



Vitaliteitsmarkt met valrisico-test

op 1 oktober in de Cammeleur vanaf 13.00 uur

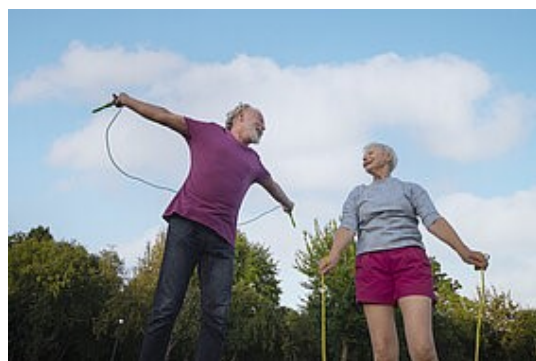
Vitaal en vrolijk ouder worden? U kunt zelf veel doen! Uw lijf en hersenen gezond houden, dat lukt door nieuwsgierig en actief te blijven. Gezond te eten en drinken en regelmatig te bewegen. Wilt u daar alles over weten? Kom dan naar de Vitaliteitsmarkt op 1 oktober! Het thema van dit jaar is Vitaal en vrolijk oud worden.

Theatervoorstelling met gastsprekers

Vanaf 13.00 uur is er een inloop met koffie en thee. Vanaf 13.30 uur start het programma, na die tijd binnenlopen is minder handig. Het programma start centraal, met een voorstelling en sprekers. Helder Theater, GGD Hart van Brabant, Diëtistenpraktijk Eetlust en een slaapoefentherapeut laten diverse onderwerpen de revue passeren, zoals:

- Gezonde voeding en lekker bewegen
- Ouder worden en slaap(problemen)
- Vrije tijd, sociale betrokkenheid en meedoen in de samenleving.

Daarna is er alle tijd om langs de aanwezige kraampjes te lopen. Bij deze kraampjes kunt u informatie krijgen over activiteiten, dienstverlening en producten.



Valrisico test

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Wist u dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door uw spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig je ogen laten controleren zijn belangrijk. Tijdens de Vitaliteitsmarkt kun je de valrisico-test gratis doen. U doet dan verschillende korte oefeningen zoals een krachttest voor de benen en handen, een balans test en looptest. Uiteraard onder begeleiding van de aanwezige fysiotherapeuten. Na afloop ontvangt u direct een zogenaamde valindicatie en informatie over de geschikte cursussen. Ook is er informatie over het aanbod van Max Vitaal: de sport-, beweeg- en cultuur-activiteitengids, speciaal voor senioren.

Hoe sterk staat u?

Wilt u thuis alvast testen hoe sterk u staat? U kunt op www.testjevalrisico.nl een test doen. U weet dan gelijk hoe groot uw risico op vallen is. Ook krijgt u direct advies om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. De test is gratis, anoniem en duurt ongeveer 3 minuten.

Wereld Alzheimerdag 2025

Thema 2025: samen muziek maken

Samenzangkoor op 24 september

Rosalie, Susan en Moniek, leden van de werkgroep Dementievriendelijke gemeente, hadden het mooie idee om dit jaar samen een koor te vormen. Samen zingen voor mensen met geheugenproblematiek en hun mantelzanger. En wat een feestje hebben ze georganiseerd!

Maar liefst 45 zangers en mantelzangers sloten aan bij de 13 vrijwilligers van Catalpa. Dirigent Ton van Baest achter de piano en accordeonist René Jansen zorgen voor de muzikale omlijsting, onder leiding van Susan Verharen.

Niet alleen de zangers deden enthousiast mee. Er waren wel 87 gasten die ook heerlijk meezongen en deinden. Vermoeid maar toch ook vol energie werd er na 2 maal 45 minuten zingen afgesloten. Wat een fijne middag, zeker voor herhaling vatbaar!



Week voor Verbinding

Iedereen heeft behoefte aan contact. Maar hoe die behoefte eruit ziet verschilt voor iedereen. In de Week voor Verbinding besteden we hier extra aandacht aan en organiseren we fijne en inspirerende activiteiten.

Donderdag 25 september zijn we gestart met een nieuw eetpunt bij Mijzo. Vrijwilligers Thea, Jan en Annemiek hadden de tafel gezellig gedekt en de gasten hadden er zichtbaar zin in! Er zijn fijne gesprekken gevoerd met de gasten en er is heerlijk samen gegeten. Het was een gezellige start van dit nieuwe eetpunt.

Volgende maand is het Eetpunt Mijzo op 23 oktober. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Wilt u ook aanmelden of meer weten over dit Eetpunt? Bel dan tijdens onze openingstijden naar 0162-375296 of mail naar info@swodongen.nl

mijzo





(cliëntondersteuner) en Colinda (welzijnswerker ouderen) aan namens het Dorpsteam.

Maaïke en Colinda werden weer gastvrij ontvangen door de vrijwilligers van het eetpunt. De gasten genoten op dat moment van het dessert. Na de koffie en thee werd hun komst aangekondigd door Wilhelmine, die het eetpunt mede organiseert. Er volgde

Op 18 september stond het eetpunt in het Jeugdcentrum Klein-Dongen-Vaart op de agenda.

Voor de tweede keer sloten Maaïke

een fotomoment waar alle gasten heel graag aan meededen. Meegenomen folders werden getoond en uitgelegd en tevens werden er enkele voorbeelden gegeven waarvoor men het Dorpsteam kan benaderen. Na afloop kwamen de gasten langs de balie voor de folders en een gesprekje. Het was voor allen een geslaagd inloopuurtje en we hebben afgesproken in december weer aan te sluiten.

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

Ingezonden door Taal Centraal

Taal Centraal ; Meedoen door Taal

WAT IS TAAL CENTRAAL?

Taal Centraal is een Dongense vrijwilligersorganisatie en draait dus volledig zelfstandig op de inzet van **vrijwilligers**. We vallen onder welzijnsorganisatie ContourdeTwern, die ervoor zorgt dat we op **professionele ondersteuning** kunnen rekenen. **Ons doel:** door taal iedereen laten deelnemen aan de (Dongense) samenleving. Naast de werkgroep zijn er nu ongeveer 65 taalcoaches actief en samen begeleiden zij ongeveer eenzelfde aantal taalvragers. Deze begeleiding is op dit moment individueel = 1 OP 1.

WE HEBBEN JE HULP NODIG!

In korte tijd heeft Taal Centraal veel aanmeldingen ontvangen van nieuwe taalvragers, ook de Oekraïners worden nog steeds door Taal Centraal geholpen. Het Taalhuis, gevestigd in de Cammeleur, adviseert deze mensen actief om hulp te vragen van een taalcoach van Taal Centraal. Dus zoeken wij **enthousiaste taalcoaches** om ons team aan te vullen!

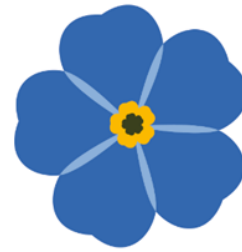


WIE ZOEKEN WIJ?

We zoeken mensen die het leuk vinden om een uurtje in de week hun kennis van de Nederlandse Taal over te brengen aan een taalvrager. Dus! Ben jij degene die hier wel oren naar heeft? Of ken jij een binnen je kennissenkring eenzelfde iemand?

Neem dan contact op met de secretaris van Taal Centraal: Bel met Piet Plasmans op 06-13905665 of mail naar pjplasmans@gmail.com

Hij gaat er voor zorgen dat er een intakegesprek wordt gepland met Pascale Verkooijen of Ria Asin die je alles gaat vertellen over 'Hoe' en 'Wat' en welke ondersteuning je aangeboden krijgt. EN HET IS HARTSTIKKE LEUK, LEERZAAM EN DANKBAAR 'WERK'!



ZEG JA BIJ DEMENTIE!

Tijdens deze inspirerende lezing van Freya Flach en Hanneke van de Pol krijg je inzicht in wat mensen met dementie nodig hebben en wat je rol hierin kan zijn. Herkenbaar, grappig en aangrijpend.

Voorafgaand aan de voorstelling kan je de informatiemarkt bezoeken in de foyer.

Woensdag 22 oktober

Inloop vanaf 14.00 uur

Voorstelling om 14.30 uur

Einde voorstelling 16.20 uur

De Cammeleur
Hoge Ham 125
5104 JK Dongen

Meer informatie of aanmelden? Kijk op www.thebe-extra.nl/zegjadongen

Entree € 5,- p.p.

Cursussen Veilig verkeer Nederland

Veilig Verkeer Nederland heeft in opdracht van de gemeente Dongen en in samenwerking met SWOD en seniorenverenigingen een aantal Opfriscursussen voor alle 50-plussers uit deze gemeente georganiseerd. Dit jaar kunt u nog deelnemen aan twee cursussen:

Workshop Stevig op de pedalen op woensdag 15 oktober van 10.00 – 12.00 uur

Tijdens de workshop “stevig op de pedalen” ligt de nadruk op veiligheid en wordt o.a. besproken hoe een ongeval te voorkomen, worden balans oefeningen uitgelegd en krijgt u handige tips om er veilig op uit te gaan.

Meld u aan via de website: vvn.nl/agenda of telefonisch via 088 - 524 88 50.

Aanmelden via de website van SWOD is ook mogelijk; www.swodongen.nl bij het tabblad activiteiten.



1 op 1 trainingen voor Scootmobielrijders

Een scootmobiel is een uitkomst als je niet meer zo makkelijk beweegt. Je kunt er zelfstandig op uit, bijvoorbeeld voor familiebezoek of boodschappen. Maar rijden met een scootmobiel in het soms drukke verkeer is zo makkelijk nog niet. Ook verschillen de verkeersregels, afhankelijk van je plek op de weg. Deze 1 op 1 begeleidingen van 2x 1,5 uur geeft Veilig Verkeer Nederland in 2025 aan 8 scootmobielrijders uit de gemeente Dongen.

Interesse? Meld u dan aan. De lessen worden in overleg met u gepland.

Webstek weer van start voor hulp bij digitale vragen

Bibliotheek Theek 5 trapt af met een Webstek Special over Windows 11!
Webstek is hét inlooppunt bij de bibliotheek voor al je digitale vragen. Je vindt er hulp voor het werken met e-books, sociale media, online fotoalbums, apps en veelgebruikte computertoepassingen zoals Word, Windows en Excel. Ook vragen over veiligheid en privacy kun je aan ons stellen.

Windows 10 gaat met pensioen

In oktober eindigt de (gratis) ondersteuning van Windows 10. Vanaf dat moment ontvang je bijvoorbeeld geen automatische veiligheidsupdates en reparaties meer die je computer veilig houden.

Webstek Special

Wil jij weten hoe jij na het stoppen van de ondersteuning van Windows 10 zo min mogelijk risico loopt? Tijdens ons speciale spreekuur leggen onze experts van Webstek je uit welke opties je hebt. Neem je laptop mee, dan kijken we welke oplossing het beste is voor jouw situatie.

Meer informatie

De Webstek Special is met ingang van vrijdag 26 september wekelijks op vrijdag van 14:00 tot 16:00 uur in de bibliotheek in Dongen, Made, Oosterhout, Raamsdonksveer en Rijen. Het spreekuur is gratis en toegankelijk voor iedereen – je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek en reserveren is niet nodig. Loop gewoon binnen! Webstek wordt georganiseerd door de bibliotheek, in samenwerking met Seniorweb. Meer informatie kun je vinden op www.theek5.nl/webstek





Beierse Middag

Op woensdag 29 oktober organiseert Seniorenharmonie Dongen samen met "De Droelen" uit Breda, een Beierse/Boheemse middag aanvang 14.30 uur bij de Viersprong in Dongen.

De entree is gratis.

Volksmuziek uit het Egerland. Egerländer muziek is oorspronkelijk volksmuziek uit het Egerland, een regio in het noordwesten van Bohemen bij de stad en de rivier Eger. De muziekstijl is gebaseerd op de Boheemse volksmuziek. De muziek zelf bestaat doorgaans uit marsen, walsen en polka's.

"Musiek und gute Launen"

Ingezonden namens de wandelplusgroep van Mijzo

Maandagmorgen om half 11 staan we te wachten bij de receptie. De eerste dames komen aanlopen en op het moment dat we de zon in stappen, sluit ook een heer aan. "Mijn vrouw komt er ook nog aan hoor!"

Beweegcoach Lilian neemt ons mee langs het wandelpad rondom het gebouw van Mijzo Dongepark. Bij de eerste bank laat ze ons met één been zwaaien. De één houdt de rollator vast, de ander kan los staan of pakt de leuning van een bankje vast. Dat gaat goed.

We lopen verder, even tijd voor een praatje met elkaar. Dan laat Lilian ons zitten op de bank en weer gaan staan, een keer of 4. Dit is een hele goede oefening om fit te blijven. Maar we bouwen het rustig op zegt ze. Zo gaan we steeds een stukje verder langs het pad, de armen komen aan de beurt, de schouderbladen, we draaien onze enkels los enz. Lilian deelt complimenten uit aan de mensen die al een tijdje meedoen. "Ik zie dat u nu al veel stabiel op uw benen staat"

Als we weer terug zijn bij de ingang loopt iedereen mee om iets te drinken. We zoeken een plek op aan de lange tafel. Een vrijwilliger haalt de kan en glazen. Er wordt gekletst en gelachen. Gezellig zo! Iedereen uit de gemeente Dongen die zelfstandig kan lopen met of zonder rollator mag meedoen. Ook vrienden en familie zijn meer dan welkom.

Doet u mee?

We starten op maandag bij de receptie van Mijzo Dongepark om half 11. Vragen of aanmelden kan bij beweegcoach Lilian: 06-83262889

Groetjes van de Wandelplusgroep

