

# Programma rondom Wereld Alzheimer Dag 2026 GOUDA



alzheimer  
nederland

Midden-Holland

Jaarthema: "Ik blijf meedoen"

## Maandag 21 september

### Theaterworkshop door Annemiek Engelen **Maak kennis met de magie van theater**

10.00u - 11.30u: Cultuurhuis  
Garenspeerij, Turfsingel 34

Korte theaterspecial voor 60+'ers. Ervaar in een veilige omgeving hoe het is om de vloer op te stappen. Ervaring niet nodig, slechts nieuwsgierigheid!

Gratis proefles, aanmelden via [info@cultuurhuisgarenspeerij.nl](mailto:info@cultuurhuisgarenspeerij.nl).

### Valpreventie check door **SPORT•GOUDA Wat is jouw valrisico?**

11.30u - 12.30u: Cultuurhuis  
Garenspeerij, Turfsingel 34

Kom testen en krijg tips en oefeningen. Neem je naaste (partner, familielid, vriend of buur) mee!  
Gratis, aanmelden niet nodig.

### Muziekbingo & lunch **Een gezellige dag**

11.00u - 14.00u De Buurvrouw in  
Buurtpunt Zoutman, Zoutmanplein 6a  
Incl ontvangst met koffie en gebak en lunch met soep en zelfgebakken pakkenkoeken.

Aanmelden via 06-38872853 of [buurvrouwzoutman@paletwelzijn.nl](mailto:buurvrouwzoutman@paletwelzijn.nl).  
Aansluitend: mantelzorginloopmoment.

### Vitaal 55+ Sport- en beweeglessen

#### **Beweeg, ontmoet en doe mee!**

Gymzaal ISV, Ridder van Catsweg 358  
Onder begeleiding van een docent lekker bewegen. Op diverse tijdstippen mogelijk:  
08:30 - 09:30 uur (Sportles)  
09:30 - 10:30 uur (Sportles)  
10:30 - 11:30 uur (Sportles)  
11:30 - 12:15 uur (Beweegles, lage intensiteit)

Gratis, aanmelden via [nikki.noorlander@sportpuntgouda.nl](mailto:nikki.noorlander@sportpuntgouda.nl),  
jouw naaste is ook van harte welkom.

### Stoelengym **Laagdrempelig in conditie blijven**

15.00u - 16.00u: Gymzaal ISV, Ridder van  
Catsweg 358

Aangepast aan jouw mogelijkheden, onder begeleiding van een (psycho)therapeut.  
Gratis, aanmelden niet nodig, jouw naaste is ook van harte welkom.

### Alzheimer Café **Blijven meedoen**

19.30u - 21.00u Prinsenhof, Anna van  
Meertenstraat 10

Blijven meedoen, hoe doe je dat? Gasten, gesprekken en lotgenotencontact.  
Gratis, aanmelden niet nodig

Georganiseerd in samenwerking met:



## Dinsdag 22 september

**Recreatieve zwemactiviteiten door  
SPORT•GOUDA Kies wat bij jou  
past**

10.30u - 12.00u: Groenhovenbad  
(middelste bad), Tobbepad 4

Doe mee aan sportoefeningen, speel  
volleybal in het water of kom  
gewoon lekker banenzwemmen.  
Gratis, aanmelden niet nodig, jouw  
naaste is ook van harte welkom!

## Donderdag 24 september

**Den Edel Fun to be Fit In 30  
minuten fit met fitness**

9.00u- 11.30u Den Edel,  
Nijverheidsstraat 14a

Doorlopend begeleiding aanwezig,  
draag lekker zittende sportkleding en  
neem water en een handdoek mee.  
Gratis, aanmelden via  
[denedelfuntobefit@gmail.com](mailto:denedelfuntobefit@gmail.com), jouw  
naaste is ook van harte welkom!

**Foto-exposities door fotokring  
Groene Hart Verwonderen en tips  
van de fotografen**

14.00-15.30u Cultuurhuis  
Garensponnerij, Turfsingel 34

Beleef een inspirerende middag vol  
fotografie, ontmoetingen en  
praktische tips van de exposanten.  
Bezoek de verschillende  
fotoexposities. (expo tm 11 oktober)  
Gratis, aanmelden niet nodig

## Vrijdag 25 september

**Buitenspeeltraining door  
NatuurlijkSportief Lekker naar  
buiten, samen met anderen met  
dementie en hun naasten!**

14.00u - 15.00u Parkeerplaats  
Groenhovenbad, Tobbepad 4

Trek comfortabele  
buitenkleiding/schoenen aan die  
eventueel vies mogen worden.  
Gratis, aanmelden niet nodig, jouw  
naaste is van harte welkom!  
Vragen? Neem contact op via  
[roellanghout@gmail.com](mailto:roellanghout@gmail.com)

## Maandag 28 september

**Seniorenkoor Voce Cantate onder  
begeleiding van Paul Chris van  
Strien Start de week muzikaal en  
kom gezellig zingen**

09.30u - 11.30u Cultuurhuis  
Garensponnerij, Turfsingel 34

Kom bekende en minder bekende  
(pop)liedjes zingen, in het Engels en  
het Nederlands. Van Boudewijn de  
Groot tot Burt Bacharach.  
Gratis proefles, aanmelden via  
[info@cultuurhuisgarensponnerij.nl](mailto:info@cultuurhuisgarensponnerij.nl)

Ook in de andere gemeentes in  
onze regio wordt er aandacht  
besteed aan het thema 'Blijven  
meedoen':

- Bodegraven- Reeuwijk
- Zuidplas
- Waddinxveen
- Krimpenerwaard.

Scan de QR-code voor  
het hele programma:



Leestafel met boeken en  
informatie over dementie bij:

