



# KOM ERBIJ!

Doe mee met de activiteiten tijdens  
de Week tegen eenzaamheid

[www.sociaalteamgouda.nl/eenzaamheid](http://www.sociaalteamgouda.nl/eenzaamheid)

**WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

**28 sep  
T/M 4 okt**

De Week tegen eenzaamheid in Gouda wordt georganiseerd door het Sociaal Team Gouda, in samenwerking met Vierstroom Thuiszorg en de gemeente Gouda.



Kijk ook op:

[www.sociaalteamgouda.nl/eenzaamheid](http://www.sociaalteamgouda.nl/eenzaamheid)



**Gemeente  
Gouda**



Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Studenten schrijven kaartjes voor eenzame mensen Hoornbeeck College en Lelie Zorggroep</b>	Iedereen	08.00 - 23.00	Hoornbeeck College Gouda	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Gezellig samen zijn</b>	Iedereen	10.00 - 12.00	Buchnerweg 3 (Locatie minder geschikt voor mindervaliden)	Via <a href="http://www.eenzorggouda.nl">www.eenzorggouda.nl</a>	Gratis
<b>Stap mee in Gouda Noord SPORT•GOUDA</b>	Iedereen	10.00 - 11.00	De Klup Bloemendaalseweg 68	Aanmelden is niet nodig. 10 uur is de vertrektijd.	Gratis
<b>Gezellige huiskamer Leger des Heils</b>	Iedereen	10.00 - 13.00	Johan de Wittlaan 31	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Koffie-ontmoeting met gratis koffie en een kletskop</b>	Iedereen	10.00 - 11.00	Van Noord Lekkenburg 1	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Meezingen met zangvereniging 'Toontje hoger' Verpleeghuis De Hanepraij</b>	Iedereen die graag meezingt met Nederlands repetoire	10.15 - 11.15	Restaurant IJsselzicht in Verpleeghuis De Hanepraij	Bel naar 0182 595 700 of mail naar <a href="mailto:renate.westerink@zorgpartners.nl">renate.westerink@zorgpartners.nl</a>	Deelname tijdens de Week tegen eenzaamheid is gratis, daarna €2 per keer
<b>Parkinson Boksen Parkinson Boksen Nederland</b>	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	11.30 - 12.30	Sportcity Gouda Groenhovenpark 1	Via 06 1134 71 07	Gratis
<b>Vitaal 55+ Sportles SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 55 jaar en ouder	13.00 - 14.00	Sporthal De Zebra Goverwellesingel 10	Aanmelden via een mail naar <a href="mailto:Sabine.Slootweg@sportpuntgouda.nl">Sabine.Slootweg@sportpuntgouda.nl</a> of bel naar 06 8239 48 36	De proefles is gratis, daarna €3.50 per les

<b>Wat?</b>	<b>Voor wie?</b>	<b>Hoelaat?</b>	<b>Waar?</b>	<b>Aanmelden?</b>	<b>Kosten</b>
<b>Een gezellige riksjarit Fietsen Alle Jaren Gouda</b>	Voor ouderen en mensen met een beperking	14.00 - 17.00	De Walvis Walvisstraat 1	Ter plaatse bij de Walvis	Gratis
<b>Buurtsport 12- SPORT•GOUDA</b>	Voor iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.15 - 15.15	Gouda Noord Gymzaal Columbuslaan	Aanmelden is niet nodig. Kom en doe gezellig mee!	Gratis
<b>Buurtsport 12- SPORT•GOUDA</b>	Voor iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.30 - 15.30	Goejanverwelleschool Schoolplein Kindcentrum	Aanmelden is niet nodig. Kom en doe gezellig mee!	Gratis
<b>Buurtsport 12- SPORT•GOUDA</b>	Voor iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.30 - 15.30	Gouda Noord Schoolplein De Bijenkorf	Aanmelden is niet nodig. Kom en doe gezellig mee!	Gratis
<b>Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino</b>	Iedereen	15.00 - 17.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk</b>	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 - 18.00	Korte Akkeren Gymzaal Gerard Leeustraat	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Workshop eenzaamheid herkennen en effectief reageren Blauwe Zon en HartStigter</b>	Vrijwilligers en belangstellenden	19.30 - 21.30	Van Noord Lekkenburg 1	Bel of stuur een appje naar 06 4631 01 71	Gratis
<b>Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino</b>	Iedereen	19.00 - 22.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis



## “Ik vind het fijn om wat meer mensen om mij heen te hebben.”

Volgens de website van het RIVM voelt 46 procent van de Gouvenaars zich eenzaam. Toch hoor je weinig mensen over eenzaamheid. Het is een onderwerp waar maar weinig mensen over praten.

Het helpt om je gevoel van eenzaamheid aanpakken. Er kan namelijk heel veel aan gedaan worden!  
Er zijn veel activiteiten in de stad, je kunt vrijwilligerswerk gaan doen of op een andere manier meer onder de mensen zijn.

Het Sociaal Team Gouda helpt eenzaamheid tegen gaan. Voel jij je eenzaam, mis je het contact met anderen, wil je meer onder de mensen zijn óf voel je je niet begrepen/gezien door de mensen om je heen? Aarzel niet en neem contact met ons op.



Bel naar 088 900 4321



Mail naar [info@sociaalteamgouda.nl](mailto:info@sociaalteamgouda.nl)



Kom langs bij één van de spreekuren.  
Kijk op [www.sociaalteamgouda.nl/contact](http://www.sociaalteamgouda.nl/contact)



Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Open Ochtend Culturele Activiteiten in Gouda</b> <b>Cultuurhuis Garensponnerij en Netwerk Amateurkunst</b>	Iedereen die wilt weten aan welke culturele activiteiten in Gouda je kunt deelnemen	10.00 - 12.00	Cultuurhuis Garensponnerij Turfsingel 34	Aanmelden is niet nodig, we zien je graag om 10.00 uur	Gratis
<b>Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje</b> <b>Inloophuis Domino</b>	Iedereen	10.00 - 12.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Vitaal 55+ Sportinstuif Badminton en tafeltennis</b> <b>SPORT•GOUDA</b>	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.
<b>Bingo en Marja zingen</b>	Iedereen	14.00 - 16.30	Huiskamer Bernhardhof Bernhardhof 400		Gratis
<b>Extra editie Filmcafé Sociaal Team Gouda en het Filmhuis</b>	Iedereen die graag naar de film gaat, maar liever niet alleen	14.30 - 17.30	Filmhuis Gouda, Lethmaetstraat 45	Stuur een mail naar: a.batenburg@sociaalteamgouda.nl of bel naar 06 5234 70 35	Gratis
<b>Filosoferen bij kunst</b> <b>Museum Gouda</b>	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
<b>Buurtsport 12-</b> <b>SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	15.00 - 16.00	Korte Akkeren Schoolplein KAS	Aanmelden is niet nodig	Gratis

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk</b>	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 - 18.00	Sporthal De Zebra Goverwellesingel 10	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Hangout Art Games Samen voor Goud</b>	Jongeren	18.00 - 22.00	Kanaalstraat 31	Aanmelden bij Volkan. Mail naar volkan@samenvoorgoud.nl of bel naar 06 1110 56 40.	Gratis
<b>Bloemenkrans cirkels</b>	Meiden tussen 12 en 17 jaar	19.00 - 21.15	Het Vijfde Huis Jac. P. Thijsselaan 45	Mail naar bloemenkranscirkels@gmail.com of meld je aan via Instagram Instagram.com/bloemenkrans_cirkels	Gratis
<b>Brain Damage Theaterbakkerheij productie</b>	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

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Brain Damage</b> <b>Theaterbakkerheij productie</b>	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
<b>Bloemenkrans cirkels</b>	Meiden tussen 17 en 21 jaar	19.00 - 21.15	Het Vijfde Huis Jac. P. Thijsselaan 45	Mail naar bloemenkranscirkels@gmail.com of meld je aan via Instagram Instagram.com/ bloemenkrans_cirkels	Gratis

## Zondag 1 oktober

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Vrouwendialoog</b> <b>Stichting Kernkracht en Stichting</b> <b>Doenyavrouwen</b>	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

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Vitaal 55+ Sportles SPORT•GOUDA</b>	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	Proefles is gratis, daarna € 3,50 per les.
<b>Vitaal 55+ Sportles SPORT•GOUDA</b>	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	Proefles is gratis, daarna € 3,50 per les.
<b>Taalcafé Chocoladefabriek Taalhuis Gouda</b>	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
<b>Vitaal 55+ Beweegles lage intensiteit SPORT•GOUDA</b>	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.
<b>Klaverjasclub Schoppen negen Verpleeghuis De Hanepraij</b>	Klaverjasliefhebbers	14.00 - 16.00	Restaurant IJsselzicht in Verpleeghuis De Hanepraij	Bel naar 0182 595 700 of mail naar renete.westerink@zorgpartners.nl	Tijdens de week tegen de eenzaamheid is deze gratis, daarna € 2,- per keer
<b>Workshop Eenzaamheid herkennen en effectief reageren Blauwe Zon en HartStigter</b>	Vrijwilligers en belangstellenden	14.00 - 16.00	De Walvis Walvisstraat 1	Bel of stuur een appje naar 06 4631 01 72	Gratis
<b>Bingo</b>	Ouderen	14.00 - 16.00	Huiskamer Bernhardhof Bernhardhof 400		Gratis
<b>Ontmoet &amp; Groet Irishof</b>	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



Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Buurtsport 12-SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.15 - 15.15	Gouda Oost Gymzaal Wilsonplein	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Buurtsport 12-SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.30 - 15.30	Plaswijck Schoolplein De Cirkel (Rijnlijst)	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino</b>	Iedereen	15.00 - 17.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk</b>	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 - 18.00	Gouda Noord Dick van Dijkhal Tobbepad 2	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Bingo avond Inloophuis Domino</b>	Iedereen	19.30 - 21.30	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Workshop Eenzaamheid herkennen en effectief reageren Blauwe Zon en HartStigter</b>	Vrijwilligers en belangstellenden	19.30 - 21.30	Nelson Mandela Centrum Bernadottelaan 79	Bel of stuur een appje naar 06 4631 01 72	Gratis



Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Samen kaarten maken met kleurrijke tijdschriften</b> <b>'t Govertje</b>	Iedereen	10.00 - 12.00	't Govertje Overturelaan 12	Aanmelden is niet nodig. Voor vragen: mail naar a.batenburg@sociaalteamgouda.nl	Gratis
<b>Warme maaltijd</b> <b>Inloophuis Domino</b>	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
<b>Stap mee in Gouda Oost</b> <b>SPORT•GOUDA</b>	Iedereen	10.30 - 11.30	Gezondheidscentrum Goverwelle Middenmolenplein 1	Aanmelden is niet nodig. 10.30 uur is de vertrektijd.	Gratis
<b>Buurtsport 12-</b> <b>SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.00 - 15.00	Westergouwe Schoolplein De Ontdekkingsreizigers	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Buurtsport 12-</b> <b>SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	14.15 - 15.15	Achterwillens Schoolplein Vindingrijk	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Koffie met een Glimlach</b> <b>De Oostpoortgemeente</b>	Iedereen, voornamelijk 60+	14.30 - 16.30	De Oostpoort Aderpolderweg 19	Aanmelden is niet nodig. Bel voor meer informatie naar 06 1282 18 11.	Gratis
<b>Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje</b> <b>Inloophuis Domino</b>	Iedereen	15.00 - 17.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Vitaal 55+ Yoga</b> <b>SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 55 jaar en ouder	15.30 - 16.30	Gymzaal Gerard 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.

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk</b>	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 - 18.00	Westergouwe Schoolplein Ontdekkingsreizigers	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Ervaringscafé ExpEx Midden-Holland Samen eten tegen eenzaamheid Stichting KernKracht</b>	Jongeren tussen 16 en 30 jaar	17.00 - 20.30	De Speelwinkel Raam 60-62	Mail naar expex@kernkracht.nl	Gratis
<b>3-gangen maaltijd Inloophuis Domino</b>	Iedereen	17.00 - 19.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Bel naar het Inloophuis: 0182 515 706	Gratis
<b>Stap mee in Gouda West SPORT•GOUDA</b>	Iedereen	19.00 - 20.00	De achteruitgang van Gezondheidscentrum Korte Akkeren Jacob van Lennepkade 4	Aanmelden is niet nodig. 19.00 uur is de vertrektijd.	Gratis
<b>Maatje tegen eenzaamheid Stichting Kernkracht</b>	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



Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Vitaal 55+ Sportinstuif Badminton SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 55 jaar en ouder	09.30 - 11.30	Sporthal De Zebra Goverwellesingel 10	Aanmelden is niet nodig	Proefles is gratis, daarna € 3,50 per les.
<b>Taalcafé in Van Noord Taalhuis Gouda</b>	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
<b>Denksport-café Go Spelen Go Club Gouda</b>	Iedereen	14.00 - 16.00	Van Noord Lekkenburg 1	Mail naar denksport-cafe@outlook.com	Gratis
<b>Buurtsport 12- SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	13.45 - 14.45	Kort Haarlem Pretoriaplein	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Bingo en High Tea</b>	Iedereen	14.00 - 16.00	De Walvis Walvisstraat 1	Bel naar Marian Eidsen: 06 8285 10 11	Gratis
<b>Binnenlopen voor koffie/thee, een luisterend oor, krant lezen of een spelletje Inloophuis Domino</b>	Iedereen	15.00 - 19.00	Inloophuis Domino Oosthaven 31C	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Buurtsport 12- SPORT•GOUDA</b>	Iedereen van 6 tot en met 12 jaar	15.00 - 16.00	Gouda Oost Wijkveld Marathonlaan	Aanmelden is niet nodig	Gratis

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Buurtsport 12+ SPORT•GOUDA en Gro-Up Buurtwerk</b>	Jongeren van 12 jaar en ouder	16.30 - 18.00	Achterwillens Gymzaal Sluismeesterslag	Aanmelden is niet nodig	Gratis
<b>Optreden van Duo Aylin: Ierse en keltische muziek Verpleeghuis De Hanepraij</b>	Muziek liefhebbers	19.15 - 20.45	Restaurant IJsselzicht in Verpleeghuis De Hanepraij	Bel naar 0182 595 700 of mail naar <a href="mailto:renate.westerink@zorgpartners.nl">renate.westerink@zorgpartners.nl</a>	Tijdens de Week tegen eenzaamheid gratis, daarna €6.
<b>Stap Mee in Gouda Westerhove SPORT•GOUDA</b>	Iedereen	19.00 - 20.00	KC de Ontdekkingsreizigers Burgemeester van Dijkensingel 51	Aanmelden is niet nodig. 19.00 uur is de vertrektijd.	Gratis



## Donderdag 5 oktober

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

## Vrijdag 6 oktober

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

## Donderdag 19 oktober 2023

Wat?	Voor wie?	Hoelaat?	Waar?	Aanmelden?	Kosten
<b>Rotary Ouderendag: rondrit in de Vlist en een feestelijke, muzikale show met lunch</b>	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 <a href="mailto:ouderendag@outlook.com">ouderendag@outlook.com</a>	Gratis