

ZEEUWSE CIRKEL

Iedere maand gaan 50-plus dames met de Zeeuwse Cirkel op stap naar musea, bedrijven, instellingen etc. Ook een stadswandeling behoort tot de mogelijkheden. De deelnemers stellen met elkaar het programma vast. Is een cirkel vol? Dan wordt weer een nieuwe cirkel gestart. **Meer informatie:** www.zeeuwsecirkel.nl



WANDELPROJECT 'ELKE STAP TELT'



SMWO biedt dit voorjaar beginnende wandelaars weer de kans mee te doen aan deze gezellige beweegactiviteit. Wekelijks komen de deelnemers bij elkaar om samen een wandeling te maken. Daarnaast lopen de deelnemers hun stappen met een persoonlijk dagboek en een stappenteller. Een mooie combinatie van sportiviteit en gezelligheid. Conditie of geen conditie, iedereen kan op zijn niveau aansluiten. Iedereen is welkom! Elke Stap Telt duurt 10 weken. Data en locatie worden in huis-aan-huis bladen bekend gemaakt.

Meer informatie en aanmelding: SMWO, Lisanne Lockefeer, Tel.: 0113-277 111 of E-mail: l.lockefeer@smwo.nl

IN BALANS VALPREVENTIE

SMWO organiseert dit voorjaar weer 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 door oefeningen. Het vergroten van uw veiligheid in en om de woning staat hierbij centraal. De cursus bestaat uit een voorlichtingsbijeenkomst en 3 lessen. Kosten € 12,- incl. cursusboek.

Meer informatie: SMWO-Beweegcoach, Judith Menheere, Tel.: 0113-277 111 of E-mail: j.menheere@smwo.nl

HOBBYWERKPLAATS DE BEVELANDEN

Wie graag met hout werkt kan van dinsdag t/m donderdag terecht in de Hobbywerkplaats aan de Columbusweg 10 (terrein Zebra). De werkplaats beschikt over professionele machines. Deskundige begeleiding is beschikbaar. **Meer informatie:**

E-mail: hobbywerkplaatsdebevelanden@gmail.com
Tel.: 06-19412342

SAMEN TRAPPEN

• Maandelijks worden er **fietstochten** voor 55-plussers georganiseerd. De eerste fietstocht vindt plaats op donderdag 18 april 2019. De start is om 13.30 uur bij het Wilhelminahuis in Wilhelminadorp. De afstand bedraagt ± 25 km.

• De **31e Zeeuwse Fietsvierdaagse** start op dinsdag 23 juli 2019. De inschrijving is vanaf 08.30 uur in het Omnium aan de Zwembadweg. Er is keuze uit dagtochten van 25, 40 en 60 km. Ook voor scootmobielrijders zijn er routes. **Meer informatie:** www.fietsvierdaagsezeeland.nl, 06-36563588



SAMEN STAPPEN

• De **Zeeuwse Wandelsportbond** organiseert iedere woensdag een wandeltocht. In de even maanden vanuit Randhof, in de oneven maanden vanuit Omnium aan de Zwembadweg. De afstand is 5 km en start om 09.30 uur. De kosten zijn € 1,-. **Meer informatie:** tbeert@zeelandnet.nl

• Iedere donderdagmiddag kunt u deelnemen aan een rustige **wandeltocht** in de **Goese Polder**. De start is om 13.30 uur bij het Erasmuspark. **Meer informatie:** SVRZ, Joan de Koning, 06-10961576.

• Op woensdag 20 februari 2019 organiseren leerlingen van Scalda om 9.30 uur een **stadswandeling** vanaf het Stadhuis op de Grote Markt in Goes. De wandeling duurt ± 1 uur en is gratis. **Meer informatie:** SMWO, Judith Menheere, j.menheere@smwo.nl, 0113-277 111.

• **'ALS stap voor stap de wereld uit'**. Onder dit motto organiseert ALS Zeeland op zaterdag 2 februari 2019 een wandeltocht vanuit het revalidatiecentrum Lindenhof. U kunt wandelen vanaf 6 km (ook voor scootmobielen). Aanvang is 10.00 uur. **Meer informatie:** www.alszeeland.nl



SAMEN SCOOTMOBIEL RIJDEN

• Iedere 3e dinsdagmiddag van de maand kunt u deelnemen aan een scootmobieltocht. De route is ca. 15 km lang en start bij het Omnium. **Meer informatie:** Mevr. Elenbaas via 0113-213141.

• Iedere donderdagmiddag kunt u samen een scootmobielrit maken vanaf het Erasmuspark. De start is om 13.30 uur. **Meer informatie:** SVRZ, Joan de Koning, 06-10961576.



MANTELZORGCAFÉ

Als mantelzorger zorgt u voor een naaste. Maar denkt u ook weleens aan uzelf? Gun u zelf de tijd om onder het genot van een kopje koffie ervaringen te delen met anderen.

Meer informatie en aanmelding: SMWO, Mantelzorgpunt
Tel.: 0113-277122 of E-mail: mantelzorg@smwo.nl

KOERSBAL

Koersbal lijkt enigszins op Jeu des Boules. Het is een spel voor actieve senioren die houden van een sportieve en gezellige activiteit. In Goes zijn er verschillende verenigingen waar u welkom bent om het eens uit te proberen:

Amicitia Kloetinge	ma.	13.30 uur
Wilhelminahuis W'dorp	ma.	13.30 uur
Meuleweie W'dijk	di.	13.30 uur
Arendhuis A'kerke	wo.	13.30 uur
Westkant Goes-West	wo.	13.30 uur
Erasmuspark	do.	13.30 uur
De Pit Goes-Zuid	do.	14.00 uur
Heer Hendrikhuis	vr.	14.00 uur



DIGITAAL IN DE WIJK

Voor vragen en ondersteuning op digitaal gebied kunt u naar een inloop- en adviespunt:

• Erasmuspark	ma.	09.30 uur
• Meuleweie W'dijk	ma.	09.30 uur
• Poelwijck A'kerke	ma.	10.00 uur
• De Horst	ma.	13.30 uur
• Heer Hendrikhuis	di.	09.30 uur 1x per 3 weken
• De Bamboe Kat'dijke	di./do	10.00 uur 1x per 2 weken
• Het Westhof (West)	di.	09.30 uur
• SMWO De Spinne	wo.	09.30 uur
• Bibliotheek Oostwal	wo.	10.00 uur
• De Schakel	do.	09.30 uur



PC, LAPTOP, EN TABLET

Bibliotheek Goes organiseert tal van activiteiten waarmee het mensen makkelijker wordt gemaakt hun weg in de digitale wereld te vinden.

- **Digisterker:** Leer in 4 lessen hoe u gebruik kunt maken van digitale diensten van de gemeente, UWV en Belastingdienst.
- Workshop **Digitale Belastingaangifte**. Leer zelf je belastingaangifte verwerken.

Meer informatie: Openbare Bibliotheek, (0113) 562 626



INFORMATIE, ADVIES EN VOORLICHTING

• Dementie

Alzheimercafé De Bevelanden houdt bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft. Deze vinden plaats op iedere laatste maandagavond van de maand tussen 19.30 - 21.30 uur. Inloop is vanaf 19.00 uur (niet in juli en december).

Locatie: Zorgcentrum Randhof

• Wie beslist als u het zelf niet meer kan?

Informatieavond over notariële zaken zoals volmacht, levenstestament en bewindvoering. Aanvang 19.15 uur in Buurthuis de Pit aan de Appelstraat. **Aanmelden** via mantelzorg@smwo.nl of 0113-277 111.

• Beroerte of herseninfarct

Het CVA-Trefpunt is dé plek voor vragen, informatie en uitwisseling van ervaringen na een beroerte of herseninfarct. CVA-patiënten en hun familie zijn welkom in het restaurant van Ter Valcke.

Locatie: Ter Valcke, (0113) 315 300

• Vraagbaak Ouderen voor Ouderen

Deskundige ouderenadviseurs kunnen u kosteloos informeren, adviseren of helpen bij het invullen van formulieren en het opstellen van brieven en bezwaarschriften. SMWO tel. 0113-277 111

• Rijdt u mee met de bus van het Rode Kruis?

Elke dinsdag verzorgt het Rode Kruis gezelligheidsritten voor inwoners uit Goes die door hun beperking niet ver kunnen lopen. De bus kan maximaal 7 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, 0113-277 122 (tussen 9.30 en 12.30 uur), info@vrijwilligerspuntgoes.nl

• Filmvoorstelling 't Beest

Bijna wekelijks draait Theater 't Beest op woensdag- en vrijdagmiddag een aantrekkelijke film. De aanvang is 13.30 uur. Bekijk het programma en reserveer via www.tbeest.nl

Contact sport en bewegen: beweegcoach Judith Menheere
Tel.: 06-52824303 of E-mail: j.menheere@smwo.nl

Contact overige zaken: SMWO (0113) 277 111



ACTIEF 55-PLUS AGENDA 2019

JANUARI

26... Polderfair, Wijkcentrum De Spinne	14.00 u.
28... Alzheimercafé, Randhof, vergeetachtigheid of dementie?	19.30 u.
30... Filmvoorstelling "The Wife", 't Beest	13.30 u.

FEBRUARI

1... Filmvoorstelling "Colette", 't Beest	13.30 u.
2... ALS sponsorwandeltocht, Revant locatie Lindenhof	10.00 u.
6... Filmvoorstelling "Colette", 't Beest	13.30 u.
4... Lezing De molens van Zuid-Beveland, Historisch Museum	19.45 u.
6... Informatiebijeenkomst Ouderenbonden, de Spinne	14.00 u.
8... Filmvoorstelling "Colette", 't Beest	13.30 u.
9... Optreden zangeres Ingrid Pieters, Erasmuspark	14.00 u.
19... Info-avond in de Pit over notariële zaken	19.15 u.
20... Stadswandeling vanaf Stadhuis Grote Markt, SMWO	09.30 u.
20... Mantelzorgcafé, SMWO-gebouw	13.30 u.
25... Alzheimercafé, Randhof, Specialist Ouderengeneeskunde	19.30 u.

MAART

5... Workshop Digitale Belastingaangifte, Bibliotheek Goes	14.00 u.
7... Workshop Digitale Belastingaangifte, Bibliotheek Goes	18.30 u.
20... Koersbaltoernooi, Arendhuis, 's-Heer Arendskerke	10.00 u.
20... Mantelzorgcafé, SMWO-gebouw	13.30 u.
20... Mantelzorgcafé, SMWO-gebouw	19.30 u.
23... Optreden Patricia Foort, Erasmuspark	14.00 u.
25... Alzheimercafé, Randhof, juridische maatregelen	19.30 u.

APRIL

3... Informatiebijeenkomst Ouderenbonden	14.00 u.
18... Fietstocht voor senioren, dorps huis Wilhelminadorp	13.30 u.
29... Alzheimercafé, Randhof, toepassen van video interventie	19.30 u.

MEI

11... CVA-Trefpunt, Ter Valcke,	14.30 u.
14... Start cursus Digisterker, Bibliotheek Goes	09.30 u.
16... Fietstocht voor senioren, dorps huis 's-Heer H.kinderen	13.30 u.
27... Alzheimercafé, Randhof, Mantelzorg	19.30 u.

JUNI

20... Fietstocht voor senioren, dorps huis Wilhelminadorp	13.30 u.
24... Alzheimercafé, Randhof, Het effect van bewegen	19.30 u.

JULI

18... Fietstocht voor senioren, dorps huis 's-Heer H.kinderen	13.30 u.
23... Start 30e Zeeuwse Fietsvierdaagse, Sportpunt Zeeland	08.30 u.



ACTIEF 55-PLUS voorjaar 2019 nr. 12

Ontdekken, beleven en doen in de gemeente Goes

