

JEUGD EN JONGEREN

Met de sport- en beweegactiviteiten van 'Plezier in de buurt' ben je in beweging, maak je kennis met verschillende sporten, leg je contact met anderen en ontwikkel je jouw talenten.

De activiteiten vinden na schooltijd of in de avond plaats op vrije inloop. Deelname is geheel gratis en op eigen risico.

Volg Jongerenwerk Goes op social media!



Naast de wekelijkse activiteiten organiseert SMWO ook beweegactiviteiten op maat.

**Heb je leuke ideeën?
Laat het ons weten.**

AGENDA

Kijk voor de agenda, aanmelden en meer informatie op:
www.smwo.nl

Volg SMWO op social media!



SMWO

's-Heer Elsdorppweg 12
4461 WK Goes
☎ (0113) 277 111
✉ info@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.

SPORT- EN BEWEEGAANBOD



**Beweegcoach
Wandelgroepen**

**Weerbaarheidstraining
MRT voor kinderen**

**Welzijn op recept
Jeugd en jongeren**



De dienstverlening van SMWO is vrijwel altijd kosteloos.



SMWO

WELZIJN OP RECEPT

Heeft u wel eens last van lichamelijke klachten zoals stress, hoofdpijn, somberheid of slecht slapen?

En wilt u daar graag iets aan doen, maar weet u niet hoe? Medicijnen zijn niet altijd de oplossing voor deze klachten. Uw praktijkondersteuner of huisarts kan u daarom 'Welzijn op recept' voorschrijven.

Nadat u een doorverwijzing heeft gekregen, neemt de welzijnscoach van SMWO contact met u op.

Door iets te gaan doen wat u leuk vindt en waar u goed in bent, kunt u zich weer beter gaan voelen. U kunt nieuwe mensen ontmoeten of een oude (of nieuwe!) hobby oppakken.

Ook iets voor een ander doen geeft een zinvol gevoel. De welzijnscoach verkent samen met u de mogelijkheden en ondersteunt u bij het nemen van de eerste stappen.

CONTACT

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met SMWO via:

✉ welzijnopreceptgoes@smwo.nl

☎ (0113) 277 111

BEWEEGCOACH

Bewegen is voor iedereen belangrijk. Bewegen verbetert de conditie, versterkt uw balans en kracht en levert sociale contacten op. Ook voor mensen met gezondheidsklachten zijn er gepaste activiteiten. De beweegcoach helpt u graag bij het vinden van een geschikte beweegvorm.

Gesprek en advies

De beweegcoach gaat met u in gesprek en geeft advies op maat. De beweegcoach weet welke activiteiten geschikt zijn en kan u kennis laten maken met een beweeggroep.

WANDELGROEPEN

Wekelijks wandelen op eigen niveau.
Goed voor de conditie én ook nog eens gezellig!

Meer informatie over de wandelgroepen vindt u op www.smwo.nl/dienstverlening/sport-en-bewegen

WEERBAARHEIDSTRAINING

Een training

'Weerbaarheid'

helpt kinderen meer

zelfvertrouwen

te krijgen.

In de training wordt gewerkt met actieve oefeningen en leren kinderen door te 'doen'. Dit maakt kinderen sterker in stemgebruik, houding, uitstraling en lichaamstaal.

Een aantal onderwerpen die worden behandeld:

- stevig staan en de taal van het lichaam;
- de kracht van de stem;
- grenzen aangeven en grenzen respecteren.

MRT VOOR KINDEREN

In een kleine groep van maximaal tien kinderen wordt, door middel van Motorische Remedial Teaching (MRT), gewerkt aan bewegingsvaardigheden, zoals springen, coördinatie, balvaardigheid, huppelen, rollen en evenwicht. MRT wordt ingezet als kinderen minder goed aansluiting kunnen vinden bij het bewegingsonderwijs of bij het spelen op het schoolplein.