

MEE

Kom erbij en...

<p>ma 30/9 & 7</p>	<p>...eet mee! Welkom bij de Inloop Gorinchem voor iedereen die het gezellig vindt om samen met anderen te eten of een praatje te maken.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Syndion, ASVZ en Philadelphia Deelname: tijdens de Week tegen Eenzaamheid gratis (normaal € 3,50)</p>	<p>16.30 tot 19.30 uur (wekelijks)</p> <p>Rozenobel Dukatenplein 2</p> <p>Aanmelden een dag van tevoren 06 24 75 22 81</p>
<p>ma 30/9 & 7</p>	<p>...drink koffie bij de Inloop Gorinchem! Van maandag tot en met donderdag kun je bij de Inloop Gorinchem gratis koffie drinken, met iets lekkers erbij. Wees welkom, ook voor de lunch (kleine bijdrage) of een spelletje.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Yulius Info: B.Westerlaken@yulius.nl</p>	<p>9.00 tot 16.30 uur (wekelijks)</p> <p>Inloop Gorinchem Arkelse Onderweg 61A</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
<p>ma 30/9 & 7</p>	<p>...wandelen mee! Wil je ook graag lekker naar buiten om te wandelen? Maar doe je dit liever gezellig met anderen? Dan kun je aansluiten bij een wandelgroep! Er zijn verschillende groepen onder leiding van Lotte Blok, beweegcoach senioren. Opbouwen naar 10 - 15 km.</p> <p>Voor: jong en oud, ongeacht niveau of achtergrond Door: Gorinchem Beweegt</p>	<p>14.00 uur (wekelijks)</p> <p>Natuurcentrum Gijsbert van Andelpark</p> <p>Aanmelden l.blok@gorinchem.nl 0183 65 94 38 06 50 03 97 48</p>
<p>ma 30/9 & 7</p>	<p>...handwerk met ons mee! Neem je handwerk mee en schuif gezellig aan. Je bent welkom om daarna mee te eten.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Syndion, ASVZ en Philadelphia</p>	<p>15.30 tot 16.30 uur (wekelijks)</p> <p>Rozenobel Dukatenplein 2</p> <p>Aanmelden een dag van tevoren 06 24 75 22 81</p>
<p>ma 30/9 & 7</p>	<p>...beweeg mee! Beweeglessen speciaal voor de 65+er om fit te blijven, maar ook om na afloop gezellig een bakkie koffie te drinken met elkaar. Er is een groep waarbij veel oefeningen op en rond de stoel worden gedaan en groepen die wat actiever in de zaal zijn. Dit is hét moment om weer in te stappen en mee te doen!</p> <p>Voor: 65+ Door: Gorinchem Beweegt</p>	<p>9.00-10.00 uur en 10.00-11.00 uur (wekelijks)</p> <p>Van Rappardhal Wijnkoperstraat 5</p> <p>Aanmelden l.blok@gorinchem.nl 0183 65 94 38 06 50 03 97 48</p>

Kom erbij en...

ma 30/9 & 7	...maak een creatie! Tijdens het Senioren Atelier wordt gewerkt met diverse materialen zoals papier, potlood, verf, houtskool, glas, hout, speksteen, kunststof en klei. Ook komen allerlei technieken aan bod, van linoleumsnede en figuurtekenen tot stillevens. U krijgt uitdagende opdrachten en onderwerpen om mee aan de slag te gaan, waaronder af en toe onderwerpen uit de kunstgeschiedenis. Natuurlijk zijn zelfingebrachte ideeën van harte welkom. Voor: senioren Door: Stichting Atelier Gorinchem	9.30 tot 11.30 uur Wijnkoperstraat 2 Aanmelden 06 55 96 28 95 stichtingateliorgorinchem@kpnmail.nl
oktober	Deze maand is het ook Gorinchem Sportmaand. Dit betekent dat er in Gorinchem heel veel (gratis) sportaanbod is, voor jong en oud.	Bekijk het aanbod via www.gorinchembeweegt.nl
di 1 & 8	...drink een bakkie mee! Iedere dinsdagochtend is er een koffie-inloop in het sportcafé van het Gildenplein. Iedereen is welkom voor een (gratis) kopje koffie of thee en voor wie dat wil: een goed gesprek en een spelletje. Leuk om nieuwe mensen te ontmoeten, ervaringen te delen en nieuwe dingen te ontdekken! Regelmatig schuiven er speciale gasten aan om leuke workshops, etc. te geven. Kom je ook eens gezellig een kijkje nemen? Voor: jong en oud Door: Gorinchem Beweegt	10.00 tot 11.30 uur (wekelijks) Van Rappardhal, Wijnkoperstraat 5 (welzijnsruimte) Aanmelden niet nodig
di 1 & 8	...wandelen mee! Wil je ook graag lekker naar buiten om te wandelen? Maar doe je dit liever gezellig met anderen? Dan kun je aansluiten bij een wandelgroep! Er zijn verschillende groepen onder leiding van Lotte Blok, beweegcoach senioren. Opbouwen naar 10 - 15 km. Voor: jong en oud, ongeacht niveau of achtergrond Door: Gorinchem Beweegt	14.00 uur (wekelijks) Bannehof Voermanstraat 169 Aanmelden l.blok@gorinchem.nl 0183 65 94 38 06 50 03 97 48
di 1 & 8	...drink koffie bij de Inloop Gorinchem! Van maandag tot en met donderdag kun je bij de Inloop Gorinchem gratis koffie drinken, met iets lekkers erbij. Wees welkom, ook voor de lunch (kleine bijdrage) of een spelletje. Voor: jong en oud Door: Yulius Info: B.Westerlaken@yulius.nl	9.00 tot 16.30 uur (wekelijks) Inloop Gorinchem Arkelse Onderweg 61A Aanmelden niet nodig
di 1 & 8	...eet mee! Welkom bij de Inloop Gorinchem voor iedereen die het gezellig vindt om samen met anderen te eten of een praatje te maken. Voor: jong en oud Door: Syndion, ASVZ en Philadelphia Deelname: tijdens de Week tegen Eenzaamheid gratis (normaal € 3,50)	16.30 tot 19.30 uur (wekelijks) Rozenobel Dukatenplein 2 Aanmelden een dag van tevoren 06 24 75 22 81

Kom erbij en...

<p>di 1 & 8</p>	<p>...relax mee! Even lekker bijkomen uit school of relaxen met je vrienden? Bij de inloop van jongerenwerk Gorinchem kun je altijd terecht. Een potje Fifa, tafelvoetbal, of gewoon even lekker niks. De jongerenwerkers staan altijd voor je klaar, ook als je ergens mee zit. Ben je tussen de 12 en 18 jaar? Kom dan eens kennismaken.</p> <p>Voor: 12 tot 18 jaar Door: Stichting Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland Info: Tarek Gallab tarekgallab@stjmh.nl 06 19052919</p>	<p>19.00 tot 21.00 uur (wekelijks)</p> <p>Gildeplein Wijnkoperstraat 5B</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
<p>wo 2</p>	<p>...drink koffie bij de Inloop Gorinchem! Van maandag tot en met donderdag kun je bij de Inloop Gorinchem gratis koffie drinken, met iets lekkers erbij. Wees welkom, ook voor de lunch (kleine bijdrage) of een spelletje.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Yulius Info: B.Westerlaken@yulius.nl</p>	<p>9.00 tot 16.30 uur (wekelijks)</p> <p>Inloop Gorinchem Arkelse Onderweg 61A</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
<p>wo 2</p>	<p>...blijf vitaal! Tijdens dit beweeguurtje gaat het voornamelijk om gezelligheid en plezier. In groepsverband worden oefeningen gedaan waardoor onder andere spieren sterker worden en de coördinatie verbetert. Dit heeft een positieve invloed op uw algemene gezondheid. Ook wordt het risico op vallen hierdoor beperkt. Na het beweeguurtje is onze voedingsconsulent er om tips te geven over een gezonde leefstijl. Onder het genot van een gezonde smoothie. Max. aantal deelnemers: 12.</p> <p>Voor: 55+ Door: Fysiopp</p>	<p>9.00 tot 10.30 uur (wekelijks)</p> <p>Bataafse kade 6 (terrein GVV Unitas)</p> <p>Aanmelden sereno@fysiopp.nl 06 21 64 03 55</p>
<p>wo 2</p>	<p>...lees mee! Het is deze week Kinderboekenweek! Laat je samen met je kind voorlezen uit een boek door de consulente van de Bibliotheek aan Zet, lees samen een boekje of snuffel in alle informatie over de nieuwste en leukste kinderboeken. Als je uitgeluisterd bent, kom dan een kopje koffie of thee drinken of speel lekker met je kind bij de LimonadeBrigade.</p> <p>Voor: moeders met kinderen tussen 2 en 4 jaar Door: LimonadeBrigade</p>	<p>10.00 tot 12.00 uur (wekelijks)</p> <p>Bibliotheek Groenmarkt 1</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
<p>wo 2</p>	<p>...maak samen Afrikaanse muziek! Gezellig samen muziek maken op Afrikaanse instrumenten, opgaan in het ritme, elkaar en je eigen ritme ontdekken! Iedereen heeft het in zich, dat zal je snel ontdekken bij deze workshop. Het is verbindend en ontspannend! Probeer ze allemaal eens uit: djembé, doun douns (bastrommels die je met stokken bespeelt), krin, kalimba, djabara, balafoon en nog veel meer. Max. aantal deelnemers: 18.</p> <p>Voor: volwassenen alle leeftijden Door: Afro Drum Cirkel van Stanza</p>	<p>10.30 tot 11.30 uur</p> <p>De Toekomst Voermanstraat 2</p> <p>Aanmelden contact@ detoekomstgorinchem.nl 06 22 55 03 44</p>

Kom erbij en...

do	<p>...drink koffie bij de Inloop Gorinchem!</p> <p>Van maandag tot en met donderdag kun je bij de Inloop Gorinchem gratis koffie drinken, met iets lekkers erbij. Wees welkom, ook voor de lunch (kleine bijdrage) of een spelletje. Op donderdag 3 oktober is de inloop Gorinchem gesloten.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Yulius Info: B.Westerlaken@yulius.nl</p>	<p>9.00 tot 16.30 uur (wekelijks)</p> <p>Inloop Gorinchem Arkelse Onderweg 61A</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
do 3	<p>...blijf vitaal!</p> <p>Tijdens dit beweeguurtje gaat het voornamelijk om gezelligheid en plezier. In groepsverband worden oefeningen gedaan waardoor onder andere spieren sterker worden en de coördinatie verbetert wat een positieve invloed heeft op uw algemene gezondheid. Tevens wordt het risico op vallen hierdoor beperkt. Na het beweeguurtje is onze voedingsconsulent er om tips te geven over een gezonde leefstijl. Onder het genot van een gezonde smoothie.</p> <p>Max. aantal deelnemers: 12</p> <p>Voor: 55+ Door: Fysiopp</p>	<p>9.00 tot 10.30 uur (wekelijks)</p> <p>Bataafse kade 6 (terrein GVV Unitas)</p> <p>Aanmelden sereno@fysiopp.nl 06 21 64 03 55</p>
do 3	<p>...word vaardig met de PC of smartphone!</p> <p>Contacten onderhouden met familie of vrienden is fijn. Via een computer of telefoon zijn deze binnen handbereik. Maar hoe werkt nu zo'n smartphone of computer? Stel uw vragen tijdens het inloopspreekuur. De heren van HCCnet helpen je weer op de goede digitale weg.</p> <p>Voor: iedereen met een vraag over zijn/haar computer, tablet en telefoon. Door: Bibliotheek AanZet Info: Joke Jordens, jjordens@debibliotheekaanzet.nl</p>	<p>10.00 tot 12.00 uur (iedere 1e en 3e donderdag van de maand)</p> <p>Bibliotheek Groenmarkt 1</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
do 3	<p>...speel een spel bij Samen één in Gorinchem!</p> <p>We gaan het spel doen van 'De Bagagedrager' en 'Een steekje los?' We beginnen met een kopje koffie/thee en een koekje erbij.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Leger des Heils Gorinchem en Samen Sterk Zonder Stigma</p>	<p>12.30 tot 14.30 uur</p> <p>Van Rappardhal Wijnkoperstraat 5 ingang Gildeplein</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
do 3	<p>...wandel mee!</p> <p>Hou je van wandelen in de natuur? En vind je het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten? Wandel dan met ons mee! De wandeling is ongeveer 7 km. Onderweg maken we een stop voor koffie en thee met iets lekkers.</p> <p>Voor: mensen die van wandelen en ontmoetingen houden Door: Project Netwerkversterking gemeente Gorinchem / MEE</p>	<p>10.00 tot 12.00 uur</p> <p>NS station Gorinchem</p> <p>Aanmelden esther.hobo@meeplus.nl of suzanne.vandijk@meeplus. nl 0183 69 16 00</p>

Kom erbij en...

<p>do 3</p>	<p>...zing mee! Onder bezielende leiding van dirigent Michel de Valk, bekend van Theatergroep Manteau en Popkoor 0183. De keuze van het repertoire gaat van Nederlandstalig tot mooi, licht klassiek. Wilt u graag meedoen, maar lukt dat niet zonder hulp of ondersteuning? Laat ons dit dan weten, dan zoeken we naar een passende oplossing.</p> <p>Voor: 65+ Door: Gorinchem Beweegt</p>	<p>9.30 tot 11.00 uur</p> <p>Het Gasthuis Banneweg 61</p> <p>Aanmelden l.blok@gorinchem.nl 0183 65 94 38 06 50 03 97 48</p>
<p>do 3</p>	<p>...brei mee! Neem je handwerk mee en schuif gezellig aan in de Bibliotheek.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Bibliotheek AanZet Info: Joke Jordens, jjordens@debibliotheekaanzet.nl</p>	<p>14.00 tot 16.00 uur (wekelijks)</p> <p>Bibliotheek Groenmarkt 1</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
<p>do 3</p>	<p>...wandelen mee! Wil je ook graag lekker naar buiten om te wandelen? Maar doe je dit liever gezellig met anderen? Dan kun je aansluiten bij een wandelgroep! Er zijn verschillende groepen onder leiding van Lotte Blok, beweegcoach senioren. Opbouwen naar 10-15 km.</p> <p>Voor: jong en oud, ongeacht niveau of achtergrond Door: Gorinchem Beweegt</p>	<p>10.00 uur (wekelijks)</p> <p>Natuurcentrum Gijsbert van Andelpark</p> <p>Aanmelden l.blok@gorinchem.nl 0183 65 94 38 06 50 03 97 48</p>
<p>do 3</p>	<p>...ontmoet andere senioren in de Ontmoetingskamer! De Ontmoetingskamer is een plek waar senioren elkaar op een ontspannen manier kunt ontmoeten. Onder het genot van een lekker kopje koffie of thee met gebak heten wij u van harte welkom!</p> <p>Voor: 55+ Door: MEE Seniorenadvies</p>	<p>10.00 tot 11.30 uur (wekelijks)</p> <p>Van Rappardhal Wijnkoperstraat 5</p> <p>Aanmelden chaymaa.arroudi@meeav.nl of 06 10924340</p>
<p>do 3</p>	<p>...relax mee! Even lekker bijkomen uit school of relaxen met je vrienden? Bij de inloop van jongerenwerk Gorinchem kun je altijd terecht. Een potje Fifa, tafelvoetbal, of gewoon even lekker niks. De jongerenwerkers staan altijd voor je klaar, ook als je ergens mee zit. Ben je tussen de 12 en 18 jaar? Kom dan eens kennismaken.</p> <p>Voor: 12 tot 18 jaar Door: Stichting Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland Info: Anne Gouw annegouw@stjjmh.nl 06 27856019</p>	<p>19.00 tot 21.00 uur (wekelijks)</p> <p>PoGo (Haarhorst) Grote Haarsekade 120</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
<p>vr 4</p>	<p>...eet mee! Welkom bij de Inloop Gorinchem voor iedereen die het gezellig vindt om samen met anderen te eten of een praatje te maken.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Syndion, ASVZ en Philadelphia Deelname: tijdens de week tegen Eenzaamheid gratis (normaal € 3,50)</p>	<p>16.30 tot 19.30 uur (wekelijks)</p> <p>Natuurcentrum Gijsbert van Andelpark</p> <p>Aanmelden een dag van tevoren 06 24 75 22 81</p>

Kom erbij en...

vr 4	<p>...lunch mee in het Senioren Café!</p> <p>Het Seniorencafé in Gorinchem is voor iedereen! Het is een plek in Gorinchem waar je op een ontspannen manier een (gratis) kopje koffie kunt drinken en een praatje kunt maken. Je kunt ook een spelletje spelen, poolen of tips krijgen over het gebruik van je mobiele telefoon of tablet. Natuurlijk kun je er ook nieuwe vriendschappen opdoen. Om 10.00 uur staat de koffie klaar en aansluitend is er een lunch. Wil je meehelpen als vrijwilliger? Dan ben je van harte welkom.</p> <p>Voor: 55+ Door: Senioren Café</p>	<p>10.00 tot 14.30 uur (wekelijks)</p> <p>Burgstraat 37</p> <p>Aanmelden fruittrees@hotmail.com 06 11 05 72 66 / 0183 58 15 45</p> <p>Aanmelden fruittrees@hotmail.com 06 11 05 72 66 / 0183 58 15 45</p>
vr 4	<p>...relax mee!</p> <p>Even lekker bijkomen uit school of relaxen met je vrienden? Bij de inloop van jongerenwerk Gorinchem kun je altijd terecht. Een potje Fifa, tafelvoetbal, of gewoon even lekker niks. De jongerenwerkers staan altijd voor je klaar, ook als je ergens mee zit. Ben je tussen de 12 en 18 jaar? Kom dan eens kennismaken.</p> <p>Voor: 12 tot 18 jaar Door: Stichting Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland Info: Jeroen Schotting jeroenschotting@stjmh.nl 06 25179684</p>	<p>19.00 tot 21.00 uur (wekelijks)</p> <p>Elzenhof Irenelaan 40 Dalem</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
vr 4	<p>...klets mee in het Mama Café!</p> <p>Heb je zin in een kopje koffie, een lekkere cappuccino, latte of thee? Andere (aanstaande) moeders ontmoeten en ervaringen uitwisselen? Of gewoon lekker met je kindje te spelen? Je bent van harte welkom bij het Mama Café. Zien we jou daar ook?</p> <p>Voor: moeders met kinderen tussen 0 en 2 jaar Door: LimonadeBrigade</p>	<p>10.00 tot 12.00 uur (wekelijks)</p> <p>Bibliotheek Groenmarkt 1</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
zo 6	<p>...lunch mee!</p> <p>Je bent welkom bij de lunch na de dienst in de Rehobothkerk. Wil je ook de dienst bijwonen? Die begint om 10.00 uur. De heer Ed Sebök zal deze morgen spreken. Na de dienst (rond 11.30 uur) drinken we koffie. Rond 12.30 uur gaan we lunchen.</p> <p>Voor: jong en oud Door: Lida van Rijn, Christengemeente Rehobothkerk</p>	<p>10.00 tot 14.00 uur</p> <p>Rehobothkerk Drie Koningenstraat 2</p> <p>Aanmelden Opgeven is fijn, maar niet verplicht. aadlida5779@gmail.com</p>
zo 6	<p>...speel mee!</p> <p>We gaan verschillende soorten spelletjes spelen zoals Sjoelen, Yathzee, Rummikub Tric Trac, Tiominos, Dammen, en Monopoly. Gewoon een praatje maken en een kopje koffie of thee met wat lekkers mag ook.</p> <p>Voor: iedereen die van gezelschap houdt Door: Leger des Heils Gorinchem</p>	<p>14.00 tot 16.00 uur</p> <p>Heerenlaantje 28</p> <p>Aanmelden niet nodig</p>
oktober	<p>Deze maand is het ook Gorinchem Sportmaand. Dit betekent dat er in Gorinchem heel veel (gratis) sportaanbod is, voor jong en oud.</p>	<p>Bekijk het aanbod via www.gorinchembeweegt.nl</p>