



GOES-WEST

WAT	WANNEER	WAAR
Seniorensoos	Maandag	De Westkant, Goes, 06-18766932
Senioren inloop	Dinsdagmiddag	De Westkant, Goes, 06-13336792
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 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

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

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

Senioreninlopen

Voor senioren die behoefte hebben aan een gezellig praatje, kennis willen maken met nieuwe mensen of er gewoon er even tussenuit willen zijn, kunnen terecht bij de Senioreninlopen 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 (06-13336792). In Goes-Zuid is Zorggroep Ter Weel hiervoor verantwoordelijk (06-13178873).

De Balansstraat

In de Balansstraat staat de Goese senior centraal die in een ontspannen omgeving actief met andere senioren een 10-wekelijks programma doorloopt van 1,5 uur per bijeenkomst. Onder begeleiding van een bewegingstherapeut wordt u getraind en met name bewust gemaakt hoe u de kans op vallen kunt verkleinen. Ook besteden we wekelijks aandacht aan een onderwerp dat aansluit op uw welzijn. Het programma is een samenwerking van SMWO, Bewegingstherapie Davidse en de gemeente Goes. Informatie: j.menheere@smwo.nl, (0113) 277111.

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 veertien 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.

Sterk Thuis

Hoe blijft u zo prettig en zelfstandig mogelijk wonen en leven? Wij gaan graag thuis met u in gesprek over wat voor u belangrijk is. Dat kan gaan over gezondheid, sociale contacten of de invulling van uw dag. We luisteren, denken met u mee en kunnen u wijzen op mogelijkheden die bij uw situatie passen. Interesse in een goed gesprek? Neem contact met ons op en een opgeleide vrijwillige ouderenvadiseuse komt bij u langs. U kunt contact opnemen met SMWO via (0113) 277 111.

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.

Mantelzorgpunt

Zorgt u voor een naaste? Langere tijd en meerdere uren per week? Dan noemen we dat mantelzorg. Het mantelzorgpunt is er voor alle mantelzorgers uit de gemeente Goes. Wij richten ons op:
1. Informatie en advies
2. Mantelzorginloop en ontspannende activiteiten voor mantelzorgers
3. Training, workshops en webinars
Over deze onderwerpen en ander nieuws wordt u nader geïnformeerd in de nieuwsbrief van het mantelzorgpunt. Wilt u zich aanmelden voor de nieuwsbrief of aanmelden als mantelzorger? Stuur dan een mail naar mantelzorg@smwo.nl. Voor alle vragen op het gebied van mantelzorg kunt u ons ook bellen via

(0113) 277111 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 degene voor wie 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 door te bellen naar SMWO via (0113) 277 111.

Een studiekekring 50+

Twee keer per maand kom de studiekekring bij elkaar in de bibliotheek Goes. De studiekekring kenmerkt zich door eigen inbreng, respect voor elkaars inzichten en interessante thema's die worden uitgewisseld. Meer weten voor informatie en aanmel-den kunt u terecht bij Marlies van Hoek, m.vanhoek@bibliotheekooisterschelde.nl, of bel naar (0113) 562 626.

Powergroep, 'Veerkracht op leeftijd'

Niet achter de geraniums zitten, maar volop in het leven staan. De Powergroep is een ontmoetingsgroep voor senioren waarbij aandacht is voor kansen, uitdagingen en beperkingen in het leven en/of na het werkzame leven. Wat wil ik, wat kan ik en met wie voel ik me verbonden? In het najaar van 2025 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: 06-54373028. 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

wordt op de laatste dinsdag van de maand gehouden (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

Bondgenoten Senioren

Lijkt het u fijn om samen met andere senioren in gesprek te gaan over onderwerpen die u bezighouden, ervaringen te delen en nieuwe contacten op te doen? Iedere vierde woensdag van de maand komen we van 13.30 uur tot 15.00 uur bij elkaar in dorps huis Amicitia te Kloetinge. Er is volop ruimte voor eigen inbreng en komt het een keer niet uit om langs te komen, dan is dat geen enkel probleem. Meer informatie en aanmelden via cursussen@smwo.nl of (0113) 277 111.

Klassiek Ballet 55+

De balletles is er voor iedereen vanaf 55+ met en zonder danservaring. U kunt eerst vrijblijvend een proefles nemen. De lessen zijn in de gymzaal Wesselopark in Kloetinge. Voor info en aanmelden: Edith Houborg, edith.noord@gmail.com, 06-23912516.

Activiteiten in Poelwijck

Inwoners van 55+ in 's-Heer Arendskerke zijn van harte welkom bij de activiteiten in Poelwijck. Er wordt een vergoeding gevraagd. Voor meer info kunt u terecht bij Annelies van Blezen (SVRZ), annelies.van.belzen@svrz.nl.

ACTIEF!

SENIORENKALENDER

2025



eten
verbinden
ontmoeten
digitaal



ONTDEKKEN, BELEVEN EN DOEN
IN DE GEMEENTE GOES



INFORMATIE & ADVIES



Creatief | Educatief | Gezellig samen zijn | Ontmoeting | Sportief

Voor u ziet u de nieuwe de seniorenkalender van 2025. 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.

GOES-ZUID

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
’t Welkomhuis Goes-Zuid	Donderdag	De Pit, Goes, 06-13178873
Bingo	Vrijdag derde v/d maand	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Biljart	Ma, di, wo, do	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Wandelen	Vrijdag, 3 + 5 km	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Koersbal	Dinsdag	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Koersbal	Vrijdag	H. Hendrikhuis, ’s-H. Hendriks- kinderen, 06-23267576
Klaverjassen	Maandag	H. Hendrikhuis, ’s-H. Hendriks- kinderen, 06-23267576
Biljart	Ma, wo, vr	H. Hendrikhuis, ’s-H. Hendriks- kinderen, 06-23267576
Jokeren	Woensdag	H. Hendrikhuis, ’s-H. Hendriks- kinderen, 06-23267576
Bridge	Vrijdag	H. Hendrikhuis, ’s-H. Hendriks- kinderen, 06-23267576
Seniorensoos	Vrijdag	H. Hendrikhuis, ’s-H. Hendriks- kinderen, 06-23267576
Koersbal	Vrijdag	H. Hendrikhuis, ’s-H. Hendriks- kinderen, 06-23267576
DigiSteun Punt	Dinsdag 1x per maand	H. Hendrikhuis, ’s-H. Hendriks- kinderen, (0113) 745 950
Linedance	Woensdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-47832576
Seniorensoos	Woensdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Wandelen	Dinsdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Bridge	Dinsdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Biljart	Ma, do	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
Koersbal	Woensdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-11270976
DigiSteun Punt	Maandag	SVRZ Poelwijck, ’s-H Arendskerke, (0113) 745 950
Buiten Actief	Donderdag	Ter Weel, Goes, (0113) 654 000
DigiSteun Punt	Donderdag 2x per maand	De Schakel, Goes, (0113) 745 950
Koffieochtend	Woensdag	Ontmoetingskerk, diaconie@gkvgoes.nl

GOES-NOORD

WAT	WANNEER	WAAR
Handwerken	Maandag	Erasmuspark SVRZ, (0900) 7879777
Biljarten	Maandag	Erasmuspark SVRZ, (0900) 7879777
Koffieochtend	Woensdag (vanaf 5 maart)	Erasmuspark SVRZ, 06-10125729
Schildergroep	Dinsdag	Erasmuspark SVRZ, 06-10125729
DigiSteun Punt	Maandag 1x per maand	Erasmuspark, Goes, (0113) 745 950
DigiSteun Punt	Maandag 1x per maand	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Uitlenen boeken	Ma, di, wo, do, vr	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Hobby instuif	Vrijdag	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Inloopochtend	Ma, di, wo, do,	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Schilderen	Donderdag	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
Mandala tekenen	Zaterdag 1x per maand	Oase Goese Polder, (0113) 854 955
Digiclub	Woensdagmorgen	Jeugdcentrum SMWO, 06-23547220
Senioren inloop Even d’r Uut	Dinsdag	SVRZ/SMWO, Wolphaartsdijk, 06-13336792
Seniorensoos	Woensdag 1x per 2 weken	De Griffioen, Wolphaartsdijk, 06-28164600
Koersbal	Di, do	De Griffioen, Wolphaartsdijk, 06-28164600
Koffiemoment	Maandag	Wilhelminahuis, Wilhelminadorp, 06-40020416
Dorpsborrel	Vrijdag eerste v/d maand	Wilhelminahuis, Wilhelminadorp, 06-51121613
Wandelen	Vrijdag 3 en 5 km	SMWO, De Spinne, Goes, (0113) 277 111
Biljart	Di, wo, do, vr	De Spinne, Goes, 06-16019437

GOES-OOST

WAT	WANNEER	WAAR
Sjoelen	Dinsdag en vrijdag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Gezelschapsspelletjes	Dinsdagmiddag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Klaverjassen	Dinsdagavond	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Jokeren	Donderdagmiddag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Bridge	Ma, di, vr	Jan Ligthart, Goes, 0113 232 735
Tai Chi	Donderdag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Bingo	Wo, eerste v/d maand Za, laatste v/d maand	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Puzzel/bibliotheek	Woensdagmiddag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Biljart	Maandag en donderdag	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Biljart 60+	Donderdagavond	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Schilderen	Ma, di, wo	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Kaarten maken/ knutselen	Donderdag laatste v/d maand	
Ontmoetingsochtend	Donderdag	Vredeskerk, Goes, (0113) 216 281
Samen eten	Woensdag tweede v/d maand	Vredeskerk, Goes, (0113) 216 281
Ontmoetingsochtend	Dinsdag	Maranathakerk Goes
Buurttafel	Woensdag derde v/d maand	Maranathakerk Goes, (0113) 405 330
De Inloop	Ma, di, wo, do	Hoornbeeckcollege, wlb@hoornbeeck.nl
Powerwalk	Zaterdag	Hollandse Hoeve, Goes, 06-51542628
Wandelen	Woensdag 3 en 5 km	Omnium, Goes, 06-52075397
Koersbal	Maandag	Amicitia, Kloetinge, (0113) 228 005
Vrouwen van Nu	Dinsdag laatste v/d maand	Amicitia, Kloetinge
Senioren Bondgenoten	Woensdag vierde v/d maand	Amicitia, Kloetinge
Walking Football	Donderdagavond	VV Kloetinge, info@vvkloetinge.nl
Klassiek Ballet 55+	Vrijdagmorgen	Gymzaal Wesselopark, 06-23912516
Senioren inloop	Donderdag	SVRZ/SMWO, Geerteshuis, Kloetinge, 06-13336792
Inloopsoos	Woensdag eerste + derde v/d maand	Magdalenazaal, Goes, vrouwengilde@zeelandnet.nl
Activiteiten ’t Katshuis		www.katshuiskattendijke.nl, (0113) 852 111
Senioreninloop	Donderdag	De Horst, SVRZ/SMWO, Goes, 06-13336792
DigiSteun Punt	Maandag 1x per maand	De Horst, Goes, (0113) 745 950
DigiSteun Punt	Dinsdag wisselend per maand	’t Katshuis, Kattendijke (0113) 745 950