

Winter
2025

WINTER Palet



PROGRAMMABOEK

Anne Frank Centrum
Januari en februari 2025

Speciaal voor 55-plussers en mantelzorgers
in Waddinxveen



Jan van Bijnenpad 1, Waddinxveen
Ingang Zalencentrum

In de komende winterperiode organiseert Palet Welzijn extra activiteiten voor inwoners uit Waddinxveen vanaf 55 jaar.

Wilt u ook meedoen aan een activiteit? Schrijf u dan snel in!
Inschrijven kan tot 2 weken voorafgaand aan de activiteit.

Zondagmiddagsalon

Zondag 5 januari

14.30 - 16.30 uur | Gratis

Consumpties voor eigen rekening

Kom naar de gezellige Zondagmiddagsalon! Andere mensen ontmoeten, een spelletje met elkaar spelen of gewoon een praatje? Neem gerust uw vriend(in), burens of kennis mee!



Beweegroute

Dinsdag 7 januari

10.00 - 11.00 uur | Gratis

Doe met een diverse groep rondom het Anne Frank Centrum diverse beweegoefeningen, onder leiding van een vrijwilliger. Iedereen mag meedoen, ook deelnemers met een rollator zijn welkom. Bij slecht weer doen we oefeningen binnen. De beweegroute is er elke dinsdagochtend: aansluiten kan elke week!

Soos Bingo

Maandag 7 januari

14.30 - 16.30 uur | € 4,00
voor 2 plankjes - incl. 1 kop koffie
of thee

Komt u een potje Bingo spelen? Wie weet wint u wel een prijs!
Neem gerust iemand mee. Aanmelden is niet nodig. Betaling aan de deur.



Sjoelmiddag

Vrijdag 10 januari

14.00 - 16.30 uur | Gratis - Consumpties voor eigen rekening

Alle sjoelbakken uit de kast voor een leuke middag! Kom gezellig een middag 'schuiven'! Ervaring is niet nodig: iedereen mag en kan meedoen!
Toeschouwers zijn ook welkom.

Vanaf 2025 elke eerste vrijdagmiddag van de maand sjoelmiddag in het Anne Frank Centrum van 14.00 tot 16.30 uur.

Mantelzorglunch

Dinsdag 14 januari

12.00 - 13.00 uur | Gratis
(voor geregistreerde mantelzorgers)

Ontmoet andere mantelzorgers tijdens een lekkere lunch. Mail eventuele dieetwensen door aan de coördinator mantelzorg, Ineke Hermus

i.hermus@mantelzorgcentraal.nl





Lezing: Kunstmatige Intelligentie (AI) Donderdag 16 januari

Door: De Bibliotheek De Groene Venen

10.00 - 11.30 uur | Gratis

Consumpties voor eigen rekening

Bent u benieuwd wat kunstmatige intelligentie (AI) precies is? Is het een verrijking of een bedreiging? En wat betekent het voor ons allemaal nu en in de toekomst?

Wat kunt u verwachten?

- Een heldere en toegankelijke uitleg over AI.
- Voorbeelden van hoe AI nu al in het dagelijks leven wordt toegepast.
- Wij proberen antwoord te geven op al uw vragen.

Kom ook kennis maken met het fenomeen kunstmatige intelligentie (AI) en vorm uw eigen mening hierover in plaats van alle onrustige en bangmakende berichten in alle media.

Winterse soepmaaltijd

Maandag 20 januari

12.00 - 13.00 uur | € 6,50

1 kop erwtensoep en 2 broodjes
knakworst en een toetje

Het is winter, vandaar dat we weer stevige erwtensoep serveren.

Kom een heerlijke erwtensoep eten met twee broodjes knakworst en een toetje.

Er is plek voor maximaal 50 personen.



Hand- of voetmassage

Dinsdag 21 januari

Gratis - inschrijven bij de bar in het Anne Frank Centrum
of bel naar Gerda van Herk: 06 290 17 890

Maak kennis met wat hand- of voetmassage voor u kan betekenen. Ervaart u pijn of vermoeidheid, heeft u last van klachten zoals onrust, verdriet, angst, vergeetachtigheid of boosheid? De behandelingen van Petra van Poppel van Reflexion zijn gericht op pijnvermindering en het versterken van uw innerlijke rust, kracht en welzijn.

Stamppot- & toetjesbuffet

Dinsdag 28 januari

17.30 - 19.00 uur | € 15,00 incl. 1 drankje

Keuze uit hutspot met een gehaktbal, boerenkool met worst en andijviestamp-pot met rundervink. Het toetjesbuffet bestaat uit rijstepap, griesmeel & custard.

Er is plek voor maximaal 50 personen.



Vrijdagmiddagborrel AFC

Vrijdag 31 januari

14.00 - 16.30 uur | Gratis -
Consumpties voor eigen rekening

Kom gezellige naar de vrijdagmiddagborrel AFC. Elke laatste vrijdag van de maand draaien we muziek, kunt u verzoeknummers aanvragen, meezingen met/of dansen op uw favoriete plaat.



Zondagmiddagsalon

Zondag 2 februari

14.30 - 16.30 uur | Gratis

Consumpties voor eigen rekening

Kom naar de gezellige Zondagmiddagsalon! Andere mensen ontmoeten, een spelletje met elkaar spelen of gewoon een praatje? Neem gerust uw vriend(in), buren of kennis mee!



Soos Bingo

Dinsdag 4 februari

14.30 - 16.30 uur | € 4,00 voor 2 plankjes - incl. 1 kop koffie of thee

Komt u een potje Bingo spelen? Wie weet wint u wel een prijs!
Neem gerust iemand mee. Aanmelden is niet nodig. Betaling aan de deur.



Workshop: Dorpje in de sneeuw

Donderdag 6 februari

9.30 - 11.30 uur | € 15,00

incl. koffie of thee met iets lekkers

Met softpastels een gezellig dorpje in de sneeuw tekenen, afgewerkt met een lijstje. Iedereen kan deelnemen. Onder begeleiding van een docent.



Winterse soepmaaltijd Maandag 10 februari

12.00 - 13.00 uur | € 6,50

1 kop bruine bonensoep en
2 broodjes knakworst met toetje

De winter is nog niet voorbij... Komt u ook een heerlijke kop bruine bonensoep met twee broodjes knakworst eten met een lekker toetje?

Er is plek voor maximaal 50 personen.

Workshop: Schilderachtige cottages Donderdag 13 februari

9.30 - 11.30 uur - € 15,00

Incl. koffie of thee met iets lekkers

Met aquarelverf en collagetechnieken een schattige, nostalgische cottage schilderen. Afgewerkt met een lijstje. Iedereen kan deelnemen. Onder begeleiding van een docent.



Sjoelmiddag

Vrijdag 14 februari

14.00 - 16.30 uur | Gratis - Consumpties voor eigen rekening

Alle sjoelbakken uit de kast voor een leuke middag! Kom gezellig een middag 'schuiven'! Ervaring is niet nodig: iedereen mag en kan meedoen! Toeschouwers zijn ook welkom.

Vanaf 2025 elke eerste vrijdagmiddag van de maand sjoelmiddag in het Anne Frank Centrum van 14.00 tot 16.30 uur.

Winterwandeling

Maandag 17 februari

Start 9.45 uur of 10.00 uur | Gratis

9.45 uur verzamelen op de fiets bij het Anne Frank Centrum of om 10.00 uur bij ingang Gouwebos, Groenezoom bij het bruggetje. Trek uw wandelschoenen aan en ga gezellig mee op pad. Voor een ontspannen wandeling (max. 1 uur) in het Gouwebos. Iedereen van elke leeftijd is welkom.



Lezing: Gezondheidszorg digitaal Dinsdag 18 februari

Door: De Bibliotheek De Groene Venen

10.00 - 11.30 uur | Gratis

Consumpties voor eigen rekening

Onze gezondheidszorg wordt steeds digitaler. En dat is niet voor iedereen even makkelijk. Maar wat is nu precies die digitale gezondheidszorg? Of ook wel e-health genoemd?

Wat betekent dit voor u? Over deze en alle andere vragen hopen wij u een duidelijke uitleg te geven tijdens deze bijeenkomst.

Wat kunt u verwachten?

- Uitleg over digitale gezondheidszorg: Wat is het en hoe werkt het?
- Een demonstratie van handige apps en websites voor het maken van afspraken, medicijnherinneringen en videobellen met uw arts.
- Praktische tips voor veilig gebruik van digitale zorgdiensten, zoals patiëntportalen en elektronische recepten.

Want zijn er ook voordelen?

- Het helpt ook bij het zelfstandiger blijven en de controle houden over uw gezondheid (en gegevens).
- 24 uur per dag bereikbaar vanuit huis. Dus niet meer lang aan de telefoon voor een herhaalrecept

Koken met oma en/of opa

Woensdag 26 februari

17.00 - 19.00 uur | € 6,50

Kom gezellig koken met je opa en/of oma in het Anne Frank Centrum. Daarna gaan we het gezamenlijk opeten. Er is plaats voor maximaal 15 personen. Mail eventuele dieetwensen door aan de coördinator mantelzorger, Ineke Hermus – i.hermus@mantelzorgcentraal.nl



Workshop: Taartjes aquarel tekenen
Donderdag 27 februari

14.00 - 16.30 uur | € 15,00 -

Incl. koffie of thee met wat lekkers

Met aquarelpotlood een stapel heerlijke taartjes tekenen en inkleuren, afgewerkt in een lijstje. Iedereen kan meedoen. Onder begeleiding van een docent.

Vrijdagmiddagborrel AFC

Vrijdag 28 februari

**14.00 - 16.30 uur | Gratis -
consumpties voor eigen rekening**

Kom gezellige naar de vrijdagmiddagborrel AFC. Elke laatste vrijdag van de maand draaien we muziek, kunt u verzoeknummers aanvragen, meezingen met/of dansen op uw favoriete plaat.



Nieuwe activiteit in 2025!



Sporten met Leen

Vanaf vrijdag 10 januari 2025 geeft Leen van Steensel beweglessen bij Palet Welzijn in het Anne Frank Centrum, speciaal voor mensen die zin hebben in nieuwe beweegvormen. Leen is oud-profvoetballer en gaat twee soorten sportlessen geven.

Zo is er een staande les en een zittende les (in een stoel, rollator of rolstoel). Leen maakt gebruik van voetballen (uiteraard), maar ook van ballonnen en touwtjes. Sporten met Leen is ook zeer geschikt voor mannen.

Sporten met Leen is iedere vrijdag

9.00 tot 10.00 uur Sporten met Leen - Staand

10.00 tot 11.00 uur Sporten met Leen - Zittend

Kosten bedragen € 15,00 per maand.

Opgeven kan tijdens de eerste les.

Bel voor meer informatie naar Gerda van Herk, sociaal makelaar bij Palet Welzijn, via: 06 290 17 890.

Gratis proefles op 6, 13 en 20 december

Wil je alvast kennismaken met Leen? Kom dan naar de gratis proefles op 6, 13 en 20 december van 9.00 tot 10.00 uur.

Inschrijf- en machtigingsformulier

Dit formulier is voor 1 persoon. Wilt u met meerdere personen meedoen? Maak dan een kopie van dit formulier. Kruis het hokje voor de datum van uw keuze aan en vul ook de achterzijde van dit formulier in.

<input type="checkbox"/>	Zondag 5 januari	Zondagmiddagsalon	Gratis
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 7 januari	Beweegroute	Gratis
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 10 januari	Sjoelmiddag	Gratis
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 14 januari	Mantelzorglunch*	Gratis
<input type="checkbox"/>	Donderdag 16 januari	Lezing: Kunstmatige intelligentie (AI)	Gratis
<input type="checkbox"/>	Maandag 20 januari	Winterse erwtensoepmaaltijd	€ 6,50
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 21 januari	Hand- of voetmassage	Gratis
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 28 januari	Stamppottenbuffet & toetjesbuffet	€ 15,00
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 31 januari	Vrijdagmiddagborrel AFC	Gratis
<input type="checkbox"/>	Zondag 2 februari	Zondagmiddagsalon	Gratis
<input type="checkbox"/>	Donderdag 6 februari	Workshop: Dorpje in de sneeuw	€ 15,00
<input type="checkbox"/>	Maandag 10 februari	Winterse soepmaaltijd - bruine bonen	€ 6,50
<input type="checkbox"/>	Donderdag 13 februari	Workshop: Schilderachtige cottages	€ 15,00
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 14 februari	Sjoelmiddag	Gratis
<input type="checkbox"/>	Maandag 17 februari	Winterwandeling	Gratis
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 18 februari	Lezing: Gezondheidszorg digitaal	Gratis
<input type="checkbox"/>	Woensdag 26 februari	Koken met opa en/of oma	€ 6,50
<input type="checkbox"/>	Donderdag 27 februari	Workshop: Taartjes aquarel tekenen	€ 15,00
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 28 februari	Vrijdagmiddagborrel AFC	Gratis

***Alleen voor geregistreerde mantelzorgers.**

Algemene voorwaarden

- Aanmelding vindt plaats op volgorde van inschrijving zolang er plek is.
- Bij annulering is restitutie van kosten mogelijk. Indien melding van minimaal 48 uur van tevoren.
- De activiteiten kunnen alleen doorgaan bij voldoende aanmeldingen.
- Wanneer een activiteit niet doorgaat, ontvangt u tijdig bericht.
- U ontvangt geen deelnamebevestiging.



Inschrijven

Lever dit formulier persoonlijk in bij het kantoor of verstuur het per post:

Palet Welzijn

Jan van Bijnenpad 1, 2742 VS Waddinxveen

SEPA Eenmalige machtiging

Incassant: Palet Welzijn, Antwerpseweg 7, 2803 PB Gouda
IncassantID: NL 60 ZZZ 2449 1842 0000
Bankrekening incassant: NL 09-INGB 0657 3358 78
Kenmerk machtiging:

Ondergetekende machtigt hierbij Palet Welzijn om eenmalig het verschuldigde bedrag in maart 2025 te incasseren van ondergenoemde bank-/girorekening en gaat akkoord met de algemene voorwaarden (op de vorige pagina).

Door het invullen en ondertekenen van dit formulier, geeft u Palet Welzijn toestemming een Standaard Europese Incasso-opdracht te sturen naar uw bank om eenmalig een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig met de opdracht van Palet Welzijn. Als u het niet eens bent met deze afschrijving, dan kunt u deze laten terugboeken via uw bank.

Akkoordgeving machtiging

Naam: Voorletter(s): m/v
Straat: Huisnummer:
Postcode en plaats:
Telefoonnummer:
E-mailadres:
Rekeningnummer (IBAN):
IBAN-nummer vindt u op uw bankpas.

Ik ben geregistreerd mantelzorger.

Datum: Plaats:
Naam (tekenbevoegde):
Handtekening:

Heeft u vragen?

Neem dan contact op met Gerda van Herk, coördinator activiteiten: 06 290 17 890 of via het algemene telefoonnummer van Palet Welzijn: 0800 93 59 456.
U kunt ook mailen naar g.vanherk@paletwelzijn.nl

