

Zwart = aanmelden
Groen = vrij toegankelijk
€ = kosten aan verbonden



Maandag

- Vitaal ouder worden (Voetbalvereniging Unitas, 9:00-10:00 of 10:00-11:00, €)
- Beweeg-je-fit sta/zit (Van Rappardhal, 09:30-10:30, €)
- Ouderengym (De Bogerd, 10:00-11:00, €)
- Beweeg-je-fit sta/zit 60+ LaRizz (Wijkcentrum Dalemplein, 10:00-11:00, €)
- Fibrogym op en rond stoel (De Elzenhof, 10:00-10:50, €)
- Fifty-Fit (Kop van de IIsbaanflat, 11:00-12:00, €)
- Stoelyoga (De Aanlegsteiger, 11:00-11:45, €)
- Salsalessen voor 55+ (De Elzenhof, 11:00-12:00, €)
- Beweeg-je-fit zit (Arkelse onderweg 61, 11:15-12:00, €)
- Tikva (Nicolaas Pieckstraat 43-45, 14:00-14:45)
- RGM - zet je brein in beweging (Rozenobel, 15:00-16:00, 3x per maand)
- Fifty-Fit (Gymzaal WLZ-gebouw, 19:30-20:30, €)
- Wandelen 5-7 km (start wisselend, 19:30-20:30)

Dinsdag

- Beweeg-je-fit 50+ (Inspire Fitness Club, 10:15-11:15, €)
- Pilates (Oosterbleik, 11:00-12:00)
- Seniorenfit LaRizz (De Bogerd, 12:30-13:30, €)
- Wandelgroepje 10km (start wisselend) Lotte Blok

Woensdag

- Stoelyoga (van Rappardhal, 9.00-9.45, €)
- Tikva (De Bunker, 10:00-10:45, €)
- Fiets-je-fit 30-40km (Start Centraal Punt 10:00-13:30, 1e woensdag van de maand, maart-okt)
- Rondje Lingewijk wandelen (start Yulius, 10:00-11:00)

Donderdag

- Vitaal ouder worden (Voetbalvereniging Unitas, 9:00-10:00 of 10:00-11:00, €)
- Wandelen 5km (start wisselend, 10:00)
- HandbalFit (Dalemplein, 11:00-12:30, €)
- Beweeg-je-fit (Aanlegsteiger, 11:00-12:00, €)
- Kung Fu (Gymzaal het Heerenlaantje, 15:00-16:00, €)
- Wandelen 5-7 km doorstappen (start wisselend, 19:30)
- Latin dansen voor vrouwen (Aanlegsteiger, 20:30-21:30, €)

Vrijdag

- Yoga for every body (Vijfde Uitgang 5, 10:00 - 11:15, €)
- Tafeltennis (De Bogerd, 13:30-16:00, €)
- Line Dance (De Aanlegsteiger, 14:00-16:00, €)

Meer sport & bewegen aanbod op:
www.sportencultuur.gorinchem.nl

doorlopende



hobby,
cultuur &
spel

Maandag

- 'Met naald en draad' - creatieve inloop, Rozenobel, 9:30-11:30)
- Bingo (de Bogerd, 10:00 uur, elke eerste maand v.d. maand €)
- Biljartclub De Vluchthaven (De Bogerd, 11:00-17:00 & 19:00-21:30)
- De Buurtmoestuin (Wijnkoperstraat 2, 10:30 - 12:30)
- Hobbyclub (De Bogerd, 14:15-16:15, €)
- Kaarten (De Bogerd, 19:30-22:30)

Dinsdag

- Biljartclub De Bogerd (De Bogerd, 12:30-16:30)
- Bridgen (Clubhuis GVV Raptim, 13:00-17:00, nieuwe paren eerst aanmelden €)
- Kaartspellen inloop (Rozenobel, 13:30-16:00)
- Sjoelen (De Bogerd, 14:15-15:30, €)
- Hobbyclub (De Bogerd, 19:00-21:00, €)
- Meezingcafé (Aanlegsteiger, vrije in- en uitloop vanaf 19:00)

Woensdag

- Naai-inloop (Gildenplein, 08:30-11:30)
- Culturele stadswandeling (wisselend, 10:00-11:30, even weken)
- Accordeon les (De Bogerd, 10:00-15:30, even weken)
- Creacafé Leger des Heils (NP, 10:30 - 12:00)
- Drumcirkel 55+ (De Toekomst, 10:30-12:00, elke 2 weken, €)
- Biljartclub De Vluchthaven (De Bogerd, 11:00-17:00)
- Bakworkshop (WKS2, tijdens inloop, van 13:00-15:00, €)
- De Buurtmoestuin (Wijnkoperstraat 2, 14:00-16:30)

Donderdag

- Zangkoor Evergreens (Dalemwal 15D, 10:00-11:30, €, vrijblijvend een keer meekijken kan altijd)
- Seniorenatelier (Bibliotheek Aanzet, 10:00-12:00, €)
- Biljartclub De Bogerd (De Bogerd, 12:30-16:30)
- Jokeren (De Bogerd, 13:30-16:00, €)
- Handwerkcafé (Bibliotheek, 14:00-16:00)
- Open Atelier (WKS2, tijdens inloop, vanaf 14:00-15:30)

Vrijdag

- Bingo (De Bogerd, 10:00-12:00, eerste v.d. maand)
- Biljartclub De Vluchthaven (De Bogerd, 11:00-17:00)
- Creatieve workshop (Rozenobel, 13:00-15:00, 2e v.d. maand)
- Spelletjesmiddag (Rozenobel, 13:30-15:30, 1e v.d. maand)
- Bingo (Rozenobel, elke derde vrijdag v.d. maand, 14:00-16:30, €)
- Jokeren (De Bogerd, vanaf 19:30, laatste vrijdag v.d. maand, €)
- Klaverjassen (De Bogerd, vanaf 20:00, laatste vrijdag v.d. maand, €)
- Bordspellen avond (Bibliotheek, 20:00-23:00, 1e v.d. maand)

Zondag

- Meezingcafé (wisselend, op Culturele Zondag, 2e v.d. maand)

Meer hobby & cultuur aanbod op:
www.sportencultuur.gorinchem.nl

Activiteiten



vragen
& hulp

Maandag

- PeerPoint Herstelacademie (Stadhuisplein 70a, 10:00-12:30 & 13:30-16:00, zie website)
- 'In de Wijk' rondes Gildenwijk: Intervamgebied (11:00-12:00, 1e v.d. maand)
- 'In de Wijk' rondes Gildenwijk: Kremlingebied (11:00-12:00, 2e v.d. maand)
- HCC bijeenkomst (Rozenobel, 14:00-15:00 2e v.d. maand)

Woensdag

- Avres helpt met vragen over geld (Bibliotheek, 9:30-12:30)
- Digitaal inloopspreekuur (Bibliotheek, 10:00-12:00)
- Taalpunt (Bibliotheek, 10:00-12:00)
- AV Werkt Door helpt (Bibliotheek, 10:00-12:30, oneven weken)
- PeerPoint Herstelacademie (Stadhuisplein 70a, 10:00-12:30 & 13:30-16:00, zie website)

Donderdag

- Informatiepunt digitale overheid (De Rozenobel, 9:30-11:30, oneven weken)
- Inloop digitale hulp HCC: seniorenacademie (Rozenobel, 09:30-11:30)
- Kom met je vraag! (Rozenobel, 10:00-12:00, 8 partijen uit de stad)
- Informatiepunt Digitale Overheid (Bibliotheek 13:00-17:00)
- Digitaal inloopspreekuur (Piazzaflat 18:30-20:00)

Vrijdag

- Informatiepunt Digitale Overheid (Bibliotheek 10:00-12:00)

Zaterdag

- Repaircafé (Dokter Hiemstralaan 77, 10:00-12:00, 1e v.d. maand)



eten &
ontmoeten

Maandag

- Internationaal Vrouwen Contact (IVC) (Stadhuisplein 2-30, 09:00-11:30)
- Seniorencafé (The Mall, 10:00-12:00, kleine bijdrage koek €)
- Odensehuis (Wijkcentrum Dalemplein, 10:00-15:00)
- Samen Lunchen (Rozenobel, 12:30-14:00, €)

Dinsdag

- Inloophuis leven mét en na kanker (Blauwe Anemoon, 09:30-12:30 & 13:30-16:30)
- Koffie uurtje (De Bogerd, 10:00-11:00)
- Koffie inloop (Gildenplein, 10:00-11:30)
- Seniorenlunch (Het Natuurcentrum, vanaf 12:30, €)
- Inloop festiviteitvereniging Dalem (13:30-16:30)
- De Veldkeuken Oo(g)st (Wijkcentrum Dalemplein, 15:00 koken, 17:30-18:00 aanschuiven, 2x per maand, max 1x per maand p.p. €)
- Parkinsoncafé (Elke 3e dinsdag van de oneven maanden. Aanvang 19:30-21:30 uur, zaal open 19:00 uur, Woonzorgcentrum Bannehof, €)

Woensdag

- Internationaal Vrouwen Contact (IVC) (Stadhuisplein 2-30, 09:00-11:30)
- Inloop Yulius (WKS2, 9:00-17:00)
- Peutercafé Limonadebrigade (Bibliotheek, 10:00-12:00)
- Taalcafé (Bibliotheek, 10:00-12:00)
- Soosmiddag 55+ KBO Sjoelen (RK parochiezaaltje wijnkoperstraat 4, €)
- Inloophuis Uitzicht (Krijtstraat 20, 14:00-16:00)
- Seniorenmiddag (festiviteitvereniging Dalem, middag)
- Woensdag gehakt (Theater Peeriscoop, 16:00-20:00, oktober-april)
- De aanschuifsteiger (De Aanlegsteiger, 17:00-19:00, inloop 16:30, 1 keer p.m., €)
- Overschot(El) (Natuurcentrum, vanaf 18:00 uur, mee helpen koken vanaf 15:00 uur, 2x per maand, €)

Donderdag

- Inloop Yulius (WKS2, 9:00-17:00)
- Inloophuis leven mét en na kanker (Blauwe Anemoon, 09:30-12:30 & 13:30-16:30)
- Koffie-inloop (Wijkcentrum Dalemplein, 10:00-11:30)
- Ontmoeten, verbinden, koffie en thee (Rozenobel, 13:00-14:30, 3e donderdag v.d. maand)
- Soosmiddag 55+ KBO Klaverjas (RK parochiezaaltje wijnkoperstraat 4, €)
- Inloophuis Uitzicht (Krijtstraat 20, 14:00-16:00)
- De Veldkeuken West (Ontmoetingskerk Stalkaarsen 19, 15:00 koken, 17:30-18:00 aanschuiven, 2x per maand, max 1x per maand bij oost of west p.p. €, vanaf 28 november)
- AUTSiders café (Rozenobel, elke derde donderdag v.d. maand, van 19:00-21:00 uur)

Vrijdag

- Internationaal Vrouwen Contact (IVC) (Stadhuisplein 2-30, 09:00-11:30)
- Ouder Kind inloop Limonadebrigade (Rozenobel, 09:30-11:30)
- Inloophuis leven mét en na kanker (Blauwe Anemoon, 09:30-12:30)
- Taalcafé (Bibliotheek, 10:00-12:00)
- Mamacafé Limonadebrigade (Bibliotheek, 10:00-12:00)
- Kokkerellen en ontmoeten (Rozenobel, 13:00-16:00, 4e v.d. maand)
- Buurtmaaltijd (Rozenobel, 18:00-20:00, 1e v.d. maand)

Zaterdag

- Buurtcafé (De Aanlegsteiger, 2e zaterdag v.d. maand)
- Seniorencafé (The Mall, 10:00-12:00, kleine bijdrage koek €)
- Samen eten KLIK (Immanuelkerk, 18:00-20:30, inloop vanaf 17:00, 2e van de maand)

Zondag

- Inloophuis Uitzicht (Krijtstraat 20, 14:00-16:00)

Hulp nodig?

U kunt ons bellen en mailen.
Of maak een fysieke afspraak met één van de welzijnscoaches.

welzijn@gorinchem.nl
0183 - 659 544

Meer informatie op
www.samengorinchem.nl

versie najaar 2024

