



AGENDA

GOES WEST

UITGELICHT

ACTIEF SENIORENKALENDER FEBRUARI - AUGUSTUS 2020 | NR. 1

ONTMOETEN

BEWEGEN

ETEN

DIGITAAL



SENIORENKALENDER FEBRUARI - AUGUSTUS 2020

FEBRUARI

- 13... Winterkoopjes Markt, Grote Kerk, Goes 09.00
- 15... Modelbouwshow, Zeelandhallen Goes 10.00
- 16... Modelbouwshow, Zeelandhallen Goes 10.00
- 29... Groot Bridge, joker, klaverjas toernooi Jan Ligthart Centrum, Goes 09.30

MAART

- 1... Flamenco op de Bunder Bunder kunst, 's-Heer Arendskerke 15.00
- 11... Koelsbaltoernooi Heer Arendhuis, 's-Heer Arendskerke 10.00
- 13... NL Doet Actie, verschillende locaties 09.00
- 14... NL Doet Actie, verschillende locaties 09.00

APRIL

- 16... Fietstocht, Wilhelminadorp 13.30
- 17... Lezing Gouden Eeuw, Amicitia, Kloetinge 19.30
- 27... Koningsdag, Diverse locaties 09.00

MEI

- 21... Fietstocht, 's-Heer Hendrikskinderen 13.30

JUNI

- 03... Voorlichtingsmiddag Bondenberaad De Spinne, Goes 14.00
- 10... Beweesspektakel, Beweegtuin Ter Weel 14.30
- 18... Fietstocht, Wilhelminadorp 13.30
- 19 t/m 21... Festival de Veste Park Oostwal, Goes 10.00

JULI

- 16... Fietstocht, 's-Heer Hendrikskinderen 13.30

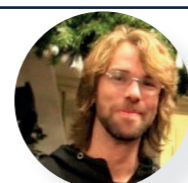
AUGUSTUS

- 20... Fietstocht, Wilhelminadorp 13.30

WAT	WANNEER	WAAR
Ouderensoos	Maandag 13.30 - 16.30	Westkant
Inloop 'de Samenloop'	Dinsdag 09.30 - 15.30	Westhof
De Inloop	Vrijdag 14.00 - 22.00	Westkant
Buffet	1e vrijdag v/d maand	Westkant
Bridge	Donderdag 14.00 - 16.30	Westkant
Beweeggroep 'MBVO'	Donderdag 14.15 - 15.15	Gymzaal de Tweern
DigiSteun Punt	Dinsdag 09.30 - 11.30	Westhof

SMWO Opbouwwerker in uw gebied:

Matijs Gerrits 06-11030135



MANTELZORGPUNT GOES

Mantelzorg en Mantelzorgpunt Goes

Als mantelzorger zorgt u langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis. Mantelzorg kan soms (te) zwaar zijn en dan is het goed om te weten welke mogelijkheden tot ondersteuning er zijn. Vanuit Mantelzorgpunt Goes wordt kosteloos ondersteuning geboden aan mantelzorgers uit de gemeente Goes.

Welke ondersteuning biedt Mantelzorgpunt Goes? U kunt een persoonlijk gesprek aanvragen, waarin uw situatie in kaart wordt gebracht. Er wordt gekeken of en waar u (tijdelijk) hulp bij nodig heeft en, indien nodig, wordt u doorverwezen naar zorginstanties. Ook kunt u deelnemen aan themabijeenkomsten, ontspannende activiteiten, diverse gespreksgroepen en het maandelijks Mantelzorgcafé. Daarnaast kunt u zich inschrijven bij Mantelzorgpunt Goes, u ontvangt dan regelmatig nieuws rondom mantelzorg en de activiteiten.

Mantelzorgpunt Goes biedt ook nazorg aan de mantelzorgers. Zij kunnen terecht bij het maandelijks Nabestaandencafé. Neemt u eens vrijblijvend contact op om te ervaren wat Mantelzorgpunt Goes voor u kan betekenen.

Nabestaandencafé: 10.00 - 11.30 uur
Mantelzorgcafé: 13.30 - 15.00 uur
 Beide cafés zijn op de 3e woensdag v/d maand bij: SMWO, 's-Heer Elsdorppweg 12 in Goes.

Voor meer informatie of vragen:

Mantelzorgpunt Goes
 0113 277 111
 www.mantelzorgpuntgoes.nl
 mantelzorg@smwo.nl



Mariette

Petra

Rijdt u mee met 'Goes op Stap'?

Elke vrijdag verzorgen SVRZ/Ter Weel gezelligheidsritten voor inwoners uit de gemeente Goes die door hun beperking niet ver kunnen lopen en minder naar buiten gaan. De bus kan maximaal negen personen meenemen. Ook rolstoelvervoer is mogelijk. Deelnemers worden thuis opgehaald en weer teruggebracht. Een kleine bijdrage in de kosten wordt gevraagd.

Meer informatie en aanmelding: Vrijwilligerspunt Goes
E-mail: info@vrijwilligerspuntgoes.nl | Tel.: 0113-277122

Cursus Digisterker

Werken met digitale overheid. Leer werken met de websites van de belastingdienst, het UWV en de gemeente. De gratis cursus Digisterker in de Bibliotheek helpt u op weg. In vier bijeenkomsten maakt u kennis met werken met de digitale overheid.

Meer informatie: Bibliotheek Goes | Tel.: 0113-213620

Studiekringen 50+

Een studiegroep is een vaste groep van 9 tot 12 vijftig-plussers, die met regelmaat bij elkaar komt. Laat u overigens niet afschrikken door het woord studie. De studiegroep kenmerkt zich door eigen inbreng, respect voor elkaars inzichten en interessante gedachteswisselingen. Daarnaast draagt zij bij aan een uitbreiding van uw sociale contacten. Het is voor veel deelnemers een moment geworden om naar uit te kijken.

Meer informatie: Bibliotheek Goes | Tel.: 0113-213620

DUOFIETS voor mantelzorgers

Zorgt u voor iemand die niet meer zelfstandig kan fietsen en zou u graag samen nog een keer op pad willen gaan? Dan kunt u gebruik maken van de duofiets. De fiets is beschikbaar voor alle mantelzorgers in de gemeente Goes. Lekker naar buiten en eropuit!

Meer informatie en aanmelding: KOG CENTER | Tel.: 0113-268011

Website WijzijnGoes.nl

Een platform vóór inwoners, door inwoners. Ruim 37.000 inwoners verspreid over de stad Goes en haar zes omliggende dorpen. Elk met hun eigen verhaal, activiteiten en nieuws. Vind alles over uw dorp of wijk op Wij zijn Goes.

Website: www.wijzijngoes.nl

In Balans Valpreventie

SMWO organiseert de training 'In Balans'. Door een betere balans wordt de kans op vallen kleiner. Tijdens de lessen wordt er aandacht besteed aan opbouw van kracht en versterken van de spieren d.m.v. diverse oefeningen. We gaan in op het vergroten van uw veiligheid in en om de woning. De cursus bestaat uit een voorlichtingsbijeenkomst en drie lessen. Kosten: € 12,- incl. cursusboek.

Meer informatie: SMWO | Judith Menheere
 j.menheere@smwo.nl | 06-52824303





**GOES ZUID | 's-HEER ARENSKERKE
's-HEER HENDRIKSKINDEREN**

WAT	WANNEER	WAAR
Groep Creatief	Maandag 09.30 - 11.30	De Pit, Goes
Handwerkclub	2e + 4e maandag v/d maand 14.00 - 16.00	Ter Weel, Goes
Inloop senioren	Woensdag 10.00 - 11.30	Scalda, Goes
Inloop vragen voor Wijkteam	Donderdag 15.00 - 16.30	De Pit, Goes
Hobby café	1e + 3e donderdag v/d maand 20.00 - 22.00	Heer Arendhuis 's-Heer Arendskerke
Bingo	3e vrijdag v/d maand 13.00	De Pit, Goes
Seniorensoos	Woensdag 13.30	Heer Arendhuis 's-Heer Arendskerke
Seniorensoos	Vrijdag 14.00	Heer Hendrikhuis 's-Heer Hendrikskinderen
Beweggroep Senioren	Woensdag 10.30 - 11.30	Heer Arendhuis 's-Heer Arendskerke
Buiten Actief	Woensdag 09.00 - 09.45	Beweegtuin Randhof, Goes
Linedancing groep	Woensdag 19.15 - 19.45	Heer Arendhuis 's-Heer Arendskerke
Darten en Sjoelen	1e + 3e donderdag v/d maand 19.30	Heer Arendhuis
Stadstuin	Dinsdag/Donderdag 13.30	Achter station, Goes
Wandelgroep 3, 4 + 5 km	Vrijdag 10.00 - 11.00	Joannaplantsoen Ter Weel, Goes
Koersbal	Dinsdag 14.00 - 16.30 Woensdag 13.30 - 16.30 2e + 4e vrijdag v/d maand 14.00	De Pit, Goes Heer Arendhuis Ter Weel, Goes
Biljart	Maandag t/m donderdag 13.30 Donderdag 13.00 - 16.30	De Pit, Goes Heer Arendhuis
Digitaal Café	Maandag 10.00 - 12.00 Dinsdag 09.30 - 11.30 (1x in 14 dagen) Donderdag 09.30 - 11.30	SVRZ Poelwijck 's-Heer Arendskerke Heer Hendrikhuis 's-Heer Hendrikskinderen de Schakel, Goes
Computerclub (hulp)	Donderdag 09.30 - 11.30	De Pit, Goes
Smakelijk uit in Goes-Zuid	1e woensdag v/d maand	Sint Maarten in de Groe, Goes
Aan tafel!	5 februari, 18 maart, 13 mei 18.00 - 19.30	Heer Hendrikhuis 's-Heer Hendrikskinderen
Frietjes eten	Vrijdag 17.00	Heer Arendhuis 's-Heer Arendskerke

**GOES NOORD | GOESE POLDER | GOESE MEREN
WOLPHAARTSDIJK | WILHELMINADORP**

WAT	WANNEER	WAAR
Inloophuis Oase	Maandag t/m donderdag 09.30 - 11.30	Oase, Goes
Inloopspreekuur wijkverpleegkundige	Donderdag 10.00 - 11.00	Erasmuspark, Goes
Inloop 'Even d'r Uut'	Dinsdag 09.30 - 16.00	Meuleweie, Wolphaartsdijk
Open atelier	Dinsdag 13.30 - 15.30	Oase, Goes
Leesgroep	Donderdag 19.30 - 21.30	Oase, Goes
Bingo	Laatste donderdag v/d maand 13.30	De Spinne, Goes
Breicafé	Vrijdag 09.30 - 11.30	Veerweg 53, Wolphaartsdijk
De Kleigroep	Vrijdag 13.30 - 15.30	Oase, Goes
Vrijdagmiddagborrel	Vrijdag 15.00 - 17.00	Oase, Goes
Seniorensoos	Maandag 13.30 - 16.30	Wilhelminahuis, Wilhelminadorp
Dorpsborrel	1e vrijdag v/d maand 16.30	Wilhelminahuis, Wilhelminadorp
Meer bewegen voor Ouderen	Maandag 13.00 - 14.00	Erasmuspark, Goes
Pilates (aangepast)	Maandag 14.15 - 15.15	Gymzaal Thorbecklaan, Goes
In Balans valpreventie	Vrijdag 14.00 - 15.00	Erasmuspark, Goes
Yoga	Woensdag 16.00 - 17.00	De Spinne, Goes
Koersbal	Donderdag 13.30 - 16.00	Erasmuspark, Goes
Wandelgroep (5 km)	Vrijdag 10.00 - 11.00	De Spinne, Goes
Dansavond	Zaterdag 20.00 - 00.00	De Spinne, Goes
Biljart	Dinsdag 13.00 - 16.30 Donderdag 20.00 - 22.00 Vrijdag 13.00 - 16.30	De Spinne, Goes
Bridge	Maandag 13.30 - 16.00 Dinsdag 19.30 - 22.30 Vrijdag 19.30 - 23.00	De Spinne, Goes
Digitaal Café Inloop & Advies	Maandag 09.30 - 11.30 Woensdag 09.30 - 11.30 Maandag 09.30 - 11.30	Erasmuspark, Goes SMWO Jeugdcentrum Meuleweie
Eetgroep de Oase	1e maandag v/d maand Woensdag (1x in 14 dgn) 17.30 - 19.00	Oase, Goes
Samen eten	2e donderdag v/d maand 17.00	Erasmuspark, Goes

**GOES CENTRUM | GOES OOST | KLOETINGE | KATTENDIJK
MANNEE | NOORDHOEK | GOESE DIEP**

WAT	WANNEER	WAAR
Inloop	1e maandag v/d maand 10.00	Geerteshuis, Kloetinge
Inloop Soos	1e + 3e woensdag v/d maand 14.00	Magdalenazaal Goës
Inloop voor vragen Wijkteam	1e + 3e woensdag v/d maand 13.30 - 15.30	Jan Ligthart Wijkcentrum, Goes
Ontmoetingsochtend	Donderdag 09.30 - 11.30	Vredeskerk, Goes
Happy Hour	Laatste donderdag v/d maand 14.30	Gasthuis, Goes
Bingo	Laatste zaterdag v/d maand 19.00	Jan Ligthart Wijkcentrum, Goes
Schilderen	Maandag 13.15, Dinsdag 19.00 Woensdag 13.15	Jan Ligthart Wijkcentrum, Goes
Beweggroep senioren	Donderdag 19.30 - 20.30 Woensdag 12.45 - 13.45	Gymzaal Kloetinge Gymzaal Reigerstraat 3, Goes
Meer bewegen voor Ouderen	o.a. Maandag 15.15 - 16.15 o.a. Woensdag 14.00 - 15.00	Gymzaal Bergweg Goes Gymzaal Reigerstraat 3, Goes
Walking Football 60+	Donderdag 19.00 - 20.00	VV Kloetinge
Bewegen en blijf fit	Vrijdag 14.15	Fysioruimte Gasthuis, Goes
Powerwalk	Zaterdag 09.15	Hollandse Hoeve Goes
Koersbal	Maandag 13.30 - 15.30 Woensdag 09.30 - 11.30	Amicitia, Kloetinge Jan Ligthart Wijkcentrum, Goes
Wandelgroep (3/5km) Wandelgroep (5 km)	Woensdag 09.30 - 10.30 Woensdag 19.30 - 20.30	Omnium/Randhof Omnium, Goes
Pilates (aangepast)	Donderdag 15.15 - 16.15	Gymzaal Reigerstraat, Goes
Kaartspelen	Ma t/m Do Div. tijden	Jan Ligthart Wijkcentrum, Goes
Biljarten	Ma t/m Do, Ma, Do, Vrij	Amicitia, Kloetinge Jan Ligthart Wijkcentrum, Goes
Samen eten!	2e maandag v/d maand 16.30	Oneven Vredeskerk Even mnd Randhof
Uit lunchen	Ma t/m Za 12.15 - 13.00	Rehoboth, Goes
Uiteten in de buurt	Laatste woensdag v/d maand 17.30	Randhof, Goes
Buffet	Laatste donderdag v/d maand 17.00	Gasthuis, Goes
3-gangen menu	4e zaterdag v/d maand 17.00	Ter Valcke, Goes
Digitaal Café	1e Di v/d maand, Wo, Do	Bibliotheek, Goes
DigiSteun punt	Diverse dagen, tijden, plaatsen	0113 - 745950

Beste lezer,

Voor u ziet u de nieuwe Senioren Kalender 2020. Deze kalender is een opvolger van de Actief 55+ kalender.

In deze nieuwe kalender vindt u de activiteiten per woongebied ingedeeld. Al deze activiteiten zijn open voor bezoekers. 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 activiteiten!

Expertgroep Ouderen en Mantelzorg SMWO

Wilt u meer informatie? Neem gerust contact op met:

Informatie en Advies

Susannah Koppejan
s.koppejan@smwo.nl
06-57812380



Judith

Judith Menheere
j.menheere@smwo.nl
06-52824303

Sport en Bewegen



SMWO Opbouwwerkers in uw gebied:

Judith Menheere 06-52824303
Judith van Meeteren 06-13272362



SMWO Opbouwwerkers in uw gebied:

Matijs Gerrits 06-11030135
Megan Schipper 06-23614825



SMWO Opbouwwerker in uw gebied:

Monique Copper 06-23329017