| **Datum** | **Tijd** | **Activiteit** | **Locatie** | **Kosten** | **Aanmelden** | **Doelgroep** | **Contact** | **Telefoon** | **Opmerkingen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 09:00-11:15 | Koffieochtend | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.cjggouda.nl](http://www.cjggouda.nl/) |  |  |
| 1 | 09:30-11:30 | Badminton 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 1 | 09:30-11:30 | Marktochtend | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 1 | 10:00-12:00 | Kaarten borduren | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 11:00-12:00 | Oudergym o.l.v. fysiotherapeut | Nelson Mandelacentrum ontmoetingsruimte | € 6,50 per keer |  |  | onno van Schaik | 0182-528141 |  |
| 1 | 11:00-15:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreel.nl](http://www.degoudsestreel.nl/) |  |  |
| 1 | 13:30-14:30 | Buurtsport 12- | Pretoriaplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 1 | 14:00-15:30 | Country Line Dance | Nelson Mandelacentrum |  |  | 50+ | [www.ano.nl](http://www.ano.nl/) |  |  |
| 1 | 15:00-16:00 | Buurtsport 12- | Zoutmanplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 1 | 16:30-18:00 | Buurtsport 12+ | Sporthal De Zebra | gratis |  | 12-18 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 1 | 17:30-19:30 | Wijkeethuis Oost Diner | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 2 | 10:00-11:30 | Gespreksgroep | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 2 | 10:00-11:30 | Handwerken | Irishof (huiskamer Vlist) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 2 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op donderdag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 2 | 12:30-13:40 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | een bon à € 3,10 |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 2 | 13:30-14:30 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 2 | 14:00-17:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 2 | 14:30-15:30 | Buurtsport | Goejanverwelleschool | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 2 | 14:30-16:00 | Bordspelen | Irishof (Grand Café) | 2,5 | nee |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 2 | 14:30-16:30 | Christelijke seniorenkring | Ontmoetingskerk, Dunantsingel 314 |  |  |  | Com Matse | 0182 522606 |  |
| 2 | 15:00-15:30 | Buurtsport 12- | Middenmolenlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 2 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Tempelpolderplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 2 | 17:30-19:30 | Diner, i.s.m. het Bruisnest | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 18:30-19:30 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 2 | 19:00–20:00 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | € 2,50 per wandeling |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 2 | 19:30-21:30 | Speksteen snijden | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ |  |  |  |
| 2 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 2 | 20:00-21:00 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 3 | 09:30-11:00 | Bewegen voor vrouwen | Nelson Mandelacentrum |  |  | vrouwen | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 3 | 10:00-11:30 | Creatief | Irishof (Kleine zaal) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 3 | 11:00-13:00 | Open kerk en lunch | Ontmoetingskerk Dunantsingel 314 |  |  |  |  | 0182 510959 | 11:00 opening daarna lunch |
| 3 | 13:00-15:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 3 | 14:00-16:00 | Badminton & tafeltennis 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 3 | 16:00-17:00 | Trommelles | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 3 | 17:30-19:30 | Diner; Wereldkeuken & La cuisine des Femmes | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 3 | a5:15-16:15 | Let's move by sports | Gymzaal Nansenstraat |  |  | Kwetsbare mensen | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 5 | 11:00-17:00 | Bijeenkomst Poolse gemeenschap | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 09:00-11:00 | Bewegen voor vrouwen | Nelson Mandelacentrum |  |  | Vrouwen | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 6 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op maandag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 6 | 10:30-11:30 | Bewegen op muziek | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 6 | 11:00-13:00 | Wijkeethuis Oost Lunch | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 6 | 14:00-17:00 | Bridge Middag | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Schoolplein Wereldwijs | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 6 | 19:30-21:30 | Naailes | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.bibliotheekgouda.nl](http://www.bibliotheekgouda.nl/) |  |  |
| 7 | 09:30-14:30 | Dar-Na, inloop incl lunch | Nelson Mandelacentrum |  |  | vrouwen | Zonta Gouda |  |  |
| 7 | 10:30-11:30 | Bewegen op muziek | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 7 | 10:30–11:30 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | Gratis |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 7 | 10:30-12:00 | Inloopspreekuur seniorweb | "t Govertje, Ouverturelaan 12 | gratis | nee | iedereen met vragen rond internet gebruik | Patricia van der Waas | 0182 590101; p.vanwaas@bibliotheekgouda.nl |  |
| 7 | 14:30-16:00 | Kegelen | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 7 | 14:30-16:30 | Koffie met een glimlach in de "huiskamer van Goverwelle" | De Oostpoort. Aderpolderweg 19 | 1,00 per keer | nee |  | Ada Hartog | 06 1282 1811 | ontmoeten, gesprek, bibliotheek |
| 7 | 15:15-16:150 | Buurtsport 12- | Marathonlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 7 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 8 | 0,417 | wandeling doelgroep Boek en Troost | zie website | 2 | ja  | nabestaanden | Hanneke van den Broek  | 06-57925970 |  |
| 8 | 09:00-11:15 | Koffieochtend | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.cjggouda.nl](http://www.cjggouda.nl/) |  |  |
| 8 | 09:30-11:30 | Badminton 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 8 | 09:30-11:30 | Marktochtend | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 8 | 10:00-12:00 | Kaarten borduren | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 11:00-12:00 | Oudergym o.l.v. fysiotherapeut | Nelson Mandelacentrum ontmoetingsruimte | € 6,50 per keer |  |  | onno van Schaik | 0182-528141 |  |
| 8 | 11:00-15:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreel.nl](http://www.degoudsestreel.nl/) |  |  |
| 8 | 13:30-14:30 | Buurtsport 12- | Pretoriaplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 8 | 14:00-15:30 | Country Line Dance | Nelson Mandelacentrum |  |  | 50+ | [www.ano.nl](http://www.ano.nl/) |  |  |
| 8 | 15:00-16:00 | Buurtsport 12- | Zoutmanplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 8 | 16:30-18:00 | Buurtsport 12+ | Sporthal De Zebra | gratis |  | 12-18 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 8 | 17:30-19:30 | Wijkeethuis Oost Diner | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 9 | 10:00-11:30 | Gespreksgroep | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 9 | 10:00-11:30 | Handwerken | Irishof (huiskamer Vlist) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 9 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op donderdag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 9 | 12:30-13:40 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | een bon à € 3,10 |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 9 | 13:30-14:30 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 9 | 14:00-17:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 9 | 14:30-15:30 | Buurtsport | Goejanverwelleschool | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 9 | 14:30-16:00 | Bordspelen | Irishof (Grand Café) | 2,5 | nee |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 9 | 14:30-16:30 | Christelijke seniorenkring | Ontmoetingskerk, Dunantsingel 314 |  |  |  | Com Matse | 0182 522606 |  |
| 9 | 15:00-15:30 | Buurtsport 12- | Middenmolenlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 9 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Tempelpolderplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 9 | 17:30-19:30 | Diner, i.s.m. het Bruisnest | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 18:30-19:30 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 9 | 19:00–20:00 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | € 2,50 per wandeling |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 9 | 19:30-21:30 | Speksteen snijden | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ |  |  |  |
| 9 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 9 | 20:00-21:00 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 10 | 09:30-11:00 | Bewegen voor vrouwen | Nelson Mandelacentrum |  |  | vrouwen | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 10 | 10:00-11:30 | Creatief | Irishof (Kleine zaal) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 10 | 11:00-13:00 | Open kerk en lunch | Ontmoetingskerk Dunantsingel 314 |  |  |  |  | 0182 510959 | 11:00 opening daarna lunch |
| 10 | 13:00-15:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 10 | 14:00-16:00 | Badminton & tafeltennis 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 10 | 16:00-17:00 | Trommelles | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 10 | 17:30-19:30 | Diner; Wereldkeuken & La cuisine des Femmes | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 10 | a5:15-16:15 | Let's move by sports | Gymzaal Nansenstraat |  |  | Kwetsbare mensen | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 12 | 11:00-17:00 | Bijeenkomst Poolse gemeenschap | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 13 | 09:00-11:00 | Bewegen voor vrouwen | Nelson Mandelacentrum |  |  | Vrouwen | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 13 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op maandag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 13 | 10:30-11:30 | Bewegen op muziek | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 13 | 11:00-13:00 | Wijkeethuis Oost Lunch | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 13 | 14:00-17:00 | Bridge Middag | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 13 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Schoolplein Wereldwijs | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 13 | 19:30-21:30 | Naailes | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.bibliotheekgouda.nl](http://www.bibliotheekgouda.nl/) |  |  |
| 14 | 09:30-14:30 | Dar-Na, inloop incl lunch | Nelson Mandelacentrum |  |  | vrouwen | Zonta Gouda |  |  |
| 14 | 10:30-11:30 | Bewegen op muziek | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 14 | 10:30–11:30 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | Gratis |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 14 | 14:30-16:00 | Kegelen | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 14 | 14:30-16:30 | Koffie met een glimlach in de "huiskamer van Goverwelle" | De Oostpoort. Aderpolderweg 19 | 1,00 per keer | nee |  | Ada Hartog | 06 1282 1811 | ontmoeten, gesprek, bibliotheek |
| 14 | 15:15-16:150 | Buurtsport 12- | Marathonlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 14 | 19:00-20:30 | Bingo | Irishof (grote zaal) | 5 | nee |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 14 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 15 | 09:00-11:15 | Koffieochtend | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.cjggouda.nl](http://www.cjggouda.nl/) |  |  |
| 15 | 09:30-11:30 | Badminton 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 15 | 09:30-11:30 | Marktochtend | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 15 | 10:00-12:00 | Kaarten borduren | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 11:00-12:00 | Oudergym o.l.v. fysiotherapeut | Nelson Mandelacentrum ontmoetingsruimte | € 6,50 per keer |  |  | onno van Schaik | 0182-528141 |  |
| 15 | 11:00-15:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreel.nl](http://www.degoudsestreel.nl/) |  |  |
| 15 | 13:30-14:30 | Buurtsport 12- | Pretoriaplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 15 | 14:00-15:30 | Country Line Dance | Nelson Mandelacentrum |  |  | 50+ | [www.ano.nl](http://www.ano.nl/) |  |  |
| 15 | 15:00-16:00 | Buurtsport 12- | Zoutmanplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 15 | 16:30-18:00 | Buurtsport 12+ | Sporthal De Zebra | gratis |  | 12-18 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 15 | 17:30-19:30 | Wijkeethuis Oost Diner | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 16 | 10:00-11:30 | Gespreksgroep | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 16 | 10:00-11:30 | Handwerken | Irishof (huiskamer Vlist) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 16 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op donderdag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 16 | 12:30-13:40 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | een bon à € 3,10 |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 16 | 13:30-14:30 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 16 | 14:00-17:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 16 | 14:30-15:30 | Buurtsport | Goejanverwelleschool | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 16 | 14:30-16:00 | Bordspelen | Irishof (Grand Café) | 2,5 | nee |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 16 | 14:30-16:30 | Christelijke seniorenkring | Ontmoetingskerk, Dunantsingel 314 |  |  |  | Com Matse | 0182 522606 |  |
| 16 | 15:00-15:30 | Buurtsport 12- | Middenmolenlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 16 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Tempelpolderplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 16 | 17:30-19:30 | Diner, i.s.m. het Bruisnest | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 18:30-19:30 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 16 | 19:00–20:00 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | € 2,50 per wandeling |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 16 | 19:30-21:30 | Speksteen snijden | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ |  |  |  |
| 16 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 16 | 20:00-21:00 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 17 | 09:30-11:00 | Bewegen voor vrouwen | Nelson Mandelacentrum |  |  | vrouwen | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 17 | 10:00-11:30 | Creatief | Irishof (Kleine zaal) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 17 | 11:00-13:00 | Open kerk en lunch | Ontmoetingskerk Dunantsingel 314 |  |  |  |  | 0182 510959 | 11:00 opening daarna lunch |
| 17 | 13:00-15:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 17 | 14:00-16:00 | Badminton & tafeltennis 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 17 | 16:00-17:00 | Trommelles | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 17 | 17:30-19:30 | Diner; Wereldkeuken & La cuisine des Femmes | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 17 | a5:15-16:15 | Let's move by sports | Gymzaal Nansenstraat |  |  | Kwetsbare mensen | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 19 | 11:00-17:00 | Bijeenkomst Poolse gemeenschap | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 19 | 15:00-17:00 | Rouwcafe Boek en Troost | Van Noord | € 5,00 per keer |  | nabestaanden | Hanneke van den Broek  | 06-17159295 |  |
| 20 | 09:00-11:00 | Bewegen voor vrouwen | Nelson Mandelacentrum |  |  | Vrouwen | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 20 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op maandag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 20 | 10:30-11:30 | Bewegen op muziek | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 20 | 11:00-13:00 | Wijkeethuis Oost Lunch | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 20 | 14:00-17:00 | Bridge Middag | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Schoolplein Wereldwijs | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 20 | 19:30-21:30 | Naailes | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.bibliotheekgouda.nl](http://www.bibliotheekgouda.nl/) |  |  |
| 21 | 09:30-14:30 | Dar-Na, inloop incl lunch | Nelson Mandelacentrum |  |  | vrouwen | Zonta Gouda |  |  |
| 21 | 10:30-11:30 | Bewegen op muziek | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 21 | 10:30–11:30 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | Gratis |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 21 | 10:30-12:00 | Inloopspreekuur seniorweb | "t Govertje, Ouverturelaan 12 | gratis | nee | iedereen met vragen rond internet gebruik | Patricia van der Waas | 0182 590101; p.vanwaas@bibliotheekgouda.nl |  |
| 21 | 14:30-16:00 | Kegelen | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 21 | 14:30-16:30 | Koffie met een glimlach in de "huiskamer van Goverwelle" | De Oostpoort. Aderpolderweg 19 | 1,00 per keer | nee |  | Ada Hartog | 06 1282 1811 | ontmoeten, gesprek, bibliotheek |
| 21 | 15:15-16:150 | Buurtsport 12- | Marathonlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 21 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 22 | 09:00-11:15 | Koffieochtend | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.cjggouda.nl](http://www.cjggouda.nl/) |  |  |
| 22 | 09:30-11:30 | Badminton 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 22 | 09:30-11:30 | Marktochtend | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 22 | 10:00-12:00 | Kaarten borduren | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 22 | 11:00-12:00 | Oudergym o.l.v. fysiotherapeut | Nelson Mandelacentrum ontmoetingsruimte | € 6,50 per keer |  |  | onno van Schaik | 0182-528141 |  |
| 22 | 11:00-15:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreel.nl](http://www.degoudsestreel.nl/) |  |  |
| 22 | 13:30-14:30 | Buurtsport 12- | Pretoriaplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 22 | 14:00-15:30 | Country Line Dance | Nelson Mandelacentrum |  |  | 50+ | [www.ano.nl](http://www.ano.nl/) |  |  |
| 22 | 15:00-16:00 | Buurtsport 12- | Zoutmanplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 22 | 16:30-18:00 | Buurtsport 12+ | Sporthal De Zebra | gratis |  | 12-18 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 22 | 17:30-19:30 | Wijkeethuis Oost Diner | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 23 | 10:00-11:30 | Gespreksgroep | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 23 | 10:00-11:30 | Handwerken | Irishof (huiskamer Vlist) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 23 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op donderdag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 23 | 12:30-13:40 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | een bon à € 3,10 |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 23 | 13:30-14:30 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 23 | 14:00-17:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 23 | 14:30-15:30 | Buurtsport | Goejanverwelleschool | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 23 | 14:30-16:00 | Bordspelen | Irishof (Grand Café) | 2,5 | nee |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 23 | 14:30-16:30 | Christelijke seniorenkring | Ontmoetingskerk, Dunantsingel 314 |  |  |  | Com Matse | 0182 522606 |  |
| 23 | 15:00-15:30 | Buurtsport 12- | Middenmolenlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 23 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Tempelpolderplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 23 | 17:30-19:30 | Diner, i.s.m. het Bruisnest | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 23 | 18:30-19:30 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 23 | 19:00–20:00 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | € 2,50 per wandeling |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 23 | 19:30-21:30 | Speksteen snijden | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ |  |  |  |
| 23 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 23 | 20:00-21:00 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 24 | 09:30-11:00 | Bewegen voor vrouwen | Nelson Mandelacentrum |  |  | vrouwen | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 24 | 10:00-11:30 | Creatief | Irishof (Kleine zaal) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 24 | 11:00-13:00 | Open kerk en lunch | Ontmoetingskerk Dunantsingel 314 |  |  |  |  | 0182 510959 | 11:00 opening daarna lunch |
| 24 | 13:00-15:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 24 | 14:00-16:00 | Badminton & tafeltennis 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 24 | 16:00-17:00 | Trommelles | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 24 | 17:30-19:30 | Diner; Wereldkeuken & La cuisine des Femmes | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 19:00-20:00 | Maandsluiting | de Baan |  |  |  |  |  |  |
| 24 | a5:15-16:15 | Let's move by sports | Gymzaal Nansenstraat |  |  | Kwetsbare mensen | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 26 | 11:00-17:00 | Bijeenkomst Poolse gemeenschap | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 27 | 09:00-11:00 | Bewegen voor vrouwen | Nelson Mandelacentrum |  |  | Vrouwen | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 27 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op maandag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 27 | 10:30-11:30 | Bewegen op muziek | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 27 | 11:00-13:00 | Wijkeethuis Oost Lunch | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 27 | 14:00-17:00 | Bridge Middag | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 27 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Schoolplein Wereldwijs | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 27 | 19:30-21:30 | Naailes | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.bibliotheekgouda.nl](http://www.bibliotheekgouda.nl/) |  |  |
| 28 | 09:30-14:30 | Dar-Na, inloop incl lunch | Nelson Mandelacentrum |  |  | vrouwen | Zonta Gouda |  |  |
| 28 | 10:30-11:30 | Bewegen op muziek | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 28 | 10:30–11:30 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | Gratis |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 28 | 14:30-16:00 | Kegelen | Irishof | € 2,50 per keer |  |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 28 | 14:30-16:30 | Koffie met een glimlach in de "huiskamer van Goverwelle" | De Oostpoort. Aderpolderweg 19 | 1,00 per keer | nee |  | Ada Hartog | 06 1282 1811 | ontmoeten, gesprek, bibliotheek |
| 28 | 15:15-16:150 | Buurtsport 12- | Marathonlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 28 | 19:00-20:30 | Bingo | Irishof (grote zaal) | 5 | nee |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 28 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 29 | 09:00-11:15 | Koffieochtend | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.cjggouda.nl](http://www.cjggouda.nl/) |  |  |
| 29 | 09:30-11:30 | Badminton 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 29 | 09:30-11:30 | Marktochtend | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 29 | 10:00-12:00 | Kaarten borduren | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 11:00-12:00 | Oudergym o.l.v. fysiotherapeut | Nelson Mandelacentrum ontmoetingsruimte | € 6,50 per keer |  |  | onno van Schaik | 0182-528141 |  |
| 29 | 11:00-15:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreel.nl](http://www.degoudsestreel.nl/) |  |  |
| 29 | 13:30-14:30 | Buurtsport 12- | Pretoriaplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 29 | 14:00-15:30 | Country Line Dance | Nelson Mandelacentrum |  |  | 50+ | [www.ano.nl](http://www.ano.nl/) |  |  |
| 29 | 15:00-16:00 | Buurtsport 12- | Zoutmanplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 29 | 16:30-18:00 | Buurtsport 12+ | Sporthal De Zebra | gratis |  | 12-18 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 29 | 17:30-19:30 | Wijkeethuis Oost Diner | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis](http://www.wijkteamoost.nl/wijkeethuis) |  |  |
| 30 | 10:00-11:30 | Gespreksgroep | Irishof | 7,50 per maand / 2,50 per keer |  |  | Linda Stavleu | linda.stavleu@zorgpartners.nl |  |
| 30 | 10:00-11:30 | Handwerken | Irishof (huiskamer Vlist) | 2,5 | ja, bij balie |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 30 | 10:00-14:00  | Een verse warme maaltijd op donderdag  | Buurtpunt Zoutman, karnemelksloot  | 5 euro  | ja | ouderen  | Kelly de Wit  | 611224844 |  |
| 30 | 12:30-13:40 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | een bon à € 3,10 |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 30 | 13:30-14:30 | Sportlessen actief 55+ | Sporthal De Zebra | 1 sportbon (t.w.v. € 3,10) |  | 55+ | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 30 | 14:00-17:00 | Naaiaterlier "het oog van de naald" | Nelson Mandelacentrum |  |  |  | [www.steunpuntoog.nl](http://www.steunpuntoog.nl/) |  |  |
| 30 | 14:30-15:30 | Buurtsport | Goejanverwelleschool | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 30 | 14:30-16:00 | Bordspelen | Irishof (Grand Café) | 2,5 | nee |  | Reshma Jagroep | T 06-10032286; reshma.jagroep@zorgpartners.nl | strippenkaart € 25 of € 50 bij de balie |
| 30 | 14:30-16:30 | Christelijke seniorenkring | Ontmoetingskerk, Dunantsingel 314 |  |  |  | Com Matse | 0182 522606 |  |
| 30 | 15:00-15:30 | Buurtsport 12- | Middenmolenlaan | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 30 | 15:00-16:30 | Buurtsport 12- | Tempelpolderplein | gratis |  | 6-12 jaar | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl | m.u.v. schoolvakanties |
| 30 | 17:30-19:30 | Diner, i.s.m. het Bruisnest | Nelson Mandelacentrum |  |  |  |  |  |  |
| 30 | 18:30-19:30 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |
| 30 | 19:00–20:00 | Stap Mee in Goverwelle | Gezondheidscentrum Goverwelle | € 2,50 per wandeling |  | iedereen, met name mensen met diabetes | Denise Blom | Denise.Blom@sportpuntgouda.nl |  |
| 30 | 19:30-21:30 | Speksteen snijden | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ |  |  |  |
| 30 | 19:30-22:00 | De Goudse Streek | Nelson Mandelacentrum |  |  | 18+ | [www.degoudsestreek.nl](http://www.degoudsestreek.nl/) |  |  |
| 30 | 20:00-21:00 | Yoga met Lies | Nelson Mandelacentrum |  |  | senioren | [www.yogametlies.nl](http://www.yogametlies.nl/) |  |  |