



Nieuwsbrief

Juni 2025

16^e editie zomeractiviteiten voor senioren!

Sinds de start van de zomeractiviteiten voor senioren in de gemeente Dongen in 2008 hebben al vele senioren iedere zomer deelgenomen aan de diverse activiteiten in Dongen en omgeving.

We kunnen u melden dat we voldoende aanmeldingen binnen hebben om alle activiteiten door te laten gaan. Sterker nog, we hebben op dit moment al zo'n 900 aanmeldingen binnen! Wat fijn dat jullie allemaal zo enthousiast aanmelden. Door al deze aanmeldingen zijn enkele activiteiten inmiddels volgeboekt of zelfs overboekt. Voor deze activiteiten zijn we in gesprek met de aanbieders voor mogelijk extra data. Als dat voor uw aanmelding het geval is, krijgt u hiervoor automatisch bericht.

Heeft u zich nog niet aangemeld maar heeft u wel interesse om deel te nemen? Voor de onderstaande activiteiten kunt u zich nog aanmelden:

nr	activiteit	datum		kosten
3	Rondleiding Park Vredeoord	8-jul	di nm	€ 5,50
4	Kraammuseum	9-jul	wo vm	€ 4,00
5	Klompenmakerij	9-jul	wo nm	€ 11,00
6	Aerts Flowers	10-jul	do nm	€ 6,00
7	Bezoek Kersenhof	11-jul	vr vm	€ 13,50
9	VVN Opfriscursussen Auto (2 dagen)	14-jul	ma nm	€ 0,00
10	Lezing Notaris	15-jul	di vm	€ 4,00
11	Sportpark de Leemput	16-jul	wo nm	€ 5,50
12	Creatief met Ineke	17-jul	do nm	€ 5,50
14	van Mossel antieke auto's	19-jul	za nm	€ 4,00
15	Rondleiding La Trappe	22-jul	di nm	€ 18,50
17	Wandeling	23-jul	wo nm	€ 6,50
19	Jeu de Boules toernooi	28-jul	ma nm	€ 4,00
21	Oude Platteland Museum	30-jul	wo nm	€ 10,00
23	Beautiful Day	3-aug	zo nm	€ 3,00



Aanmelden is mogelijk tot en met 25 juni 2025 via onze website

<https://www.swodongen.nl/speciale-activiteiten/> of door het invullen van het formulier in de boekjes. U vindt die op de volgende locaties: Mijzo, Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD), de Leest, Ontmoetingsruimte Europlus, Ontmoetingsruimte Dr. Maassen, de Cammeleur en in 's Gravenmoer bij Welten Fysiofit en de Geubel.

Medewerkers



*ontmoeten
u graag*

Op 5 juni stond het eetpunt in het Jeugdcentrum Klein-Dongen-Vaart op de agenda. Deze keer was er afgesproken dat Maaïke (cliëntondersteuner) en Colinda (welzijnswerker ouderen) aan zouden sluiten namens het Dorpsteam.

Maaïke en Colinda werden gastvrij ontvangen door de vrijwilligers van het eetpunt. De gasten genoten nog van het toetje en nadat de koffie en thee geserveerd werd stelden ze zich voor. Aan de hand van enkele voorbeelden werd uitgelegd waarvoor men het Dorpsteam kan benaderen. Na dit moment van introductie volgden er al enkele vragen waar in het kort op in gegaan werd. Tevens werd er na de koffie op enkele vragen teruggekomen en ontstonden er gesprekken. Het was voor de medewerkers van het Dorpsteam een hele geslaagde kennismaking, we sluiten de volgende keer graag weer aan!

Heeft u een vraag voor het Dorpsteam? Kijk op de website www.dorpsteamdongen.nl voor de actuele inloopmomenten en bereikbaarheid.

Stevig op de Pedalen

Op 12 juni is de eerste workshop "Stevig op de Pedalen" gegeven in de Cammeleur te Dongen. Deze nieuwe workshop werd gevold door 12 cursisten. Tijdens de workshop werken deelnemers op een laagdrempelige manier aan kracht, balans en uithoudingsvermogen op een fiets. Een leuke én leerzame manier om met meer vertrouwen op de fiets te stappen!

De volgende workshop wordt op 15 oktober gegeven.



VVN Opfriscursus Fiets

Tijdens de interactieve VVN Opfriscursus Fiets delen deelnemers, onder het genot van een kop koffie, ervaringen met elkaar en geeft een verkeersexpert praktische tips. Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a. 'Slim omgaan met drukke fietspaden', 'Kwetsbaarheid in het verkeer' en 'Veilig fietsen'.

Bij voldoende aanmeldingen wordt de Opfriscursus Fiets gegeven op 4 juli van

10.00 tot 12.30 uur en op 19 september van 13.30 tot 16.00 uur.

De kosteloze workshops zijn inclusief een pauze en een kopje koffie of thee. Er is ruimte voor 15 tot 20 deelnemers. Aanmelden is mogelijk via de website van SWOD: www.swodongen.nl/activiteiten of via de website van Veilig Verkeer Nederland; www.vvn.nl.

Heeft u vragen aan Veilig Verkeer Nederland? Bel dan met 088-5248850.



Er is in de maand juli geen Alzheimer Café Waalwijk. De eerstvolgende bijeenkomst is op woensdag 20 augustus 2025, 19:30 uur - 21:00 uur
Locatie: De Kansenfabriek (in het pand van BaLaDe)
Balade 1, 5142 WX Waalwijk



Om 19:00 uur gaat het café open. Het programma start om 19:30 uur en eindigt om 21:00 uur. Het café sluit uiterlijk om 21:30 uur. Het Alzheimer Café is een gezellige, warme en veilige plek om lotgenoten te ontmoeten en voor mantelzorgers om met elkaar van gedachten te wisselen. Er is veel (gratis) informatie beschikbaar over het onderwerp.

Meer weten? Mail dan naar: k.vandenbogaard@alzheimerwvrijwilligers.nl

Gratis uw verkeerskennis opfrissen?

Maandag 14 en 21 juli van 13.30 uur tot 15.30 uur

*Er is nog plaats bij
onderstaande cursus.
Misschien iets voor u?*

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven autorijden. Zolang men dit kan blijven doen, heeft u de vrijheid en is het makkelijker contacten te onderhouden. Heel belangrijk dus! Maar we worden wat ouder en het verkeer vergt veel aandacht. Hoe zorgen we dat we mobiel blijven?

In opdracht van de gemeente Dongen, in samenwerking met VVN en SWOD organiseert VVN de 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 ontvangt u tijdens de cursus. Bent u boven de 55, een ervaren verkeersdeelnemer en inwoner van de gemeente Dongen en is dit iets voor u? Meldt u dan aan voor de Opfriscursus.

De 2-daagse cursus wordt gegeven op:

Maandag 14 en 21 juli van 13.30 uur tot 15.30 uur in Dongen

Let op: u wordt op beide dagen van de 2-daagse cursus verwacht.

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



U ontvangt een week voor aanvang van de Opfriscursus een uitnodiging van VVN met de locatiegegevens.

Het wordt dit weekend erg warm



We geven u graag enkele tips hoe u het beste om kunt gaan met warm weer.

Bij warm weer is het extra belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. Enkele tips zijn: voldoende drinken, verkoeling zoeken, lichte kleding dragen en inspanning vermijden tijdens de warmste uren van de dag. Het is ook belangrijk om de woning koel te houden en extra op de gezondheid te letten.

- Drink voldoende: U heeft misschien minder snel dorst, maar drink toch voldoende. Advies is ongeveer 2 tot 3 liter per dag. Water, thee (zonder suiker) en verdunde limonade zijn goede keuzes.
- Zoek verkoeling: Blijf zoveel mogelijk in de schaduw, ga naar koelere plekken zoals een bibliotheek of museum, en neem een lauwe douche.
- Draag luchtige kleding: Kies voor lichte, ademende stoffen zoals katoen in lichte kleuren.
- Vermijd inspanning: Beperk zware lichamelijke inspanning tijdens de warmste uren van de dag.
- Houd de woning koel: Sluit overdag de gordijnen en ramen, verlucht de woning 's avonds en 's nachts, en gebruik eventueel een ventilator of airconditioning.
- Let op medicijnen: Sommige medicijnen kunnen invloed hebben op de vocht-huishouding en de lichaamstemperatuur. Overleg met de huisarts of apotheker als je twijfelt.
- Eet gezond en regelmatig: Kies voor lichte maaltijden, veel groenten en fruit, en vermijd zware, kruidige gerechten.
- Zorg voor elkaar en let goed op uzelf.
- Wees alert op signalen: Let op tekenen van uitdroging of oververhitting, zoals vermoeidheid, duizeligheid of verwardheid.

