

Winter  
2026

# WINTER Palet



## PROGRAMMABOEK

Anne Frank Centrum

Januari en februari 2026

Speciaal voor ouderen (55+) en mantelzorgers  
in Waddinxveen



Jan van Bijnenpad 1, Waddinxveen  
Ingang Zalencentrum

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

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

### Zondagmiddagsalon

Zondag 4 januari

14.30 - 16.30 uur | Gratis

Consumpties voor eigen rekening

Komt u ook gezellig naar de Zondagmiddag salon? Een fijne plek om andere mensen te ontmoeten, samen een spelletje spelen of gewoon een praatje? De bar is open voor een hapje & drankje. Neem gerust uw vriend(in), buren of kennis mee!

**Aanmelden is niet nodig**



### Soos Bingo

Maandag 6 januari

14.30 - 16.30 uur | € 4,00

voor 2 plankjes - incl. 1 kop koffie of thee

Komt u gezellig Bingo spelen? Wie weet gaat u met een mooie prijs naar huis! Neem gerust iemand mee. Betaling aan de deur. **Aanmelden is niet nodig**



## Koersbal

**Donderdag 8 januari**

**14.00 - 16.00 uur | Gratis -  
Consumpties voor eigen rekening**

Koersbal is een gezellig spel dat een beetje lijkt op jeu de boules, maar dan wordt het binnen gespeeld op een mat. Het doel is om de ballen zo dicht mogelijk bij de kleine witte bal (de jack) te rollen. Iedereen kan meedoen, het draait vooral om plezier en gezelligheid!

## Dammen

**14.00 - 15.30 uur | Gratis - Consumpties voor eigen rekening**

Kom gezellig een potje dammen!

Ontmoet anderen en daag elkaar uit voor een leuk spel. Iedereen is welkom!

Damborden zijn aanwezig. Er is een ervaren docent aanwezig, die nieuwelingen de beginselen kan leren.

**Maandag 12 januari**

## Inloopochtend Dagbesteding

**Woensdag 14 januari**

**9.30 - 11.30 uur | Gratis**

Ontdek de dagbesteding! Bent u benieuwd wat wij te bieden hebben? Kom kijken, meedoen en beleven! U krijgt een indruk van onze activiteiten, de fijne sfeer en ontmoet leuke mensen. Kom alleen of neem iemand mee - de koffie staat voor u klaar!



## Internationaal dansen

Donderdag 15 januari

10.00 - 11.30 uur | 1<sup>e</sup> les gratis - daarna € 18,75 per maand

Houdt u van bewegen, muziek en gezelligheid? Kom dan meedoen met internationaal dansen! U leert eenvoudige dansen uit verschillende landen, geschikt voor iedereen - ervaring is niet nodig. Samen dansen, plezier maken en nieuwe mensen ontmoeten staat centraal.

## Schilderworkshop

Dikke dames / Vrolijke dieren

Vrijdag 16 januari

13.00 - 16.00 uur | € 18,50 inclusief  
koffie/thee met wat lekkers \*

Kies uit verschillende (voorgetekende)  
schilderijen van de dikke dames of  
vrolijke dieren. Het schilderij is 40x50 cm.

**\*Mantelzorgers krijgen € 2,50 korting**



## Winterse soepmaaltijd - erwtensoep

Maandag 19 januari

12.00 - 13.00 uur | € 7,00 - 1 kom goed  
gevulde erwtensoep, 2 broodjes  
knakworst en een toetje.

Geniet van een kom heerlijke erwtensoep,  
geserveerd met twee broodjes knakworst en  
als afsluiter een lekker toetje.

**Er is plek voor max 50 personen.**

## Avond Bingo

Dinsdag 20 januari

19.00 uur - start Bingo 19.30 uur | € 5,00 voor 2 plankjes  
incl. 1 kop koffie of thee

Komt u gezellig Bingo spelen? Wie weet gaat u met een mooie prijs naar huis!  
Neem gerust iemand mee. Betaling aan de deur. **Aanmelden is niet nodig.**

## Inloopmiddag Dagbesteding Donderdag 22 januari

13.30 - 15.30 uur | Gratis

Ontdek de dagbesteding!  
Bent u benieuwd wat wij te bieden hebben? Kom kijken, meedoen en beleven! U krijgt een indruk van onze activiteiten, de fijne sfeer en ontmoet leuke mensen. Kom alleen of neem iemand mee – de koffie staat voor u klaar!



## Rolstoel-, stoel- & rollatordans Vrijdag 23 januari

15.00 - 16.00 uur | € 5,00

Kom kijken naar de demonstratie en doe daarna gezellig mee! Bewegen op muziek kan iedereen – zittend of staand. Ervaar hoe leuk en laagdrempelig dansen kan zijn, ongeacht uw mogelijkheden. Laat u verrassen door de dans en beweging!



**Nieuwjaarsconcert  
door Kamer Orkest Midden - Holland  
Zaterdag 24 januari**

Inloop 14.15 uur - concert van 14.30 -  
15.30 uur | Gratis - vrijwillige donatie  
na afloop wordt gewaardeerd

Het orkest bestaat uit enthousiaste  
gevorderde amateur muzikanten. Op het  
programma staat muziek vanaf de late  
barok tot vroege romantiek, maar soms  
ook modern werk. Het orkest staat o.l.v. de  
jonge en ambitieuze dirigent Sjoerd Haver.



**Hand- of voetmassage**

**Maandag 26 januari**

Hele dag | € 5,00 per sessie - Na opgeven wordt er contact met u  
opgenomen voor het vastleggen van een tijdstip.

Maak kennis met hand- of voetmassage ervaar wat dit voor u kan betekenen.  
Ervaat 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.

**Workshop: Decoupage**

**Woensdag 28 januari**

9.30 - 12.30 uur | € 17,50 - neem uw eigen  
glazen transparante vaas of schaal mee  
of koop er een op locatie voor € 4,00

U leert de techniek decoupage, waarbij o.a.  
acrylverf, papier en lijm wordt gebruikt om  
een oude vaas of schaal om te toveren tot  
een uniek decoratief object. Begeleiding  
door 2 deskundige creatieve dames



## Vrijdagmiddagborrel AFC

Vrijdag 30 januari

14.00 - 16.30 uur | Gratis -  
consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig naar de maandelijkse vrijdagmiddagborrel in het Anne Frank Centrum. DJ Jan draait muzieknummers op verzoek, zodat u kunt meezingen/ dansen, met uw favoriete plaat.

**Aanmelden is niet nodig**



## Zondagmiddagsalon

Zondag 1 februari

14.30 - 16.30 uur | Gratis - Consumpties voor eigen rekening

Komt u ook gezellig naar de Zondagmiddag Salon? Een fijne plek om andere mensen te ontmoeten, samen een spelletje te spelen of gewoon een gezellig praatje te maken. De bar is open voor een hapje & drankje. Kom gerust alleen of met een vriendin, buurvrouw of kennis!

**Aanmelden is niet nodig**



## Soos Bingo

Maandag 3 februari

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

Komt u gezellig Bingo spelen? Wie weet gaat u met een mooie prijs naar huis! Neem gerust iemand mee. Betaling aan de deur.

**Aanmelden is niet nodig**



## Snacks & Friet eten

Dinsdag 3 februari

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**

## Koersbal

Donderdag 5 februari

14.00 - 16.00 uur | Gratis - Consumpties voor eigen rekening

Koersbal is een gezellig spel dat een beetje lijkt op jeu de boules, maar dan wordt het binnen gespeeld op een mat. Het doel is om de ballen zo dicht mogelijk bij de kleine witte bal (de jack) te rollen. Iedereen kan meedoen, het draait vooral om plezier en gezelligheid!

## Sjoelmiddag

Vrijdag 6 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! Kom alleen of neem iemand mee. Toeschouwers zijn ook welkom. **Aanmelden is niet nodig.**



## Teken workshop Lammetje Woensdag 11 februari

19.30 - 11.30 uur | € 18,50 incl. koffie/  
thee met wat lekkers

Met pastelpotloden en pastelkrijtjes  
wordt dit schattige lammetje  
getekend op gekleurd pastelpapier  
(Ingres papier).

De tekening wordt afgewerkt met een lijstje.



## Internationaal dansen

Donderdag 12 februari

10.00 - 11.30 uur | 1<sup>e</sup> les gratis - daarna € 18,75 per maand

Houdt u van bewegen, muziek en gezelligheid? Kom dan internationaal dansen! U leert eenvoudige dansen uit verschillende landen, geschikt voor iedereen – ervaring is niet nodig. Samen dansen, plezier maken en nieuwe mensen ontmoeten staat centraal.



## Dammen

Donderdag 12 februari

14.00 - 15.30 uur | Gratis -  
consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig een potje dammen!  
Ontmoet anderen en daag elkaar uit voor  
een leuk spel. Iedereen is welkom!  
Damborden zijn aanwezig. Er is ook een  
ervaren docent, die nieuwelingen de  
beginselen van dammen kan leren.

## Rolstoel-, stoel- en rollatordans les

Vrijdag 13 februari

15.00 - 16.00 uur | € 5,00

Kom kijken naar de demonstratie en doe daarna gezellig mee! Bewegen op muziek kan iedereen – zittend of staand. Samen dansen zorgt voor plezier, ontspanning en nieuwe contacten. Ervaar hoe leuk en laagdrempelig dansen kan zijn, ongeacht uw mogelijkheden. Laat u verrassen door de dans en beweging!

## Winterse soepmaaltijd

Maandag 16 februari

12.00 - 13.00 uur | € 7,00

1 kop bruine bonensoep en  
2 broodjes knakworst en een toetje

Geniet van een kom heerlijke bruine bonensoep, geserveerd met twee broodjes knakworst en als afsluiter een lekker toetje.

**Er is plek voor max 50 personen.**



## Voorlichtingsbijeenkomst Babbeltrucs: Trap er niet in!

Dinsdag 17 februari

10.00 - 11.30 uur | Gratis

Wijkagent Marion Elsen geeft voorbeelden van diverse babbeltrucs. Ze legt uit hoe u het herkent en wat u zelf kunt doen om geen slachtoffer te worden.

## Avond Bingo

Dinsdag 17 februari

19.00 uur - start Bingo 19.30 uur |  
€ 5,00 voor 2 plankjes - incl. 1  
kop koffie of thee

Komt u gezellig Bingo spelen? Wie weet  
gaat u met een mooie prijs naar huis!

Neem gerust iemand mee.

Betaling aan de deur.

**Aanmelden is niet nodig.**



## Inloopochtend Dagbesteding

Woensdag 18 februari

9.30 - 11.30 uur | Gratis

Ontdek de dagbesteding! Bent u benieuwd  
wat wij te bieden hebben? Kom kijken,  
meedoen en beleven! U krijgt een indruk  
van onze activiteiten, de fijne sfeer en  
ontmoet leuke mensen. Kom alleen of neem  
iemand mee – de koffie staat voor u klaar!



## Workshop: Decoupage

Woensdag 19 februari

13.00 - 16.00 uur | € 17,50 - neem uw eigen  
glazen transparante vaas of schaal mee of  
koop er een op locatie voor € 4,00

U leert de techniek decoupage, waarbij o.a.  
acrylverf, papier en lijm wordt gebruikt om een  
oude vaas of schaal om te toveren tot een  
uniek decoratief object. Begeleiding door 2  
deskundige creatieve dames.





## Workshop Boom schilderen met vingerafdrukken

Vrijdag 20 februari

13.00 - 16.00 uur | € 18,50 incl. 1 koffie/  
thee met wat lekkers

Afmeting 40 x 40 cm

## Stamppottenbuffet

Dinsdag 24 februari

17.00 uur | € 20,00 incl. toetje | excl.  
drankjes

\*Mantelzorgers krijgen € 2,50 korting

Zin in een gezellige middag met lekker eten en goed gezelschap? Kom dan naar ons Stamppottenbuffet!

### Het stamppottenbuffet bestaat uit:

- Boerenkool
- Zuurkool
- Hutspot
- Met spekjes
- Gelderse rookworst
- Oma's stoofpotje van zachte rundersukade
- In stoofpan bereide gehaktballen in heerlijke jus
- Augurkenblokjes
- Piccalilly
- Amsterdamse uitjes

**Min 20 personen | max 60 personen**



## Hand- of voetmassage

Woensdag 25 februari

Hele dag | € 5,00 per sessie - Na opgeven wordt er contact met u opgenomen voor het vastleggen van een tijdstip.

Maak kennis met hand- of voetmassage 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.



## Inloopmiddag Dagbesteding

Donderdag 26 februari

13.30 - 15.30 uur | Gratis

Bent u benieuwd wat wij te bieden hebben? Kom kijken, meedoen en beleven! U krijgt een indruk van onze activiteiten, de fijne sfeer en ontmoet leuke mensen. Kom alleen of neem iemand mee - de koffie staat voor u klaar!

## Vrijdagmiddagborrel AFC

Vrijdag 27 februari

14.00 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig naar de maandelijkse vrijdagmiddagborrel in het Anne Frank Centrum. DJ Jan draait muzieknummers op verzoek, zodat u kunt meezingen/ dansen, met uw favoriete plaat.

**Aanmelden is niet nodig**



## 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.



**Het inschrijf formulier op de volgende pagina is voor 1 persoon.**

Wilt u met 2 of meer personen deelnemen aan een activiteit, dan graag **per persoon** een formulier invullen!

Kruis het hokje voor de datum van uw keuze aan en vergeet niet de achterzijde van het formulier in te vullen!

## Inschrijf- en machtigingsformulier

<input type="checkbox"/>	Donderdag 8 januari	Koersbal	Gratis
<input type="checkbox"/>	Maandag 12 januari	Dammen	Gratis
<input type="checkbox"/>	Woensdag 14 januari	Inloopochtend Dagbesteding	Gratis
<input type="checkbox"/>	Donderdag 15 januari	Internationaal dansen proefles	Gratis
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 16 januari	Schilderworkshop Dames / Dieren*	€ 18,50
<input type="checkbox"/>	Maandag 19 januari	Winterse soepmaaltijd - erwtensoep	€ 7,00
<input type="checkbox"/>	Donderdag 22 januari	Inloopmiddag Dagbesteding	Gratis
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 23 januari	Rolstoel-, stoel- en rollatordans	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	Zaterdag 24 januari	Nieuwjaarsconcert	Gratis
<input type="checkbox"/>	Maandag 26 januari	Hand- of voetmassage	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	Woensdag 28 januari	Workshop Decoupage	€ 17,50
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 3 februari	Snacks & Friet eten	€ 10,00
<input type="checkbox"/>	Donderdag 5 februari	Koersbal	Gratis
<input type="checkbox"/>	Woensdag 11 februari	Tekenworkshop Lammetje	18,50
<input type="checkbox"/>	Donderdag 12 februari	Internationaal dansen proefles	Gratis
<input type="checkbox"/>	Donderdag 12 februari	Dammen	Gratis
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 13 februari	Rolstoel-, stoel- en rollatordans	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	Maandag 16 februari	Winterse soepmaaltijd - bruine bonen	€ 7,00
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 17 februari	Voorlichting Babeltrucs	Gratis
<input type="checkbox"/>	Woensdag 18 februari	Inloopochtend Dagbesteding	Gratis
<input type="checkbox"/>	Donderdag 19 februari	Workshop Decoupage	€ 17,50
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 20 februari	Workshop boom schilderen	€ 18,50
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 24 februari	Stamppotbuffet *	€ 20,00
<input type="checkbox"/>	Woensdag 25 februari	Hand- of voetmassage	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	Donderdag 26 februari	Inloopmiddag Dagbesteding	Gratis

\*Geregistreeerde mantelzorgers. krijgen € 2,50 korting



## 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

**Ondergetekende machtigt hierbij Palet Welzijn om eenmalig het verschuldigde bedrag in januari 2026 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: .....

Ik ben geregistreerd mantelzorger.

#### 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](mailto:g.vanherk@paletwelzijn.nl)

