



GOES-WEST

WAT	WANNEER	WAAR
Seniorensoos	Maandag	De Westkant, Goes, 06-18766932
Senioren inloop	Dinsdagmiddag	De Westkant, Goes, 06-13336792 SVRZ/SMWO
Linedance	Woensdag	De Westkant, Goes, 06-20896465
Biljartclub	Wo. Do.	De Westkant, Goes, 06-18766932
Vrij biljarten	Vrijdagmiddag	De Westkant, Goes, 06-18766932
E-bike fietsgroep mannen	Donderdag	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
De knip en naaies	Woensdag om de week	De Westkant, Goes, 06-33916273

Meer informatie over activiteiten op de Facebook Wijkvereniging Goes-West en SMWO Goes-West.

eten
verbinden
ontmoeten
digitaal



's-Heer Elsdorpweg 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

Senioren Inlopen

Voor senioren die behoefte hebben aan een gezellig praatje, kennis willen maken met nieuwe mensen of er gewoon er even tussen uit willen zijn kunnen terecht bij de Senioren Inlopen in de Gemeente Goes. Dat mag voor de hele dag maar kan ook voor een kort moment. De inlopen worden verzorgd door vrijwilligers met ondersteuning in Wolphaartsdijk, Goes-West, Goes-Oost, Kloetinge van SVRZ. In Goes-Zuid is Zorggroep Ter Weel hiervoor verantwoordelijk.

Vanaf 14 maart a.s. starten de senioren inlopen in Goes-Zuid (De Pit) en Goes-Oost (De Horst).

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

Zorgt u voor een naaste die een ziekte of beperking heeft, langere tijd en meerdere uren per week? Dan noemen we dat mantelzorg. Het mantelzorgpunt is er voor alle mantelzorgers uit de gemeente Goes. Om u als mantelzorger nog beter te kunnen ondersteunen en informeren wordt het mantelzorgpunt anders vorm gegeven. Het mantelzorgcafé in de huidige vorm is er nog in februari en maart 2024. Vanaf april is gekozen voor een andere vorm. Over dit onderwerp en ander nieuws wordt u nader geïnformeerd in de nieuwsbrief van het mantelzorgpunt. Wilt u zich aanmelden voor de nieuwsbrief stuur dan een mail naar mantelzorg@smwo.nl. Voor alle vragen op het gebied van mantelzorg kunt u ons bellen op 0113 277 11 of mailen op het voornoemde mailadres. Wij gaan graag het gesprek met u aan over de mogelijkheden die er zijn.

Nabestaandencafé

Mantelzorgpunt Goes van SMWO heeft nu ook een Nabestaandencafé 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 Nabestaandencafé 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 studiekekring 50+



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 studiekekring 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@bibliotheekooosterschelde.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 2024 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.

Alzheimercafé De Bevelanden

is de laatste dinsdag van de maand (behalve juli/augustus/december):
Locatie: Buurthuis 'de Pit' Appelstraat 2a, Goes
Aanvang: 19.30 uur – 21.00 uur
Inloop vanaf 19.00 uur
Contactgegevens: acbevelanden@gmail.com

ACTIEF!

SENIORENKALENDER

2024



eten
verbinden
ontmoeten
digitaal



ONTDEKKEN, BELEVEN EN DOEN
IN DE GEMEENTE GOES



INFORMATIE & ADVIES

GOES-ZUID

GOES-NOORD

GOES-OOST



Creatief | Educatief | Gezellig samen zijn | Ontmoeting | Sportief

Voor u ziet u de nieuwe de seniorenkalender van 2024. 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

Heeft u een vraag of wilt u meer informatie?
Bel dan naar (0113) 277111.

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
Computerclub	Donderdag	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Inloop Vragen wijkteam	Donderdag	De Pit, Goes, 06-52824303
Senioren Inloop ‘T Welkomhuis	Donderdag	De Pit, Goes, 06-30523526 Zorggroep Ter Weel/SMWO
Bingo	Vrijdag, derde v/d maand	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Bridge	Dinsdag	H. Arendhuis, ‘s-H. Arendskerke, 06-11270976
Biljart	Ma, wo, vrij	H. Hendrikhuis, ‘s-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Biljart	Ma, do	H. Arendhuis, ‘s-H. Arendskerke, 06-11270976
Biljart	Ma, di, wo, 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
Koffieochtend	Woensdag	Ontmoetingskerk, diaconie@gkvgoes.nl

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) 854 955
Hobby instuif	Vrijdag	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Inloopochtend	Ma, di, wo, don	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Schilderen	Dinsdag	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Yoga	Dinsdag	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Tosti middag	Maandag, eerste v/d maand	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Tekenen	Zaterdag	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Senioren computerclub	Woensdagmorgen	Jeugdcentrum SMWO Goese Polder
Open Atelier	Maandag, eerste v/d maand	Jeugdcentrum SMWO Goese Polder, 06-23329017
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
Koffiemoment	Maandag	Wilhelminahuis, Wilhelminadorp, 06-40020416
Dorpsborrel	Vrijdag, eerste v/d maand	Wilhelminahuis, Wilhelminadorp, 06-51121613
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
Bingo	Wo, eerste v/d maand Za, laatste v/d maand	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Biljart	Ma, do	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Schilderen	Ma, di, wo	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Kaarten maken	Do, laatste v/d maand	
Ontmoetingsochtend	Donderdag	Vredeskerk, Goes, (0113) 216 281
Samen eten	Wo, tweede v/d maand	Vredeskerk, Goes, (0113) 216 281
Ontmoetingsochtend	Dinsdag	Maranathakerk Goes
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, wo, 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	Wo, 1e + 3e v/d maand	Magdalenazaal, Goes, vrouwengilde@zeelandnet.nl
Activiteiten ‘t Katshuis		www.katshuiskattendijke.nl, (0113) 852 111
Senioren inloop	Donderdag	De Horst, SVRZ/SMWO, Goes, 06-13336792
DigiSteun Punt	Maandag	De Horst, Goes, (0113) 745 950
DigiSteun Punt	Dinsdag, elke drie weken	KaDoZe, Kattendijke