



Marja Reijnders  
Welzijnswerker Goes-West

## GOES-WEST

WAT	WANNEER	WAAR
Seniorensoos	Maandag	De Westkant, Goes, 06-48646756
Inloop voor senioren	Dinsdag	De Westkant, Goes, 06-13336792
Open atelier	1e maandag van de maand	De Westkant, Goes, 06-23329011
Knip- en naailes	Woensdag	De Westkant, Goes, 06-33916273
Linedance	Woensdag	De Westkant, Goes, 06-48646756
Biljart	Donderdag	De Westkant, Goes, 06-48646756
Ontspannen bewegen	Vrijdag	De Westkant, Goes, 06-44209741
DigiSteun Punt	Op aanvraag	(0113) 745 950
Inloop voor iedereen	Vrijdag	De Westkant, Goes, 06-48646756
Biljart	Vrijdag	De Westkant, Goes, 06-48646756

## 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 Hendriks-kinderen om 13.30 uur. 25 km, consumptie onderweg voor eigen rekening. Meer informatie: E. Poppe, 06-23417332.

Fietsgroep voor mannen: elke 14 dagen op donderdag gezamenlijk een gezellige fietstocht van 50-60 km op een e-bike voor mannen uit de gemeente Goes. De groep verzamelt om 09.00 uur in wijkgebouw de Westkant aan de Evertsenstraat 15 in Goes. Meer informatie: dhr. Wim van Rij, 06-55734156.

### Nabestaandencafé

Mantelzorgpunt Goes van SMWO heeft 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 het 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 in Kloetinge. Aanmelden is gewenst via mantelzorg@smwo.nl of (0113) 277 111.

### Zeeuwse Bibliotheek

Informatiepunt Digitale Overheid: "Heeft u vragen over de websites van de overheid? Kom langs in de Bibliotheek. Wij denken met u mee en geven u informatie zodat u verder kunt. Bij persoonsgebonden informatie verwijzen wij door naar SMWO SJD. Welkom elke vrijdag van 10.00 – 12.00 uur in de Bibliotheek in Goes."



### Mantelzorgcafé

Het Mantelzorgcafé is een plek waar mantelzorgers elkaar op een laagdrempelige manier kunnen ontmoeten en onder het genot van een kopje koffie/thee ervaringen en tips met elkaar kunnen uitwisselen. Het Mantelzorgcafé is voor alle mantelzorgers van de gemeente Goes en wij hopen velen van u daar te mogen ontmoeten. Het Mantelzorgcafé is iedere 3e woensdag van de maand van 13.30 tot 15.00 uur in Buurthuis de Pit. Aanmelden is gewenst via mantelzorg@smwo.nl of (0113) 277 111.

### Studiekring

Een studiekekring is een vaste groep van 9 tot 12 vijftig-plussers, die twee keer per maand bij elkaar komt. Laat u overigens niet afschrikken door het woord studie. De studiekekring kenmerkt zich door eigen inbreng, respect voor elkaars inzichten en interessante gedachtewisselingen. Stuur een mailtje naar Anneke Vereecken: a.vereecken@bibliotheekoosterschelde.nl, of bel naar (0113) 562 626 voor meer informatie of aanmelden.

### POWER-workshops

De POWER-workshops ondersteunen de overgang van een bestaan waarin werk bepalend was, naar een levensfase die op allerlei manieren ingevuld kan worden. Aanmeldingen en informatie over de POWER-workshop gaan via de secretaris van het Gilde. Tel: 06-51551975, e-mail: power@gildedebvelanden.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.



# ACTIEF!

## SENIORENKALENDER

### 2022



ONTDEKKEN, BELEVEN EN DOEN  
IN DE GEMEENTE GOES

eten  
verbinden  
ontmoeten  
digitaal

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.



Irma Commandeur  
Welzijnswerker Goes-Zuid



Mariette Straver  
Welzijnswerker Goes-Zuid



Christy Barendregt  
Welzijnswerker Goes-Noord



Rozhin Abdullah  
Welzijnswerker Goes-Oost



Susannah Koppejan  
Welzijnswerker Goes-Oost

## INFORMATIE & ADVIES

## 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
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	De Pit, Goes (0113) 270 266
Bridge	Dinsdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-47832576
Biljart	Ma, woe, vrij	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Biljart	Ma, do	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-47832576
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, 06-47832576
Seniorensoos	Vrijdag	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
Wandelen	Dinsdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-47832576
Wandelen	Vrijdag, 3 km+5 km	De Pit, Goes, (0113) 270 266
Koersbal	Woensdag	H. Arendhuis, 's-H. Arendskerke, 06-47832576
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. Arendskerke, (0113) 745 950
DigiSteun Punt	Dinsdag om de week	H. Hendrikhuis, 's-H. Hendriks-kinderen, (0113) 213 825
DigiSteun Punt	Donderdag	De Schakel, Goes, (0113) 228 951

## GOES-NOORD

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, 1e van de maand	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
Boetseren	Vrijdag	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Tekenen	Zaterdag	Oase Goese Polder, (0113) 252 696
Senioreninloop Even d'r Uut	Dinsdag	SVRZ/SMWO, Wolphaartsdijk 06-13336792
Soos, biljart en koersbal	Maandag	Wilhelminaldorp, (0113) 216 984
Wandelen	Vrijdag 5 km	De Spinne, Goes SMWO, (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	Erasmuspark, (0113) 745 950
Computerinloop	Woensdag	Jeugdcentrum 06-52410370

## GOES-OOST

WAT	WANNEER	WAAR
Sjoelen	Di en vrij	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Bridge	Ma, di en 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, 1e van de maand	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Biljart	Ma, di, woe, don	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Biljart	Ma, di, don	Amicitia, Kloetinge, (0113) 228 005
Schilderen	Ma, di, woe	Jan Ligthart, Goes, (0113) 232 735
Inloopsoos	Woe, 1e + 3e van de maand	Magdalenazaal, Goes, vrouwengilde@zeelandnet.nl
Ontmoetingsochtend	Donderdag	Vredeskerk, Goes, (0113) 216 281
Senioren inloop	Donderdag	Geerteshuis, Kloetinge, SVRZ/SMWO, 06-13336792
Walking Football	Donderdag	VV Kloetinge, (0113) 213 173
Powerwalk	Zaterdag	Hollandse Hoeve, Goes, 06-51542628
Koersbal	Maandag	Amicitia, Kloetinge, (0113) 228 005
Wandelen	Woensdag,	Omnium, Goes, 3 km + 5 km (0113) 227 131
DigiSteun Punt	Maandag	De Horst, Goes (0113) 745 950
DigiSteun Punt	Elke 3 weken op di of woe	KaDoZe, Kattendijke



Voor u ziet u de nieuwe Seniorenkalender 2022. Wat fijn dat we na een lange periode van stilte elkaar weer kunnen ontmoeten bij de activiteiten. Deze keer ontvangt u van ons één kalender per jaar.

In deze kalender vindt u de activiteiten per woongebied. Al deze activiteiten zijn open voor bezoekers. Voor meer informatie over de activiteiten, zoals de aanvangstijd, kunt u bellen met 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