



Zomer
2025

ZOMER Palet



PROGRAMMABOEK

Anne Frank Centrum
Juli en augustus 2025

Activiteiten speciaal voor ouderen (55+)
en mantelzorgers in Waddinxveen



Jan van Bijnenpad 1, Waddinxveen
Ingang Zalencentrum

In de komende zomerperiode organiseert Palet Welzijn extra activiteiten voor ouderen (vanaf 55+) in Waddinxveen.

Wilt u meedoen aan deze activiteiten? Schrijf u dan gelijk in, maar uiterlijk 2 weken voor aanvang activiteit.

Sjoelen

Vrijdagmiddag 4 juli

14.00 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig sjoelen! Een leuke middag vol spel en plezier. Of u een ervaren sjoeler bent of het gewoon eens wil proberen, iedereen is welkom! Kom langs en geniet van een gezellige middag samen.



Zondagmiddag Salon

Zondagmiddag 6 juli

14.30 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig langs bij onze Zondagmiddag Salon. Een fijne middag om samen te zijn, een spelletje te spelen of gewoon lekker bij de kletsen, onder het genot van een kopje koffie of thee.



Lezing: Digitale Nalatenschap

Dinsdag 8 juli

10.00 - 11.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Iedereen heeft digitale bezittingen. Mensen bellen, betalen, mailen en leven via digitale apparaten. Dierbare data die tegenwoordig allemaal online staat.

Wat als iemand plotseling overlijdt? Hoe komen nabestaanden dan bij belangrijke bestanden met emotionele- of zelfs financiële waarde als er geen wachtwoord of code bekend is?

Maar ook bij het tijdelijk uit de running zijn door een acute ziekte of andere ingrijpende diagnose? Ook dan moet er iemand zijn die de lopende zaken tijdelijk kan overnemen.

Het is een onderwerp waar wij niet elke dag over willen nadenken, maar niets regelen is geen optie. Tijdens de **lezing Digitale Nalatenschap** krijgt u meer informatie en natuurlijk is er mogelijkheid tot het stellen van vragen.

Soos Bingo

Dinsdag 8 juli

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

Kom gezellig langs, speel mee en maak kans op leuke prijzen. Iedereen is welkom om mee te doen! Aanmelden is niet nodig, betaling aan de deur.



Lezing Bach Bloesem Remedies

Donderdag 10 juli

10.00 - 11.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Bach Bloesem remedies zijn ontwikkeld door de Britse arts dr. Edward Bach. Hij ontdekte dat gemoedstoestanden een sterke invloed hebben op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid en ontwikkelde 38 bloesemremedies.

Bloesemremedies zijn vloeibare natuurlijke druppels van bloesems van planten en bloemen. Elke remedie is gericht op een specifieke emotie of gemoedstoestand. De remedies zijn ideaal voor ouderen, omdat ze op een milde, zachte manier ondersteuning bieden voor een emotionele balans/welzijn.

Petra van Poppel van Reflexion vertelt u graag meer over de Bach Bloesem remedies en wat dit voor u kan betekenen.

Proefles Boksen

Woensdag 16 juli

13.30 - 14.30 uur | introductie les € 5,00

Deze boksles speciaal voor ouderen (voor man / vrouw) is naast een fysieke activiteit, ook goed voor coördinatie, zelfvertrouwen en balans. En de mogelijkheid om op een laagdrempelige en plezierige manier sociale contacten op te doen. Onder begeleiding van een professioneel docente.

Workshop Delfsblauwtegel

Vrijdag 18 juli

13.00 - 16.30 uur | € 17,50 - incl. 1 kop thee of koffie met wat lekkers

De tegel is 20x20 cm. De rand heeft een roestig uiterlijk en de afbeelding kunt u zelf tekenen of kopiëren. Onder begeleiding van een ervaren docent.



Hand- of voetmassage

Dinsdag 22 juli

Hele dag | Gratis - Inschrijven aan de bar of bel Gerda 06 290 17 890

Maak kennis met hand- of voetmassage en ervaar wat dit 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 innerlijke rust, kracht en welzijn.

Koffie met Advies

Donderdag 24 juli

10.00 - 11.30 uur | inloopspreekuur ouderenadviseur/ administratief ondersteuner ouderen/ coördinator mantelzorg

Heeft u (zorg) vragen over uw toekomst of uw huidige situatie, vragen over uw administratie of mantelzorgondersteuning?

Kom dan langs op ons inloopspreekuur! Onze deskundigen staan klaar om u te informeren en te ondersteunen. Aanmelden is niet nodig, loop gerust binnen!

Vrijdagmiddagborrel AFC

Vrijdag 25 juli

14.00 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig langs om te genieten van goede muziek en nieuwe mensen te ontmoeten. Heeft u een favoriet nummer dat u graag wilt horen? Laat het ons weten en we draaien het voor u!



Snacks & Friet eten

Dinsdag 29 juli

17.00 - 18.30 uur | € 10,00

incl. 1 fris en ijsje

Kom gezellig eten en nieuwe mensen ontmoeten. Geniet van onbeperkt frietjes en snacks eten. Keuze uit: kroket, frikandel of kaassoufflé.

Let op: max 40 personen



Workshop Het Zonnetje in Huis Donderdag 31 juli

9.30 - 11.30 uur | € 17,50 incl. 1 kop
koffie of thee met wat lekkers

Zonnebloemen met pastelkrijt en water, een zonnige tekening waar u zeker vrolijk van wordt. Afgewerkt met een lijstje.



Sjoelen

Vrijdag 1 augustus

14.00 - 16.30 uur | gratis – consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig sjoelen! Een leuke middag vol spel en plezier. Of u een ervaren sjoeler bent of het gewoon eens wilt proberen, iedereen is welkom.

Zondagmiddagsalon

Zondag 3 augustus

14.30 - 16.30 uur | gratis – consumpties voor eigen rekening

Een fijne middag om samen te zijn, een spelletje te spelen of gewoon lekker bij te kletsen onder het genot van een kopje koffie of thee.

Soos Bingo

Dinsdag 5 augustus

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

Kom gezellig langs, speel mee en maak kans op leuke prijzen. Iedereen is welkom om mee te doen! Aanmelden is niet nodig, betaling aan de deur.

Proefles Boksen

Maandag 11 augustus

13.30 - 14.30 uur | Introductieles € 5,-

Deze boksles, speciaal voor ouderen (voor man / vrouw) is naast een fysieke activiteit ook goed voor zelfvertrouwen, coördinatie en balans. En om op een plezierige en laagdrempelige manier sociale contacten op te doen. Begeleiding van een professioneel docente.



Workshop Vrolijke Flierefluiters

Donderdag 14 augustus

9.30 - 11.30 uur | € 17,50 incl. 1 kop koffie/thee met wat lekkers

Vrolijke vogeltjes op uw eigen melodie. Met fineliner en aquarelpotlood. Afgewerkt met een lijstje.



Chinees Buffet

Vrijdag 15 augustus

17.00 - 18.30 uur | € 18,00 incl. 1 consumptie + nagerecht

In gezellig gezelschap genieten van een heerlijke Chinees buffet. Gaat door bij min. 20 deelnemers.

Lezing over Amsterdam

Dinsdag 19 augustus

10.00 - 11.30 uur | Gratis -
consumpties voor eigen rekening

De heer Hotting is oud docent maatschappijleer en komt vertellen over Amsterdam, waar hij jarenlang als stadsgids heeft gewerkt. Hij vertelt o.a. over het ontstaan van Amsterdam, de bevolking en de vele kerken en hofjes in Amsterdam.



Pannenkoeken eten

Woensdag 20 augustus

12.00 - 13.30 uur | € 7,50

Pannenkoeken zijn altijd lekker! Geniet onbeperkt van onze heerlijke zelfgebakken pannenkoeken. Als voorgerecht krijgt u een heerlijke kop soep en een toetje ter afsluiting.



Hand- of voetmassage

Donderdag 21 augustus

Hele dag | Gratis - Inschrijven aan de bar of bel Gerda 06 290 17 890

Maak kennis met hand- of voetmassage en ervaar wat dit 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 innerlijke rust, kracht en welzijn.

Verkoop tassen en sjaals Donderdag 21 augustus

9.30 - 16.30 uur

Happiness tassen is een jonge onderneming, opgericht door broer en zus. Ze verkopen trendy tassen, sjaals en accessoires. Kom gezellig kijken!



Lezing: Meer weten over AI gestuurde Apps en Programma's Dinsdag 26 augustus

10.00 - 11.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Gebruikt u al apps die door AI worden aangestuurd? Nee toch?
Of toch wel? Nieuwsgierig geworden?

Onze mobiele apparaten werken -vaak zonder dat wij er ons van bewust zijn- al met AI gestuurde programma's of apps. Spraakondersteuning, reizen, foto's op onze smartphones, een route plannen of iets vertalen, voor alles is een AI-app beschikbaar. Gek? Nee hoor, gewoon handig.

Moeten wij het eng vinden? Absoluut niet, het geeft ons ook veel gemak. Tijdens deze lezing wordt uitgelegd welke leuke en slimme apps AI gestuurd zijn en krijgt u meer uitleg. Ook voor vragen over dit onderwerp bent u zeer welkom tijdens deze informatieve bijeenkomst.

Koffie met Advies

Donderdag 28 augustus

10.00 - 11.30 uur | inloopspreekuur ouderenadviseur/ administratief ondersteuner ouderen/ coördinator mantelzorg

Heeft u (zorg) vragen over uw toekomst of uw huidige situatie, vragen over uw administratie of mantelzorgondersteuning? Kom dan langs op ons inloopspreekuur! Onze deskundigen staan klaar om u te informeren en te ondersteunen. Aanmelden is niet nodig, loop gerust binnen!

Optreden van Het Polderkoor

Donderdag 28 augustus

14.30 uur | € 5,00 incl. 1 consumptie

Het Polderkoor uit Stolwijk is een gemengd zangkoor.

Het repertoire bestaat uit: Nederlands/ Engels/ Duitstalig / Populaire muziek vanaf de jaren 60 tot heden. Kom alleen of samen genieten van muziek en gezelligheid.



Vrijdagmiddagborrel AFC

Vrijdag 29 augustus

14.00 - 15.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig langs om te genieten van goede muziek en nieuwe mensen te ontmoeten. Heeft u een favoriet nummer dat u graag wilt horen? Laat het ons weten en we draaien het voor u!

Inschrijf- en machtigingsformulier

Gebruik dit formulier voor uzelf en kopieer het verder indien gewenst. Kruis het hokje voor de datum van uw keuze aan en vul ook de achterzijde van dit formulier in.

☐	Vrijdag 4 juli	Sjoelen	Gratis
☐	Zondag 6 juli	Zondagmiddag Salon	Gratis
☐	Dinsdag 8 juli	Lezing Digitaal Nalatenschap	Gratis
☐	Donderdag 10 juli	Lezing Bach Bloesem Remedies	Gratis
☐	Woensdag 16 juli	Proefles Boksen	€ 5,00
☐	Vrijdag 18 juli	Workshop Delfsblauwtegel *	€ 17,50
☐	Dinsdag 22 juli	Hand of voetmassage v.t.v. opgeven	Gratis
☐	Donderdag 24 juli	Koffie met Advies	Gratis
☐	Vrijdag 25 juli	Vrijdagmiddagborrel	Gratis
☐	Dinsdag 29 juli	Snack & Friet eten	€ 10,00
☐	Donderdag 31 juli	Workshop Het Zonnetje in Huis	€ 17,50
☐	Vrijdag 1 augustus	Sjoelen	Gratis
☐	Zondag 3 augustus	Zondagmiddag Salon	Gratis
☐	Maandag 11 augustus	Proefles Boksen	€ 5,00
☐	Donderdag 14 augustus	Workshop Vrolijke Flierefluiter * *	€ 17,50
☐	Vrijdag 15 augustus	Chinees Buffet *	€ 18,50
☐	Dinsdag 19 augustus	Lezing over Amsterdam	Gratis
☐	Woensdag 20 augustus	Pannenkoeken eten	€ 7,50
☐	Donderdag 21 augustus	Hand- of voetmassage v.t.v. opgeven	Gratis
☐	Dinsdag 26 augustus	Lezing AI gestuurde Apps	Gratis
☐	Donderdag 28 augustus	Koffie met Advies	Gratis
☐	Donderdag 28 augustus	Optreden Het Polderkoor	€ 5,00
☐	Vrijdag 29 augustus	Vrijdagmiddagborrel	Gratis

***Geregistreeerde mantelzorgers krijgen € 2,50 korting.**

- 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, Groningenweg 8a, 2803 PV Gouda
IncassantID: NL 60 ZZZ 2449 1842 0000
Bankrekening incassant: NL 09-INGB 0657 3358 78

Ondergetekende machtigt hierbij Palet Welzijn om eenmalig het verschuldigde bedrag in september 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.

Datum: Plaats:

Naam (tekenbevoegde):

Handtekening:

Heeft u vragen?

Neem dan contact op met Gerda van Herk,
coördinator activiteiten: **06 - 290 17 890**.

U kunt ook mailen naar **g.vanherk@paletwelzijn.nl**

☐ Ik ben geregistreerd mantelzorger.

