

PROJECT POWER!

Gepensioneerd en een zee van mogelijkheden. Maar wat wil ik, wat ligt me, waar ga ik me voor inzetten, wat zijn mijn dromen? Deze en andere vragen komen aan bod tijdens een vijftal actieve workshops. Deelnemers ontmoeten en stimuleren elkaar bij het inslaan en ontdekken van nieuwe wegen. De start is dinsdag 31 oktober 2017.

Locatie: SMWO, 's-Heer Elsdorppweg 12, Goes.

Informatie: Gilde de Bevelanden, tel. 06-14629187

E-mail: power55@gildedebavelanden.nl



WANDELPROJECT 'ELKE STAP TELT'



Begin oktober 2017 gaat wandelproject 'Elke Stap Telt' weer van start. In tien weken tijd wordt er op vrijdagmorgen samen een route van 3 of 5 km. gewandeld. Tussendoor loopt u zelf met een stappenteller en een wandelboekje.

Elke Stap Telt is met name geschikt voor mensen die een steuntje in de rug nodig hebben om te gaan wandelen. In een gezellige groep bouwt u uw conditie op en voelt u zich na tien weken een stuk fitter!

Meer informatie en aanmelding: SMWO, Tel.: 0113-277111 of E-mail: n.slager@smwo.nl

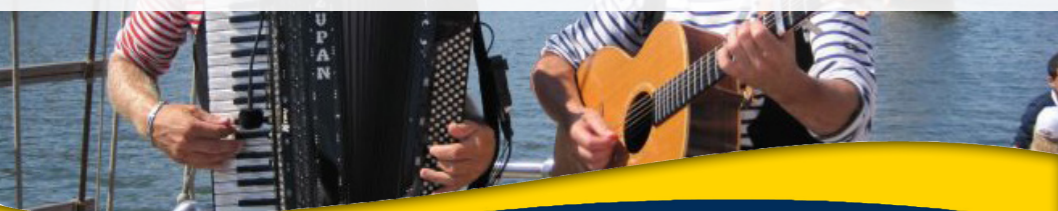
GOESE POLDER EXPRESSIEF

In het weekend van 16 en 17 september 2017 organiseert Goese Polder Expressief de 11e Open Huis Route. De openstelling is van 13.00-17.00 uur. **Meer informatie:** www.goesepolderexpressief.nl

EEN GEZELLIGE MIDDAG

Iedere 55-plusser is van harte welkom bij de volgende optredens:

- **Culturele Feestmiddag** met Duo Prettig Weekend en de zanger/conferencier Jan Hamelink. Datum is woensdag 25 oktober 2017 om 14.00 uur in de Griffioen te Wolphaartsdijk. Entree € 5. Meer info: Tel.: 0113-581767 of E-mail: mbvstrien@zeelandnet.nl
- **Walcherse groep De Zilvermeeuwen** treedt op woensdag 22 november 2017 om 14.00 uur op in het Heer Hendrikhuis in 's-Heer Hendrikskinderen op. Entree € 5,50. Meer info: Inloopsoos Goes, Tel.: 0113-228587 of 0113-270983



SAMEN ER OP UIT

- De laatste 55-plus-fietstocht vindt plaats op 21 september 2017. De start is om 13.30 uur bij het dorps huis in 's-Heer Hendrikskinderen. De afstand bedraagt ± 25 km.
- Vanuit Erasmuspark in de Goese Polder vertrekken iedere donderdag wandelaars voor een wandeling van max. 5 km. Voor scootmobielers is er een iets langere tocht. De start is om 14.00 uur.
- Wandelgroep Goes organiseert iedere 2e woensdag van de maand een wandeling vanuit het Randhof en iedere 4e woensdag van de maand vanuit het Omnium aan de Zwembadweg. De afstand is 5 km. De start is om 9.30 uur. De kosten bedragen € 1,-
Meer informatie: Tel. 0113-227131



IN BALANS

Woensdag 6 september 2017 om 15.00 uur start In Balans in het Rubenshof. In vier bijeenkomsten leert u wat u zelf kunt doen om een valongeval te voorkomen.

In Randhof, De Horst en het Erasmuspark starten begin september 2017 In Balans-beweggroepen. Onder deskundige leiding werkt u wekelijks aan uw stabiliteit en fitheid. De oefeningen zijn rustig en niet moeilijk.

Meer informatie: SMWO-Bewegcoach, Judith Menheere
Tel.: 06-52824303 E-mail: j.menheere@smwo.nl



START BEWEEGGROEPEN

In september 2017 gaan veel beweggroepen weer van start. Er is in de gemeente Goes een breed aanbod op het gebied van sport en bewegen voor senioren. Ook voor mensen met een beperking of gezondheidsklachten.

Wilt u (weer) beginnen met bewegen en bent u benieuwd wat bij u past? Neem dan contact op met SMWO Bewegcoach, Judith Menheere
Tel.: 06-52824303 of E-mail: j.menheere@smwo.nl

ACTIVITEITEN MANTELZORGPUNT GOES

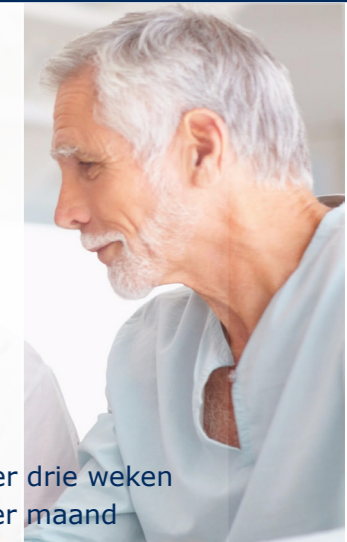
- Workshop Tai Chi voor mantelzorgers. Dinsdag 19 september 2017.
- Ontmoet andere mantelzorgers en deel ervaringen tijdens het Mantelzorgcafé op woensdag 20 september, 18 oktober en 15 november 2017 van 13.30-15.30 uur.
- Als mantelzorgers zorgt u intensief voor een naaste. Het is belangrijk dat u dit op een gezonde manier volhoudt. De cursus 'Zorg de Baas' ondersteunt u hierbij. De start is op dinsdagmiddag 26 sept. 2017.
- Workshop Tiltechnieken en transfers i.s.m. Ter Valcke. Maandag 2 oktober 2017.
- Workshop bonbons maken voor mantelzorgers. Dinsdag 21 nov. 2017.

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

DIGITAAL IN DE WIJK

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

• Erasmuspark	ma.	09.30 uur
• Heer Hendrikhuis	di.	09.30 uur
• SMWO De Spinne	wo.	09.30 uur
• Bibliotheek Oostwal	wo.	10.00 uur
• De Pit	do.	09.30 uur
• Meuleweie W'dijk	ma.	09.30 uur
• Poelwijck A'kerke	ma.	10.00 uur
• Katshuis K'dijke	di.	10.00 uur 1x per drie weken
• Wilhelminahuis	vr.	10.00 uur 1x per maand



PC, LAPTOP, EN TABLET

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

- Iedere maandagmiddag kunt u vanaf 15.00 uur tijdens een gratis spreekuur, **het Appy Hour**, uw vragen kwijt over Bibliotheek-apps zoals online-services, luisterboeken, muziekapps en de digitale krant.
- Maandagmorgen 11 september 2017 start om 09.30 uur de **Basic cursus Windows 10**.
- Heeft u moeite om de weg te vinden op het internet? De **cursus Klik & Tik** leert u in vier lessen hoe u kunt bankieren, een reis kunt boeken, een aankoop kunt doen etc. Start is op dinsdag 24 oktober 2017 om 10.00 uur.
- Altijd al willen weten hoe **Facebook** werkt? In vier praktische workshops wordt u op weg geholpen. Start is op donderdag 21 september 2017 om 09.30 uur.
- Veel bankzaken kunnen digitaal worden geregeld. Donderdag 14 september 2017 verzorgt de Rabobank om 10.00 uur een **workshop Internetbankieren**.

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 de maand december).

Locatie: Zorgcentrum Randhof

Dementie Zorgmarkt

In het kader van de Wereld Alzheimerdag organiseert het Alzheimercafé op 25 september 2017 een Dementie Zorgmarkt. Zorgaanbieders presenteren zich hier. Daarnaast is er ontspanning in vorm van muziek en een koud buffet. De zorgmarkt is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met dementie.

Aanvang 17.30 uur. Vooraf aanmelden via: acbevelanden@gmail.com

Locatie: Zorgcentrum Randhof

Admiraal De Ruyter Ziekenhuis (ADRZ)

De gezamenlijke ouderenbonden organiseren op woensdag 20 september 2017 een voorlichting over het ADRZ.

Aanvang 14.00 uur. **Locatie: Wijkcentrum De Spinne**

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.

De eerstvolgende bijeenkomst is op zaterdag 16 september 2017.

Locatie: Ter Valcke, (0113) 315 300

Zilveren Gids

Onlangs heeft SMWO een nieuwe editie van de Zilveren Gids uitgebracht. Dit boekje geeft antwoord op talloze vragen betreffende zorg, ondersteuning en financiën. Daarnaast is er ook aandacht voor wonen, vervoer en ontspanning. Een exemplaar is gratis af te halen bij het SMWOkantoor, Openbare Bibliotheek en Stadskantoor Goes.

Contact sport en bewegen: beweegcoach Judith Menheere

Tel.: 06-52824303 of E-mail: j.menheere@smwo.nl

Contact overige zaken: ouderenwerker Jan Priem

Tel.: (0113) 277 111 of E-mail: j.priem@smwo.nl



ACTIEF 55-PLUS AGENDA 2017

SEPTEMBER

- | | |
|---|-----------------|
| 2... Circus Sijn, Zorgcentrum Ter Weel, drie voorstellingen | |
| 6... Start In Balans, Rubenshof | 15.00 uur |
| 11... Basiscursus Windows 10, Openbare Bibliotheek Goes | 09.30 uur |
| 13... Wandelmorgen vanuit Randhof | 09.30 uur |
| 14... Workshop internetbankieren, Openbare Bibliotheek Goes | 10.00 uur |
| 15... Filmvoorstelling "The Sense of an Ending", Theater 't Beest | 13.30 uur |
| 16... Goese Polder Expressief, Open Huis Route langs ateliers | 13.00 uur |
| 16... CVA-Trefpunt, Ter Valcke | 14.30 uur |
| 17... Goese Polder Expressief | 13.00 uur |
| 19... Workshop Tai Chi, SMWO Mantelzorgpunt | |
| 20... Mantelzorgcafé, SMWO-gebouw | 13.30 uur |
| 20... Informatiemiddag Ouderenbonden, ADRZ, de Spinne | 14.00 uur |
| 21... Basiscursus Facebook, Openbare Bibliotheek Goes | 09.30 uur |
| 21... Fietstocht senioren, dorps huis 's-H.H.kinderen | 13.30 uur |
| 23... Burendag in diverse wijken en dorpen | vanaf 09.30 uur |
| 25... Dementie Zorgmarkt, Zorgcentrum Randhof | 17.30 uur |
| 26... Cursus Zorg de Baas, voor mantelzorgers, SMWO-gebouw | 13.30 uur |
| 27... Wandelmorgen vanuit Omnium | 09.30 uur |

OKTOBER

- | | |
|--|-----------|
| 2... Workshop Tiltechnieken en Transfers i.s.m. Ter Valcke | |
| 3... Cabaretmiddag, Ouderenbonden Goes, Wilhelminahuis | 14.00 uur |
| 4... Koersbaltoernooi, Arendhuis 's-Heer Arendskerke | 10.00 uur |
| 11... Wandelmorgen vanuit Randhof | 09.30 uur |
| 18... Mantelzorgcafé, SMWO-gebouw | 13.30 uur |
| 20... BeleefPlus, de beurs voor 50-plus, Omnium | 10.00 uur |
| 21... BeleefPlus, de beurs voor 50-plus, Omnium | 10.00 uur |
| 24... Computercursus Klik & Tik, Openbare Bibliotheek Goes | 09.30 uur |
| 25... Wandelmorgen vanuit Omnium | 09.30 uur |
| 25... Culturele Feestmiddag, De Griffioen Wolphaartsdijk | 14.00 uur |
| 30... Alzheimercafé De Bevelanden, Zorgcentrum Randhof | 19.30 uur |
| 31... Start Power! Eerste van vijf workshops, SMWO-gebouw | 09.30 uur |

NOVEMBER

- | | |
|--|-----------|
| 8... Wandelmorgen vanuit Randhof | 09.30 uur |
| 15... Mantelzorgcafé, SMWO-gebouw | 13.30 uur |
| 18... CVA-Trefpunt, Ter Valcke | 14.30 uur |
| 21... Workshop bonbons maken, SMWO Mantelzorgpunt | |
| 22... Wandelmorgen vanuit Omnium | 09.30 uur |
| 22... Theatermiddag Heer Hendrikhuis, 's-H.H.kinderen | 14.00 uur |
| 27... Alzheimercafé De Bevelanden, Zorgcentrum Randhof | 19.30 uur |

DECEMBER

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| 13... Wandelmorgen vanuit Randhof | 09.30 uur |
|-----------------------------------|-----------|



ACTIEF 55-PLUS najaar 2017 nr. 9

Ontdekken, beleven en doen in de gemeente Goes

