfopdrachten om een herinnering te beschrijven. In de groep vind je de rust en concentratie om vergeten herinneringen te ontdekken. Zo krijg je een nieuwe kijk op het bekende levensverhaal.

HERKENNING

Als je wilt, mag je jouw verhaal ook delen met de groep. Door het voorlezen van je verhaal en het luisteren naar het verhaal van de ander in een veilige setting ontstaat herkenning en verbroedering. Je wordt hierin begeleid door biografisch coach Leonie de Barbanson.

DE CURSUS

De cursus omvat 8 lessen en start op dinsdag 20 februari van 13.30 tot 16.00 uur bij Theek 5 Dongen in De Cammeleur. De cursus vindt om de week plaats. De kosten zijn € 95 voor 8 lessen van 2,5 uur inclusief 2 kopjes koffie of thee.

CURSUSDATA

Alle cursusdata op een rijtje:
20 februari, 5 maart, 19 maart, 2 april,
16 april, 30 april, 14 mei en 28 mei.

De cursus gaat door als er op 13 februari minimaal 5 deelnemers zich hebben ingeschreven. Er kunnen maximaal 10 personen deelnemen. Schrijf je dus op tijd in!

Meld je aan in de bibliotheek of via www.theek5.nl/activiteiten.

Persbericht

Europlus Dongen krijgt inloop- spreekuur Informatiepunt Digitale Overheid

Gewijzigde tijden en nieuw inloopspreekuur in Dongen

Ook in 2024 ben je van harte welkom bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek voor al je vragen over digitale overheid en digitale zorg. Je vindt het informatiepunt al in veel bibliotheken. Vanaf 4 januari 2024 heeft ook het wijkcentrum Europlus een eigen inloopspreekuur. Kom langs met al je vragen over zaken die je voor de overheid moet regelen. We helpen je graag!

Nieuw inloopspreekuur in de Europlus

In Dongen zijn er vanaf begin 2024 twee locaties met een inloopspreekuur voor het Informatiepunt Digitale Overheid. Het bestaande inloopspreekuur in De Cammeleur en een nieuw spreekuur in wijkcentrum Europlus aan de Dunantstraat 28.

Tijden inloopspreekuren

In De Cammeleur in Dongen is het spreekuur vanaf 4 januari 2024 iedere donderdag van 10:00 tot 11:00 uur en het nieuwe inloopspreekuur in de Europlus in Dongen is op donderdag van 11:30 tot 12:30 uur.