

Activiteiten Week tegen Eenzaamheid in Gouda 2023

Donderdag 28 september 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Studenten schrijven kaartjes voor eenzame mensen	Iedereen	08.00 – 23.00	Hoornbeeck College Gouda	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Gezellig samen zijn	Iedereen	10.00 – 12.00	Buchnerweg 3	Via www.eenzorggouda.nl	Gratis
Stap mee in Gouda Noord	Iedereen	10.00 – 11.00	De Klup Bloemendaalseweg 68	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Gezellige huiskamer Leger des Heils	Iedereen	10.00 – 13.00	Johan de Wittlaan 31	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Koffie-ontmoeting met gratis koffie en een kletskop Van Noord Gouda	Iedereen	10.00 – 11.00	Van Noord Lekkenburg 1	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Meezingen met zangvereniging 'Toontje hoger' Verpleeghuis De Hanepraij	Iedereen	10.15 – 11.15	Restaurant IJsselzicht in Verpleeghuis De Hanepraij	Bel naar 0182 595 700	Gratis
Parkinson Boksen Parkinson Boksen Nederland	Mensen met de ziekte van Parkinson, MS, CVA, NAH, Alzheimer maar ook voor senioren 55+ die niet meer mee kunnen komen in de reguliere sport.	10.30 – 12.30	Sportcity Gouda	Via 06 1134 71 07	Gratis
Vitaal 55+ Sportles SPORT•GOUDA	Iedereen van 55 jaar en ouder	13.00 – 14.00	Sporthal De Zebra Goverwellesingel 10	Aanmelden via een mail naar Sabine.Slootweg@sportpuntgouda.nl of bel naar 06 8239 48 36	De proefles is gratis, daarna €3.50 per les
Een gezellige riksjarit Fietsen Alle Jaren Gouda	Voor ouderen en mensen met een beperking	14.00 – 17.00	De Walvis Walvisstraat 1	Ter plaatse bij De Walvis	Gratis

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Buurtsport 12-SPORT•GOUDA	Voor iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.15 – 15.15	Gouda Noord Gymzaal Columbuslaan	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12-SPORT•GOUDA	Voor iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.30 – 15.30	Goejanverwelleschool Schoolplein Kindcentrum	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12-SPORT•GOUDA	Voor iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.30 – 15.30	Gouda Noord Schoolplein De Bijenkorf	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino	Iedereen	15.00 – 17.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 – 18.00	Korte Akkeren Gymzaal Gerard Leeustraat	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Workshop eenzaamheid herkennen en effectief reageren Blauwe Zon en HartStigter	Vrijwilligers en belangstellenden	19.30 – 21.30	Van Noord Lekkenburg 1	Stuur een appje naar 06 2809 84 20	Gratis
Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino	Iedereen	19.00 – 22.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis



Vrijdag 29 september

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Open Ochtend Culturele Activiteiten in Gouda Cultuurhuis Garensponnerij en Netwerk Amateurkunst	Iedereen	10.00 – 12.00	Cultuurhuis Garensponnerij Turfsingel 34	Aanmelden is niet nodig. We zien je graag om 10.00 uur	Gratis
Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino	Iedereen	10.00 – 12.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Rommelmkt, lunch met soep, bingo & spellen voor kinderen	Iedereen	12.00 – 17.00	Nelson Mandela Centrum Bernadottelaan 79	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Vitaal 55+ Sportinstuif Badminton en tafeltennis SPORT•GOUDA	Iedereen van 55 jaar en ouder	14.00 – 16.00	Sporthal De Zebra Goverwellesingel 10	Aanmelden is niet nodig	Proefles is gratis, daarna € 3,50 per les.
Bingo en Marja zingen	Iedereen	14.00 – 16.30	Huiskamer Bernhardhof Bernhardhof 400		Gratis
Extra editie Filmcafé Sociaal Team Gouda en Filmcafé	Iedereen	14.30 – 17.30	Filmhuis Gouda, Lethmaetstraat 45	Stuur een mail naar: a.batenburg@sociaalteamgouda.nl of bel naar 06 5234 70 35	Gratis
Filosoferen bij kunst Museum Gouda	Iedereen	15.00 – 16.00	Museum Gouda Oosthaven 9	Via rondleidingen@museumgouda.nl . Zet in de mail met hoeveel mensen je komt en dat je voor 'Filosoferen bij kunst' komt.	Gratis
Buurtsport 12- SPORT•GOUDA	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	15.00 – 16.00	Korte Akkeren Schoolplein KAS	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 – 18.00	Sporthal De Zebra Goverwellesingel 10	Aanmelden is niet nodig	Gratis



Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Hangout Art Games Samen voor Goud	Jongeren	18.00 – 22.00	Kanaalstraat 31	Aanmelden bij Volkan. Mail naar volkan@samenvoorgoud.nl of bel naar 06 1110 56 40	Gratis
Bloemenkrans Cirkels	Meiden tussen 12 en 17 jaar	19.00 – 21.15	Het Vijfde Huis Jac. P. Thijsseaan 45	Mail naar bloemenkranscirkels@gmail.com of meld je aan via Instagram Instagram.com/bloemenkrans_cirkels	Gratis
Brain Damage, theatervoorstelling waarin acteurs en actrices je meenemen in het hoofd van een jonge vrouw. Theaterbakkerheij productie	Iedereen	20.00 – 23.00	De Theaterbakkerheij Gouderaksedijk 24B	Via info@theaterbakkerheij.nl . Zet in de mail je naam en met hoeveel mensen je komt.	Gratis



Zaterdag 30 september 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Brain Damage, theatervoorstelling waarin acteurs en actrices je meenemen in het hoofd van een jonge vrouw. Theaterbakkerheij productie	Iedereen	20.00 – 23.00	De Theaterbakkerheij Gouderaksedijk 24B	Via info@theaterbakkerheij.nl . Zet in de mail je naam en met hoeveel mensen je komt.	Gratis
Bloemenkrans cirkels	Meiden tussen 17 en 21 jaar	19.00 – 21.15	Het Vijfde Huis Jac. P. Thijsseaan 45	Mail naar bloemenkranscirkels@gmail.com of meld je aan via Instagram Instagram.com/bloemenkrans_cirkels	Gratis



Zondag 1 oktober 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Vrouwendialoog Stichting Kernkracht en Stichting Doenyavrouwen	Alle vrouwen uit Gouda	13.00 – 16.00	De Kade Jan Luikenstraat 25	Aanmelding is wenselijk maar niet verplicht, via de mail celmossaoui@kernkracht.nl of telefonisch 06 1635 92 90	Gratis

Maandag 2 oktober 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Vitaal 55+ Sportles SPORT•GOUDA	Iedereen van 55 jaar en ouder	08.30 – 09.30	Sportzaal ISV Ridder van Catsweg 358	Aanmelden via een mail naar Sabine.Slootweg@sportpuntgouda.nl of bel naar 06 8239 48 36	Gratis
Vitaal 55+ Sportles SPORT•GOUDA	Iedereen van 55 jaar en ouder	09.30 – 10.30	Sportzaal ISV Ridder van Catsweg 358	Aanmelden via een mail naar Sabine.Slootweg@sportpuntgouda.nl of bel naar 06 8239 48 36	Gratis
Taalcafé Chocoladefabriek	Mensen die lang of kort in Nederland zijn en een plek zoeken waar je mensen kunt ontmoeten en Nederlands willen (blijven) oefenen	10.00 – 11.30	Chocoladefabriek Klein Amerika 20	Aanmelden is niet nodig. Bel voor meer informatie naar 06 5182 93 63	Gratis
Vitaal 55+ Beweegles lage intensiteit SPORT•GOUDA	Iedereen van 55 jaar en ouder	10.30 – 11.15	Sportzaal ISV Ridder van Catsweg 358	Aanmelden via een mail naar Sabine.Slootweg@sportpuntgouda.nl of bel naar 06 8239 48 36	Proefles is gratis, daarna € 3,50 per les.
Klaverjasclub Schoppen negen Verpleeghuis De Hanepraij	Klaverjasliefhebbers	14.00 – 16.00	Restaurant IJsselzicht in De Hanepraij	Bel naar 0182 595 700 of mail naar renate.westerink@zorgpartners.nl	Tijdens de week tegen de eenzaamheid is deze gratis,



Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
					daarna € 2,- per keer
Workshop Eenzaamheid herkennen en effectief reageren	Vrijwilligers en belangstellenden	14.00 – 16.00	De Walvis Walvisstraat 1	Stuur een appje naar 06 4631 01 72	Gratis
Bingo	Ouderen	14.00 – 16.00	Huiskamer Berhardhof Bernhardhof 400		Gratis
Ontmoet & Groet Irishof	Alle mensen uit de wijk die willen weten wat er te doen is bij de Irishof	14.00 – 16.00	Irishof Eerste etage, grote zaal	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12- SPORT•GOUDA	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.15 – 15.15	Gouda Oost Gymzaal Wilsonplein Wilsonplein 1	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12- SPORT•GOUDA	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.30 – 15.30	Plaswijck Schoolplein De Cirkel (Rijnlijst)	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino	Iedereen	15.00 – 17.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk	Iedereen van 12 jaar en ouder	16.30 – 18.00	Gouda Noord Dick van Dijkhal Tobbepad 2	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Bingo avond Inloophuis Domino	Iedereen	19.30 – 21.30	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Workshop Eenzaamheid herkennen en effectief reageren	Vrijwilligers en belangstellenden	19.30 – 21.30	Nelson Mandela Centrum Bernadottelaan 79	Stuur een appje naar 06 4631 01 72	Gratis



Dinsdag 3 oktober 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Samen kaarten maken met kleurrijke tijdschriften 't Govertje	iedereen	10.00 – 12.00	't Govertje Overturelaan 12	Aanmelden is niet nodig. Voor vragen: mail naar a.batenburg@socialteamgouda.nl	Gratis
Warme maaltijd Inloophuis Domino	iedereen ouder dan 65 jaar óf als je jezelf senior voelt	11.30 – 13.30	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Bel voor maandag 2 oktober, 12.00 uur, naar 0182 515 706	Gratis
Stap mee in Gouda Oost SPORT•GOUDA	iedereen	10.30 – 11.30	Gezondheidscentrum Goverwelle Middenmolenplein 1	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12- SPORT•GOUDA	iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.00 – 15.00	Westergouwe Schoolplein De Ontdekkingsreizigers	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12- SPORT•GOUDA	iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.15 – 15.15	Achterwillens Schoolplein Vindingrijk	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Koffie met een Glimlach De Oostpoortgemeente	iedereen, voornamelijk 60+	14.30 – 16.30	De Oostpoort Aderpolderweg 19	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino	iedereen	15.00 – 17.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Vitaal 55+ Yoga SPORT•GOUDA	iedereen van 55 jaar en ouder	15.30 – 16.30	Gymzaal Gerarad Leeustraat Gerard Leeustraat 4	Aanmelden via een mail naar Sabine.Slootweg@sportpuntgouda.nl of bel naar 06 8239 48 36.	Proefles is gratis, daarna € 3,50 per les.
Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 – 18.00	Westergouwe Schoolplein Ontdekkingsreizigers	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Ervaringscafé ExpEx Midden-Holland Samen eten tegen eenzaamheid Stichting KernKracht	Jongeren tussen 16 en 30 jaar	17.00 – 20.30	De Speelwinkel Raam 60-62	Mail naar expex@kernkracht.nl	Gratis



Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
3-gangen maaltijd Inloophuis Domino	Iedereen	17.00 – 19.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Bel naar het Inloophuis: 0182 515 706	Gratis
Stap mee in Gouda West SPORT•GOUDA	Iedereen	19.00 – 20.00	De achteruitgang van Gezondheidscentrum Korte Akkeren Jacob van Lennepkade 4	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Maatje tegen eenzaamheid Stichting Kernkracht	Iedereen die graag iets wil betekenen voor anderen met een psychische kwetsbaarheid	19.00 – 21.00	Stichting KernKracht Tielweg 3	Mail naar mweeda@kernkracht.nl of via bel naar 06 4850 78 77	Gratis

Woensdag 4 oktober 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Vitaal 55+ Sportinstuif Badminton SPORT•GOUDA	Iedereen van 55 jaar en ouder	09.30 – 11.30	Sporthal De Zebra Goverwellesingel 10	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Taalcafé in Van Noord	Mensen die lang of kort in Nederland zijn en een plek zoeken waar je mensen kunt ontmoeten en Nederlands willen (blijven) oefenen	10.00 – 11.30	Van Noord Lekkenburg 1	Aanmelden is niet nodig Bel voor meer informatie naar 06 5182 93 63	Gratis
Denksport-café Go Spelen Go Club Gouda	Iedereen	14.00 – 16.00	Van Noord Lekkenburg 1	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12- SPORT•GOUDA	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	13.45 – 14.45	Kort Haarlem Pretoriaplein	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Bingo en High Tea	Iedereen	14.00 – 16.00	De Walvis Walvisstraat 1	Bel naar Marian Eisdien: 06 8285 10 11	Gratis
Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino	Iedereen	15.00 – 19.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12- SPORT•GOUDA	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	15.00 – 16.00	Gouda Oost Wijkveld Marathonlaan	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 – 18.00	Achterwillens Gymzaal Sluismeesterslag	Aanmelden is niet nodig	Gratis
Optreden van Duo Aylin: Ierse en keltische muziek Verpleeghuis De Hanepraij	Muziek liefhebbers	19.15 – 20.45	Restaurant IJsselzicht in Verpleeghuis De Hanepraij	Bel naar 0182 595 700 of mail naar renate.westerink@zorgpartners.nl	Gratis
Stap Mee in Gouda Westershove	Iedereen	19.00 – 20.00	KC de Ontdekkingsreizigers Burgemeester van Dijkensingel 51	Aanmelden is niet nodig	Gratis



Donderdag 5 oktober 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Bloemschikken Stichting Speelkameraadjes en Stichting Sociaal Korte Akkeren	Iedereen	10.00 – 13.00	Bernhardhof 400 Begane grond	Bel naar 0182 724 174	Gratis

Vrijdag 6 oktober 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
Senior Games SPORT•GOUDA	Iedereen van 55 jaar en ouder	10.00 – 14.00	Sporthal De Mammoet Calslaan 101	Aanmelden is niet nodig	Gratis

Activiteiten daarna: donderdag 19 oktober 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden	Kosten
Rotary Ouderendag: rondrit in de Vlist en een feestelijke, muzikale show met lunch	Senioren die toe zijn aan een uitje	09.00 – 14.00	Vertrek vanuit de ontmoetingscentra: Van Noord, De Walvis en Nelson Mandela Centrum	Stuur je naam (en eventueel contactpersoon), adres, telefoonnummer, allergieën en mailadres naar ouderendag@outlook.com	Gratis