



Week voor verbinding

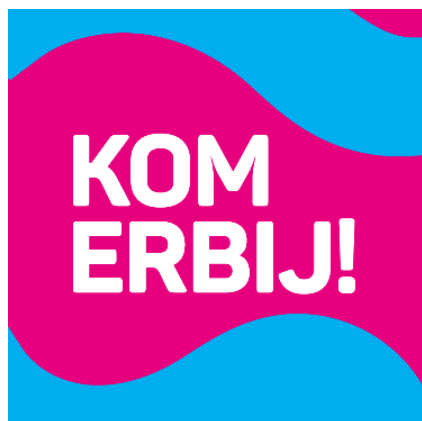
gemeente Dongen

KOM ERBIJ!

25 september
t/m 1 oktober

Mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport in het kader van de weektegeneenzaamheid.nl

**WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID**



*Al jaren sluiten we aan bij de landelijke “Week tegen eenzaamheid”. Zo ook dit jaar. Sinds 2022 is onze eigen werktitel echter “**Week voor verbinding**”. We maken de verbinding met elkaar om er samen voor te zorgen dat ouderen meedoen en voelen dat ze ertoe doen – ook als ze misschien wat minder vitaal en actief zijn. Zo voorkomen en verminderen we eenzaamheid gezamenlijk.*

Minder eenzaamheid onder ouderen, meer verbinding

Van 25 september t/m 1 oktober is het de landelijke Week tegen Eenzaamheid. Dan vinden er door het hele land veel speciale activiteiten plaats met extra aandacht voor ontmoeting en contact. Stichting Welzijn Ouderen Dongen doet daaraan mee. Motto is: ‘Kom erbij!’

Bijna de helft van de Nederlanders heeft eenzaamheidsgevoelens. 1 op de 7 voelt zich zelfs erg eenzaam. Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. De invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan waarbij gevolgen de eenzaamheid versterken. Een goede reden om op tijd te handelen en met ons de verbinding aan te gaan!

Een eerste stap nemen kan lastig zijn en is voor sommigen een drempel. Indien dat voor u geldt dan vragen we u of uw mantelzorger contact met ons op te nemen. We bespreken graag samen hoe we het voor u makkelijker kunnen maken deze drempel kunnen verlagen.

Het team van SWOD is bereikbaar op info@swodongen.nl en op werkdagen tussen 09.00 uur en 11.30 uur op 0162-375296. Wilt u eens rustig kijken wat we allemaal kunnen betekenen voor u? Kijk dan op www.swodongen.nl

Sluit u bij ons aan in de **Week voor Verbinding**? Lees dan verder welke activiteiten op het programma staan. We ontmoeten u graag!

Team Stichting Welzijn Ouderen Dongen
onderdeel van het Dorpsteam Dongen



Donderdag 25 september 2025

Nieuw!

Eetpunt in de Huiskamer van Mijzo

Stichting Welzijn Ouderen Dongen organiseert al jaren vele activiteiten ter bevordering van een fijn samenzijn voor senioren. Zo worden er ook verschillende Eetpunten in de wijk georganiseerd. Op 25 september komt daar een nieuw eetpunt bij: In de huiskamer van Mijzo.

Gezond eten is een noodzaak, maar ook zeker een sociaal gebeuren. U gaat met anderen aan tafel en drinkt na afloop van de maaltijd een kopje koffie. Dit breekt de week en is een leuk uitje.

U nuttigt die middag een warme maaltijd die bestaat uit drie gangen én een kopje koffie of thee na. Vermeulen Social Catering zorgt voor de maaltijd. Gastvrije vrijwilligers staan vanaf 11.30 uur graag voor u klaar om u te ontvangen voor een praatje en natuurlijk van al het eten en drinken te voorzien!

Voorgerecht:

- Pompoen-crèmesoep met gepofte knolselderij en geroosterde groenten

Hoofdgerecht:

- Spaghetti carbonara met groene groenten, kip en spek **of**
- Gegratineerde tilapiafilet met wortel julienne, en gekookte krieltjes

Nagerecht:

- Perzikkwark

Aanmelden is mogelijk via de website van SWOD of door tijdens onze openingsuren op werkdagen tussen 09.00 en 11.30 uur te bellen met 0162-375296. Geeft u ook uw keuze door voor het hoofdgerecht?

Tijd: 12.00 tot 13.30 uur

Locatie: Mijzo, Dongepark 1 te Dongen

Op de 2e verdieping, te bereiken via de lift.

Kosten: € 12,55, alles inclusief

Aanmelden is mogelijk tot en met woensdag 17 september.



Vrijdag 26 en maandag 29 september 2025

BELEEF SAMEN HET AVONTUUR VAN BORIS DE BOSPIRAAT'

Fantasie brengt generaties samen

Jong en oud gaan samen op avontuur! In samenwerking met de bewoners van Mijzo, geïnteresseerden van SWOD en een viertal basisscholen uit Dongen presenteren we de interactieve voorstelling 'Het avontuur van Boris de Bospiraaf' – een vrolijk piratenverhaal met een diepere boodschap.

Deze gratis voorstelling, van Sjaak Hartog en Joost van Rijckevorsel, nodigt kinderen én ouderen uit om hun fantasie te gebruiken en samen iets bijzonders te beleven. Het gaat niet alleen om het verhaal van Boris, maar vooral om de verhalen van de mensen in de zaal.

Met vragen zoals 'Waarmee speelden opa en oma eigenlijk?', 'Wat was het grootste avontuur van oma of opa?' en 'Hoe deden ze dat?' Hoe kunnen we elkaar beter leren kennen door te luisteren en te delen?



Een unieke ervaring waarin generaties elkaar ontmoeten en waar er een actieve betrokkenheid is van zowel de kinderen als de ouderen. Geen eindpunt, maar het begin van een mooi gesprek. Want echte verbinding begint met een gedeeld verhaal.

Praktische informatie

Vrijdag 26 september

10.45 - 11.30 uur (School Heilig Hart)
13.30 - 14.15 uur (Biezenkring)

Maandag 29 september

10.45 - 11.30 uur (Wegwijzer)
13.30 - 14.15 uur (Vlinderboom)

Locatie:

Theater bij Mijzo
Dongepark 1, Dongen

Tickets

De leerlingen zijn aangemeld via school. Ouderen kunnen de gratis tickets reserveren via de SWOD.

Dat kan via de onderstaande manieren:

Website: www.swodongen.nl/activiteiten

Email: activiteiten@swodongen.nl

Telefoon: 0162-375296

Bereikbaar op werkdagen
tussen 09.00 en 11.30 uur

Zien we u bij één van de voorstellingen?

CULTUURHUIS
de cammeleur

Zaterdag 27 september 2025



Licht klassiek concert symfonieorkest Toermalijn

Lionsclub 's-Hertogenbosch organiseert op zaterdag 27 september voor de 50^e maal een licht klassiek concert voor senioren die door een beperking niet in staat zijn concerten in een gewoon muziektheater te bezoeken. Dit optreden wordt verzorgd in het Provinciehuis in 's Hertogenbosch.

Na de successen van voorgaande jaren organiseert de Lionsclub Donge Vallei voor deze kosteloze activiteit wederom het vervoer en de begeleiding voor 25 senioren uit de gemeente Dongen en 25 senioren uit de gemeente Gilze-Rijen.

Deze activiteit is speciaal voor mensen die niet meer (gemakkelijk) naar een concert gaan. De gasten dienen zelfstandig of met ondersteuning te kunnen in- en uitstappen in de bus. Er is plaats voor rolstoelen en rollators in de bagageruimte en een begeleider is aanwezig. Elektrische rolstoelen en scootmobiel's kunnen niet in deze bus vervoerd worden.

Alle gasten worden ontvangen met een kopje koffie of thee. Tijdens de pauze worden de gasten voorzien van een glaasje sap. Bij het concert zijn gekwalificeerde krachten aanwezig. De medewerkers van het Rode Kruis helpen de gasten en treden op bij acute problemen tijdens het concert. Er is tenminste één arts aanwezig.

De bus komt rond 13.00 uur aan in Dongen, parkeerterrein Wilhelminaplein. Het vertrek is dan rond 13.15-13.30 uur richting 's Hertogenbosch. Na het concert zal de bus rond 17.00 uur uit 's Hertogenbosch vertrekken.

Heeft u interesse? U kunt zich aanmelden via de website van SWOD www.swodongen.nl/speciale-activiteiten/

Voor meer informatie belt u op werkdagen tussen 09:00 en 11:30 uur met het kantoor van SWOD op nummer 375 296. De aanmeldingen worden behandeld op volgorde van binnenkomst, vol=vol.



Foto: vertrek naar het concert in 2024

Woensdag 1 oktober 2025

Vitaliteitsmarkt voor senioren; Vitaal en vrolijk ouder worden

Van 13.00 – 16.30 uur in De Cammeleur

Na de successen van de afgelopen jaren nodigen we u van harte uit voor de vitaliteitsmarkt 2025 in de gemeente Dongen. We hebben de datum 1 oktober gekozen vanwege de aansluiting bij de landelijke week tegen eenzaamheid. Er wordt aandacht besteed aan diverse thema's die bijdragen aan het algehele welbevinden van de oudere inwoners.

Tijdens deze markt wordt een presentatie in de vorm van theater aangeboden in combinatie met korte informatieve presentaties. Tevens zullen lokale organisaties de inwoners van de gemeente Dongen nuttige informatie bieden.

De vitaliteitsmarkt vindt plaats in zaal 1 en 2 van de Cammeleur, Hoge Ham 126.

Testdag valrisico

Zaal 2 is deze middag ingericht ten behoeve van valpreventie.

Hoe blijft u vitaal en in evenwicht? En wat kunt u doen om de kans op vallen te verkleinen? Deze en andere vragen komen aan bod tijdens de Testdag Valrisico. Iedereen van 65 jaar en ouder is van harte welkom.

Er zijn fysiotherapeuten aanwezig om gratis uw valrisico te testen. Ook wordt er informatie gedeeld over de diverse cursussen valpreventie die binnenkort in Dongen weer van start gaan.

U wordt vanaf 13.00 uur gastvrij ontvangen met een kopje koffie of thee. Het programma begint om 13.30 uur. Aanmelden is niet nodig.



Foto: voordracht vitaliteitsmarkt 2024

Binnenkort ook op de planning:



Stichting Parkplezier organiseert

DONGEN ZINGT IN DONGEN
ZATERDAG 4 OKTOBER



BEIDE LOCATIES
13.00 – 17.00 UUR
GRATIS TOEGANG

AANVANGSTIJD	13.00	13.40	14.20	15.00	15.40	16.20
SPEELTIJD TOT	13.40	14.20	15.00	15.40	16.20	17.00
Dongens Levenslied	Looiersplein		Parkpodium			
Nederpopkoor Zonder Noten			Looiersplein		Parkpodium	
Catalpa		Looiersplein				Parkpodium
Vrienden Smartlappenkoor	Parkpodium				Looiersplein	
De Loswalklinkers		Parkpodium		Looiersplein		
De Bella's				Parkpodium		Looiersplein

Enkele structurele mogelijkheden tot ontmoeten en verbinden:



Senioren Dongen

Vrije inloop iedere vierde zondag van de maand.

Bent u al lid van Senioren Dongen? Voor slechts enkele tientjes per jaar bent u lid en krijgt u maandelijks een mooi magazine én het lokale blad "Ons Venster". Tevens organiseer Senioren Dongen mooie bijeenkomsten en activiteiten en hebben ze een biljart vereniging in de Leest.

Sinds enkele jaren organiseren ze ook een vrije inloop voor de leden op de laatste zondagmiddag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur in de Leest. Stille zondagen kunnen zo fijn samen doorgebracht worden.

Kijk voor meer informatie op de website; www.kbo-dongen.nl

Ontmoetingsruimte Europlus

Bij ontmoetingsruimte Europlus, Dunantstraat 28, kunt u van maandag tot en met vrijdag terecht. In de wijkhuiskamer staan vrijwilligers graag voor u klaar en er is de hele week een mooi en afwisselend programma, voor elk wat wils.



In Europlus vindt u vele boeken en puzzels, die u kosteloos kunt lenen. Kom kijken of er iets voor u tussen zit. Zin om te kaarten, darten, biljarten, sjoelen of in een spelletje jeu de Boules? Het is er allemaal mogelijk. Bent u benieuwd naar het programma en heeft u zin in een heerlijk kopje koffie/thee of wat fris en gezellige aanspraak? Loop gewoon eens binnen en maak een praatje.

Ontmoetingsruimte dr. Maassen



Bij de ontmoetingsruimte van dr. Maassen, Minister Goselinglaan 4.05, vinden vele ontmoetingen plaats. Zo wordt er op maandag gesport, is dinsdagmiddag de spelletjesmiddag en vindt er twee maal per maand op woensdag het eetpunt plaats. Op donderdagochtend is er een gezellig koffie-uurtje waar u ook kan handwerken. Maar er is nog veel meer mogelijk.

Vrijwilligers staan graag klaar voor u van maandag t/m vrijdag tussen 13:30 en 16:30 uur en op dinsdag- en donderdagavond van 19:00 tot 21:30 uur.

Bij ontmoetingsruimte dr. Maassen vindt u tevens vele boeken die u kosteloos kunt lenen. Ga er zeker een kijkje nemen, u wordt gastvrij ontvangen en de koffie wordt vers voor u gezet.

Stichting **Met je Hart Dongen**



Kwetsbare mensen verbinden. Dat is de missie van Met je Hart Dongen. Met zo'n 100 vrijwilligers organiseren wij activiteiten voor zelfstandige eenzame ouderen in Dongen, waarbij elkaar ontmoeten centraal staat. Deze ontmoetingen organiseren wij zoveel mogelijk samen met lokale horecaondernemers.

De **ontmoetingen** geven we vorm door middel van stamtafels. Dit is een vaste groep ouderen die op een vaste dag, tijdstip en locatie eens per maand bij elkaar komt. Hier wordt gezellig gekletst, een spelletje gespeeld en genieten de ouderen van een hapje en drankje. Ook organiseert Met je hart creamiddagen en is er een kaartclubje voor fanatieke ridders.

Verder zijn er door het jaar heen verschillende activiteiten waar ouderen aan deel kunnen nemen. Denk aan een gezellige Muziekbingo, samen frietjes eten, Kook met je hart (in een klein groepje eten bij een vrijwilliger) en naar een voetbalwedstrijd van VV Dongen gaan.

Wilt u graag meer informatie over Stichting Met je hart Dongen? Neem dan gerust contact met ons op via Lisette@metjehart.nl U vindt ons ook op Facebook en Instagram.

De Zonnebloem afdeling Dongen-'s Gravenmoer



Onze vrijwilligers zetten alles op alles om mensen met een lichamelijke beperking een onvergetelijke tijd te bezorgen, zodat ook zij volop van het leven kunnen genieten. Daarom denken we bij de Zonnebloem altijd in oplossingen, en daar staan onze vrijwilligers ook voor. Ons werk wordt ondersteund door donateurs, plaatselijke ondernemers en niet te vergeten de mensen die onze loten kopen.

Onze visie

De Zonnebloem streeft naar een samenleving waaraan mensen met een lichamelijke beperking zorgeloos en vanzelfsprekend kunnen deelnemen. 'Zorgeloos' in die zin dat iemand met een lichamelijke beperking niet meer door praktische zorgen gehinderd zou mogen worden dan ieder ander.

Vrijwilligers zijn het fundament van de vereniging

Het unieke van de Zonnebloem is dat bijna alle activiteiten door vrijwilligers worden georganiseerd. Daarnaast verdient ook het bezoekerwerk speciale aandacht. Gasten worden – als ze dat willen – gekoppeld aan een vrijwilliger die hen regelmatig een bezoekje brengt of meeneemt voor een wandeling, net wat ze leuk vinden.

Ben jij 18 jaar of ouder en wil je mensen leren kennen met wie het klikt? Wil je eropuit, om dat te doen wat je leuk vindt? Of ken je iemand met een fysieke beperking die dat graag zou willen? Neem dan contact op en kijk met ons naar de mogelijkheden.

Kijk voor meer informatie op onze website: www.zonnebloem.nl/dongen of neem contact op met Wil Janssen: (0162) 314355 / kardinaal18@ziggo.nl.

Weduwe- weduwnaarsgroep

Ben je net alleen komen te staan of blijf je het moeilijk houden met het verlies van je partner? Kom dan naar de koffie inloop. Er zitten vrijwilligers voor je klaar die een luisterend oor bieden en die je kunnen voorzien van advies. Je ontmoet andere weduwen en weduwnaars. Praten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en je begrijpen kan een grote steun zijn.

De ontmoetingen zijn elke 2de en 4de donderdag van de maand tussen 10.00-12.00 uur. Locatie: Hertog Janstraat 32 te Dongen. Vind je het fijn om het eens te proberen? Bel dan met ContourdeTwern; 0162-314138 of mail naar:

infodongen@contourdetwern.nl

2CareDongen: koffie en ontmoeting!

Elke 2e en 4e woensdagochtend van de maand organiseert ContourdeTwern een koffie-inloop voor mantelzorgers en lotgenoten die te maken hebben met een zieke partner, buur of familielid.

Van 10.00 tot 11.30 uur is er gelegenheid tot ontmoeting in De Cammeleur. Hier ontmoeten mantelzorgers elkaar, drinken een kop koffie of thee te drinken en stellen een vraag aan elkaar of aan de mantelzorgconsulent.

Stichting Welzijn Ouderen Dongen



Ontmoetingen

Het is fijn om samen te zijn. U hoeft daarom geen lid te zijn van SWOD om deel te nemen aan onze ontmoetingen. We organiseren in de loop van het jaar allerlei speciale activiteiten ter bevordering van het aangaan en onderhouden van sociale contacten. U kunt dan denken aan winter- en zomeractiviteiten, informatiebijeenkomsten, de week voor verbinding en eetpunten in de wijk.

Sport en Bewegen

Blijven bewegen hoort bij het gezond ouder worden. Wij bieden u daarom allerlei mogelijkheden ter verbetering van en het in stand houden van uw conditie onder leiding van deskundige docenten. Op ieders niveau en in de wijken van de gemeente Dongen. Met uiteraard de mogelijkheid tot het drinken van een kopje koffie achteraf.

ANWB AutoMaatje Dongen

Vervoer kan een probleem zijn bij het ouder worden. Het is een uitdaging om bijvoorbeeld zelfstandig naar de dokter of kapper te gaan. Het is fijn om met iemand mee te kunnen rijden. Vrijwilligers staan graag klaar tegen een geringe onkostenvergoeding.

Samen zicht op eenzaamheid

Eenzaamheid is niet in een korte tijd op te lossen. Eenzaam bent u niet alleen. Ervaren van eenzaamheid is een signaal, net als honger en dorst, dat u behoefte

heeft aan verbinding. Verbinding die bij u past, bijvoorbeeld met (vrijwillige) collega's, gelijkgestemden in een wandel of yogaclub, een goede vriend of vriendin. Daarom is het een persoonlijke zoektocht. Ontdekken wat bij u past, waar u blij van wordt. Wij ondersteunen u daar graag bij.

Vrijwilliger bij SWOD

Vrijwilligers zijn de spil van onze organisatie. Het mes snijdt aan twee kanten: door de inzet bij SWOD ondersteunen onze vrijwillige senioren andere senioren en blijven zelf tot hoge leeftijd actief in onze samenleving. Het is immers heel fijn om iets voor een ander te kunnen betekenen!

Bent u op zoek naar een leuke vrije tijdsbesteding en op zoek naar vrijwilligerswerk? We gaan graag met u in gesprek om uw persoonlijke behoefte te achterhalen en gaan dan samen op zoek naar een passende vrijwillige functie voor u.

De medewerkers van SWOD zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09:00 en 11:30 uur. Bel met 0162-375296 of kom langs; Dongepark 1 te Dongen

Dorpsteam Dongen is er voor u!



Dorpsteam Dongen is ontstaan vanuit vier partners (SWOD, MEE De Meent Groep, IMW regio Tilburg en ContourdeTwern) die onder één naam de samenwerking versterken. We zijn er voor inwoners van Dongen, 's Gravenmoer en Dongen-Vaart.

U komt ons tegen in de wijk, op school of u loopt bij ons binnen tijdens de inloophmomenten. Het Dorpsteam is er om inwoners te verbinden en te ondersteunen. Bijvoorbeeld wanneer u hulp nodig heeft bij het doen van administratie. Wanneer u als mantelzorger advies nodig hebt. Of wat extra ondersteuning kunt gebruiken bij vragen rondom het gezin zoals opvoeding, vragen over relaties of scheiden. Of wanneer u gevoelens van eenzaamheid of rouw ervaart.

Samen met vrijwilligers verbinden we mensen, nieuwe ideeën en bieden we ondersteuning. We zijn er voor jong en oud. We denken met u mee óf wijzen u de weg naar het juiste loket bij de gemeente of in de zorg.

Het Dorpsteam werkt samen met verschillende organisaties in Dongen, waardoor we snel de juiste hulp kunnen bieden. U kunt het Dorpsteam op verschillende manieren bereiken:

Website: www.dorpsteamdongen.nl

E-mail: info@dorpsteamdongen.nl

Telefoon: 0162 - 319331 (Op maandag, dinsdag en donderdag van 14.30 tot 16.30 uur)

Inloophmomenten: u kunt zonder afspraak binnenlopen.

Kijk voor de actuele inloophmomenten op de website van het Dorpsteam. Aarzel niet om contact op te nemen als u denkt dat u extra ondersteuning kunt gebruiken.