



GOES-WEST

☎ (0113) 277 111

WAT	WANNEER	WAAR
Seniorensoos	Maandag	De Westkant, Goes, 06-18766932
Open Atelier	Maandag, eerste v/d maand	De Westkant, Goes, 06-23329017
Senioren inloop	Dinsdag	De Westkant, Goes, 06-13336792
Knip-en naailes	Woensdag, om de week	De Westkant, Goes, 06-33916273
Linedance	Woensdag	De Westkant, Goes, 06-20896465
Biljart	Donderdag en vrijdag	De Westkant, Goes, 06-18766932
E-bike fietsgroep mannen	Donderdag, om de week	De Westkant, Goes, 06-55734156
Bewegen	Vrijdag	De Westkant, Goes, 06-30296257
Hobbyinstuif	Vrijdag	De Westkant, Goes, 06-31629493
Vrije Inloop	Vrijdag	De Westkant, Goes, 06-18766932
DigiSteun punt	Op aanvraag	(0113) 745 950

eten
verbinden
ontmoeten
digitaal



's-Heer Elsdorppweg 12
4461 WK Goes
☎ (0113) 277 111
🌐 www.smwo.nl

Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelderegio (SMWO) levert diensten op het gebied van maatschappelijk werk, onafhankelijke cliëntondersteuning, welzijn, sport en bewegen. SMWO staat voor een inclusieve samenleving waarin iedereen mee kan doen.



UITGELICHT

In Balans valpreventie

SMWO organiseert twee keer per jaar de cursus 'In balans valpreventie'. Door een betere balans wordt de kans op vallen kleiner. Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan opbouw van kracht en versterken van spieren d.m.v. diverse oefeningen. We gaan in op het vergroten van uw veiligheid in en om de woning. Meer informatie: Judith Menheere, j.menheere@smwo.nl of 06-52824303.

Fietsen

Fietstochten voor senioren van april t/m september, 3e donderdag van de maand. Vertrek wisselend vanuit Wilhelminadorp en 's-Heer Hendrikskinderen om 13.30 uur. 25 km, consumptie onderweg is voor eigen rekening. Meer informatie: E. Poppe, 06-23417332.

Fietsgroep voor mannen

Elke 14 dagen op donderdag gezamenlijk een gezellige fietstocht van 40 – 60 km op een e-bike voor mannen uit de gemeente Goes. De groep verzamelt tussen 08.30 en 09.00 uur. Vertrek om 09.00 uur vanaf Wijkgebouw de Westkant aan de Evertsenstraat 15 in Goes. Zelf lunch meenemen. Meer informatie: dhr. Wim van Rij, 06-55734156.

Focus op Golf

Een aangepaste vorm van golfen voor mensen met een aandoening, zoals bijvoorbeeld Parkinson, Autisme, een fysieke beperking of MS. Fijn om tegen een gereduceerd tarief en op eigen niveau te kunnen golfen en te genieten van het buiten zijn. Een proefles is mogelijk op woensdagmiddag. Voor meer informatie: Stephanie Leyer, adminstratie@goesegolf.nl.

Meer bewegen

In beweging blijven is belangrijk. Conditie, kracht en weerbaarheid behouden maar ook de gezelligheid onder elkaar doet iedereen goed. Wilt u iets weten over beweeggroepen of wandelgroepen? Voor meer informatie: Judith Menheere van SMWO, 06-52824303.



Mantelzorgcafé

Ontmoetingsplaats voor alle mantelzorgers uit de gemeente Goes! Als mantelzorger zorgt u voor een naaste die een ziekte of een beperking heeft. Maar denkt u ook weleens aan uzelf? Gun uzelf even de tijd om andere mantelzorgers te ontmoeten en samen in een ontspannen sfeer ervaringen te delen of tips uit te wisselen. We nodigen u graag uit voor een kopje koffie of thee met wat lekkers in het Mantelzorgcafé. Het Mantelzorgcafé is iedere 3e woensdag van de maand van 13.30 – 15.00 uur in het kantoor van SMWO, 's-Heer Elsdorppweg 12 in Goes.

Nabestaandecafé

Mantelzorgpunt Goes van SMWO heeft nu ook een Nabestaandecafé voor (ex)Mantelzorgers. Een ontmoetingsplek die bedoeld is om steun te bieden aan mantelzorgers die een rouw- en verlieservaring hebben omdat diegene waarvoor zij zorgden is overleden. Naast een luisterend oor is het fijn om uw verdriet te kunnen delen met lotgenoten en ervaringen uit te wisselen. Het Nabestaandecafé is iedere 3e woensdag van de maand van 10.00 – 11.30 uur in Het Geerteshuis. Aanmelden is gewenst. U kunt zich aanmelden via mantelzorg@smwo.nl of bellen naar SMWO via (0113) 277 111.

Een studiekkring50+

Een studiekkring50+ is een vaste groep van 9 tot 12 vijftig-plussers, die twee keer per maand bij elkaar komt in de bibliotheek Goes. Laat u overigens niet afschrikken door het woord studie. De studiekkring kenmerkt zich door eigen inbreng, respect voor elkaars inzichten en interessante thema's die worden uitgewisseld. Meer weten? Stuur een mailtje naar Marlies van Hoek: m.vanhoek@bibliotheekoosterschelde.nl, of bel naar (0113) 562 626 voor meer informatie of aanmelden.



Powergroep, 'Veerkracht op leeftijd'

Niet achter de geraniums zitten maar volop in het leven staan. Power is een ontmoetingsgroep voor senioren waarbij aandacht is voor kansen, uitdagingen en beperkingen in het leven na het werkzame leven. "Wat wil ik, wat kan ik, met wie voel ik me verbonden?" In het najaar van 2023 start er een nieuwe groep, er zijn nog plaatsen vrij. Aanmeldingen en informatie over de POWER-workshop gaan via de secretaris van het Gilde: tel: 06-51551975, e-mail: power@gildedebelvelanden.nl.

Duofiets

Wilt u met iemand fietsen die dat zelf niet meer kan? Leen dan de duofiets van SMWO! Lekker naar buiten en eropuit. Meer informatie: Rehoboth, (0113) 224 500.

Roze Zaterdag

Op zaterdag 17 juni vindt de Roze Zaterdag plaats in Goes. De dag staat in het teken van acceptatie van lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuele, transgender, en intersekse personen (LHBTI's). Er is een aanbod met exposities, muziek, films en sport. Voor meer informatie: goesisgoes.nl/rozezaterdaggoes.

ACTIEF!

SENIORENKALENDER

2023



ONTDEKKEN, BELEVEN EN DOEN
IN DE GEMEENTE GOES

eten
verbinden
ontmoeten
digitaal

INFORMATIE & ADVIES

GOES-ZUID

Irma Commandeur
Welzijnswerker Goes-Zuid

GOES-NOORD

Christy Barendregt
Welzijnswerker Goes-Noord

GOES-OOST

Monique Copper
Welzijnswerker Goes-Oost

Creatief | Educatief | Gezellig samen zijn |
Ontmoeting | Sportief

Voor u ziet u de nieuwe de seniorenkalender van 2023. In deze kalender vindt u de activiteiten per woongebied. Alle activiteiten zijn open voor bezoekers. Voor meer informatie over de activiteiten, zoals de aanvangstijd, kunt u bellen naar het telefoonnummer wat achter de activiteit vermeld staat. Natuurlijk bent u ook van harte welkom om de activiteiten te bezoeken die buiten uw eigen woongebied vallen.

Wij wensen u veel plezier bij het bezoeken van de activiteiten!

Expertgroep Ouderen en Mantelzorg SMWO

WAT	WANNEER	WAAR
Groep Creatief	Maandag	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Eten 'Wat de pot schaft'	Maandag	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Seniorensoos	Woensdag	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Jeu de Boules	Woensdag	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Computerclub	Donderdag	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Inloop Vragen wijkteam	Donderdag	De Pit, Goes, 06-52824303
Bingo	Vrijdag, derde v/d maand	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Bridge	Dinsdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Biljart	Ma, woe, vrij	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Biljart	Ma, do	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Biljart	Ma, di, woe, do	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Klaverjassen	Maandag	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Jokeren	Woensdag	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Bridge	Vrijdag	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Linedance	Woensdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-47832576
Seniorensoos	Woensdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Seniorensoos	Vrijdag	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Wandelen	Dinsdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Wandelen	Vrijdag, 3 + 5 km	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Koersbal	Woensdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Koersbal	Dinsdag	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Koersbal	Vrijdag	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Buiten Actief	Woensdag	Ter Weel, Goes, (0113) 654 000
DigiSteun Punt	Maandag	SVRZ Poelwijck, 's-H. Arends-kerke, (0113) 745 950
DigiSteun Punt	Donderdag	De Schakel, Goes, (0113) 745 950

WAT	WANNEER	WAAR
Handwerken	Maandag	Erasmuspark SVRZ, (0900) 7879777
Biljarten	Maandag	Erasmuspark SVRZ, (0900) 7879777
Schildergroep	Dinsdag	Erasmuspark SVRZ, (0900) 7879777
Samen aan Tafel	Vrijdag, laatste v/d maand	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Spelletjesmiddag	Maandag, laatste v/d maand	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Hobby instuif	Vrijdag	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Inloopochtend		Ma, di, woe, don Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Schilderen	Dinsdag	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Yoga	Dinsdag	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Tosti middag	Maandag, eerste v/d maand	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Tekenen	Zaterdag	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Senioren inloop Even d'r Uut	Dinsdag	SVRZ/SMWO, Wolphaartsdijk 06-13336792
Seniorensoos	Woensdag	De Griffioen, Wolphaartsdijk, 06-10520217
Koersbal	Dinsdag en donderdag	De Griffioen, Wolphaartsdijk, 06-10520217
Bingo	Donderdag	De Griffioen, Wolphaartsdijk, 06-10520217
Sjoelen	Maandag	Wilhelminahuis, Wilhelminadorp, 06-40020416
Dorpsborrel	Vrijdag, eerste v/d maand	Wilhelminahuis, Wilhelminadorp, 06-40020416
Wandelen	Vrijdag, 5 km	SMWO, De Spinne, Goes, (0113) 277 111
Biljart	Di, do, vrij	De Spinne, Goes, (0113) 794 546
Bridge	Ma, di, vrij	De Spinne, Goes, (0113) 794 546
DigiSteun Punt	Maandag, om de week	Erasmuspark, Goes, (0113) 745 950

WAT	WANNEER	WAAR
Sjoelen	Dinsdag en vrijdag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Bridge	Ma, di, vrij	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Ritmisch bewegen	Donderdag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Tai Chi	Donderdag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Engelse les	Maandag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Senioren inloop	Donderdag	Jan Ligthart, SVRZ/SMWO, Goes, 06-13336792
Bingo	Woensdag, eerste v/d maand	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Biljart	Ma, di, woe, do	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Schilderen	Ma, di, woe	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Ontmoetingsochtend	Donderdag	Vredeskerk, Goes, (0113) 216 281
Samen eten	Woensdag, tweede v/d maand	Vredeskerk, Goes, (0113) 216 281
Powerwalk	Zaterdag	Hollandse Hoeve, Goes, 06-51542628
Wandelen	Woensdag, 3 + 5 km	Omnium, Goes, (0113) 227 131
Koersbal	Maandag	Amicitia, Kloetinge, (0113) 228 005
Biljart	Ma, di, woe, do	Amicitia, Kloetinge, (0113) 228 005
Vrouwen van Nu	Dinsdag, laatste v/d maand	Amicitia, Kloetinge
Walking Football	Donderdagavond	VV Kloetinge, info@vvkloetinge.nl
Senioren inloop	Donderdag	SVRZ/SMWO, Geerteshuis, Kloetinge, 06-13336792
Inloopsoos	Woe, eerste+ derde v/d maand	Magdalenazaal, Goes, vrouwengilde@zeelandnet.nl
Activiteiten 't Katshuis		www.katshuiskattendijke.nl, (0113) 852 111
DigiSteun Punt	Maandag	De Horst, Goes, (0113) 745 950
DigiSteun Punt	Dinsdag, elke drie weken	KaDoZe, Kattendijke