

ZOMER Palet



Programmaboek ZomerPalet

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

juli en augustus 2026



Anne Frank Centrum
Jan van Bijnenpad 1, Waddinxveen

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

Wil je meedoen aan deze activiteiten? Schrijf je dan meteen in!
Dit kan tot uiterlijk 2 weken voor de start van de activiteit.

Fietstocht

Donderdag 2 juli

9.00 - 10.15 uur route ophalen | Gratis

Elke eerste donderdag van de maand (april t/m oktober) kun je in het Anne Frank Centrum een fietsroute ophalen. Je fietst de route op je eigen moment, in je eigen tempo, met pauzes wanneer jij wilt. De routes zijn tussen de 45 en 55 kilometer. Onderweg kom je langs gezellige horecapunten, die duidelijk zijn aangegeven.

Anmelden is niet nodig



Sjoelen

Vrijdag 3 juli

14.00 - 16.30 uur | Gratis

Consumpties voor eigen rekening

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



Zondagmiddag Salon Zondag 5 juli

14.30 - 16.30 uur | Gratis
Consumpties voor eigen rekening

Kom langs bij de Zondagmiddag Salon. Elke eerste zondag van de maand organiseren we een gezellige middag in het Anne Frank Centrum. Deze keer staat bingo op het programma. Doe je mee?

Aanmelden is niet nodig

Hand- of voetmassage Dinsdag 7 juli

Hele dag | € 5,00 per sessie - Na aanmelding nemen we contact met je op om een tijdstip af te spreken

Heb je last van pijn of vermoeidheid? Of merk je klachten zoals vergeetachtigheid, onrust, verdriet, angst of boosheid?

De behandelingen van Reflexion helpen je om meer innerlijke rust te krijgen, pijn te verminderen en je sterker en beter te voelen.



Soos Bingo

Dinsdag 7 juli

14.30 - 16.30 uur | € 4,00 voor 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, betalen kan gewoon aan de deur.



Workshop Macrame bladen Woensdag 8 juli

9.30 - 12.00 uur | € 17,50 incl. 1 kop
koffie of thee met wat lekkers

Onder begeleiding van een docent
maak je 3 macrame bladen.

Optreden zangkoor Eigenwijs Zaterdag 11 juli

14.30 - 16.00 uur (inloop 14.00 uur)
€ 2,50 incl. consumptie en wat
lekkers na afloop.

Zangkoor Eigenwijs uit Moordrecht zingt
een mix van hits van nu en klassiekers
van vroeger. Kom luisteren, zing gezellig
mee en geniet van een muzikale middag.



Dans demonstratie

Dinsdag 14 juli

10.00 - 11.00 uur | Gratis

Kom kijken en laat je verrassen door een dansdemonstratie van docent
Linda van DeLau Dance and More. Er wordt staand gedanst, in een
rolstoel, op een stoel of met een rollator. Iedereen kan meedoen en
iedereen is welkom! Ontdek hoe leuk en laagdrempelig dansen kan zijn,
wat je mogelijkheden ook zijn. Laat je verrassen door de kracht en het
plezier van beweging. Je bent van harte welkom.



Workshop halsketting & sleutelhanger

Donderdag 16 juli

9.30 - 11.00 uur | € 20,00

Met repen stof, kralen en linten maak je je eigen unieke designerhalsketting en sleutelhanger. Creatief, kleurrijk en helemaal in jouw stijl. Iedereen kan meedoen! Ervaring is niet nodig.

Let op: minimaal 6 deelnemers

Snacks & Friet eten

17.00 - 18.30 uur | € 10,00 incl. 1 fris + ijsje

Kom gezellig eten en nieuwe mensen ontmoeten.

Geniet van onbeperkt frietjes en snacks eten.

Keuze uit een kroket, frikandel of kaassoufflé.

Let op: maximaal 40 personen

Dinsdag 21 juli

Workshop: Decoupage

Donderdag 23 juli

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

Geef je (oude) vaas een nieuw leven en laat

je creativiteit spreken! Twee deskundige

creatieve dames leren je de techniek

van decoupage. Met acrylverf, papier

en lijm geef je een oude vaas of schaal

een nieuwe uitstraling.

Let op: minimaal 12 personen.





Pannenkoeken eten Woensdag 29 juli

12.00 - 13.00 uur | € 7,50

Kom genieten van de beroemde "Hennie" pannenkoeken! Tevens een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten. Als voorgerecht krijg je een heerlijke kop soep en een toetje ter afsluiting.

Zondagmiddagsalon Zondag 2 augustus

14.30 - 16.30 uur | Gratis
Consumpties voor eigen rekening

Kom langs bij de Zondagmiddag Salon. Elke eerste zondagmiddag van de maand organiseren we een gezellige middag in het Anne Frank Centrum. Ditmaal krijgt iedereen wat lekkers bij de thee of koffie. Kom je ook? *Aanmelden is niet nodig*



Hand- of voetmassage

Maandag 3 augustus

Hele dag | € 5,00 per sessie - Na aanmelding nemen we contact met je op om een tijdstip af te spreken.

Heb je last van pijn of vermoeidheid? Of merk je klachten zoals onrust, vergeetachtigheid, verdriet, angst of boosheid? De behandelingen van Petra van Poppel van Reflexion helpen je om meer innerlijke rust te krijgen, pijn te verminderen en je sterker en beter te voelen.

Soos Bingo

Maandag 4 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, betalen kan gewoon aan de deur.



Fotolijstjes mozaïeken

Woensdag 5 augustus

9.30 - 12.00 uur | € 17,50 incl. 1 kop koffie of thee met wat lekkers

Onder begeleiding van een ervaren docent een maak je een mozaïek fotolijstje voor een foto van 10 x 15 cm.

Fietstocht

Donderdag 6 augustus

9.30 - 10.15 uur route ophalen | Gratis

Elke eerste donderdag van de maand (april t/m oktober) kun je in het Anne Frank Centrum een fietsroute ophalen. Je fietst de route op je eigen moment, in je eigen tempo, met pauzes wanneer jij wilt. De routes zijn tussen de 45 en 55 kilometer. Onderweg kom je langs gezellige horecapunten, die duidelijk zijn aangegeven.

Aanmelden is niet nodig



Sjoelen

Vrijdag 7 augustus

14.00 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Een leuke middag vol spel en plezier. Of je nu een ervaren sjoeler bent of het gewoon eens wilt proberen, iedereen is welkom. Kom langs en geniet van een gezellige middag samen.

Aanmelden is niet nodig

High Tea

Maandag 10 augustus

14.30 - 16.00 uur € 10,00 per persoon

Verwen jezelf of een vriend(in) met een heerlijke gezellige middag met veel thee en lekkernij. Tijdens de high tea zijn er zowel hartige als zoete hapjes.



Lezing over Oud Waddinxveen

Woensdag 12 augustus

10.00 - 11.30 uur | Gratis
Vrijwillige bijdrage na afloop voor het
Historisch Genootschap

Stap even terug in de tijd en laat je meevoeren naar het Waddinxveen van vroeger. Aan de hand van unieke, oude foto's komt het dorp weer tot leven.

Workshop Delfsblauwtegel **Vrijdag 14 augustus**

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

In deze workshop ga je aan de slag met een tegel van 20 x 20 cm. De rand heeft een stoer, roestig uiterlijk en de afbeelding maak je helemaal zelf. Je kunt vrij tekenen of een voorbeeld gebruiken. Alles is onder begeleiding van een ervaren docent, dus iedereen kan meedoen en iets moois mee naar huis nemen.



Optreden Het Polderkoor **Donderdag 20 augustus**

14.30 uur | € 2,50 incl. 1 consumptie en wat lekkers na afloop

Het Polderkoor uit Stolwijk is een gemengd zangkoor. Het repertoire bestaat uit Nederlandstalig, Engels, Duits en populaire muziek vanaf de jaren '60.

Soos Bingo

Maandag 25 augustus

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, betalen kan gewoon aan de deur.



Snacks & Friet eten

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 een kroket, frikandel of kaassoufflé.

Let op: maximaal 40 personen

Dinsdag 25 augustus



Workshop Decoupage Lantaarn

Donderdag 27 augustus

9.30 - 12.30 uur | € 27,50 incl. 28 cm lantaarn en 1 kop koffie of thee

Met decoupage gebruik je onder andere acrylverf, papier en lijm om een "saaï" windlicht om te toveren tot een echt pronkstuk. In deze creatieve workshop krijg je begeleiding van twee deskundige en creatieve dames. Lekker creatief bezig zijn en met iets moois naar huis gaan - iedereen kan meedoen!

Let op: minimaal 12 personen.

Inschrijf- en machtigingsformulier

Dit formulier is voor één persoon.

Wil je met twee of meer personen meedoen? Vul dan per persoon een apart formulier in.

Kruis het vakje aan bij de datum van je keuze en vul ook de achterzijde van het formulier in.

<input type="checkbox"/>	dinsdag 7 juli	Hand- of voetmassage	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	woensdag 8 juli	Workshop macramé bladen	€ 17,50
<input type="checkbox"/>	zaterdag 11 juli	Optreden zangkoor Eigenwijs	€ 2,50
<input type="checkbox"/>	dinsdag 14 juli	Dansdemonstratie	Gratis
<input type="checkbox"/>	donderdag 16 juli	Workshop halsketting & sleutelhanger *	€ 20,00
<input type="checkbox"/>	dinsdag 21 juli	Snacks & Friet eten	€ 10,00
<input type="checkbox"/>	donderdag 23 juli	Workshop Decoupage	€ 17,50
<input type="checkbox"/>	woensdag 29 juli	Pannenkoeken eten	€ 7,50
<input type="checkbox"/>	maandag 3 augustus	Hand- of voetmassage	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	woensdag 5 augustus	Fotolijstje mozaïeken	€ 17,50
<input type="checkbox"/>	maandag 10 augustus	High Tea *	€ 10,00
<input type="checkbox"/>	woensdag 12 augustus	Lezing oud Waddinxveen	Gratis
<input type="checkbox"/>	vrijdag 14 augustus	Workshop Delftsblauwtegel	€ 17,50
<input type="checkbox"/>	donderdag 20 augustus	Optreden Het Polderkoor	€ 2,50
<input type="checkbox"/>	dinsdag 25 augustus	Snacks & Friet eten	€ 10,00
<input type="checkbox"/>	donderdag 27 augustus	Workshop Decoupage Lantaarn	€ 27,50

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

- Aanmelden gaat op volgorde van inschrijving, zolang er plek is.
- Kun je toch niet komen? Dan krijg je je geld terug als je minimaal 48 uur van tevoren afmeldt.
- De activiteit gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen. Gaat een activiteit niet door, dan laten we je dat op tijd weten.
- Je ontvangt geen aparte bevestiging van je deelname.



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 september 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, geef je Palet Welzijn toestemming een Standaard Europese Incasso-opdracht te sturen naar jouw bank om eenmalig een bedrag van je rekening af te schrijven overeenkomstig met de opdracht van Palet Welzijn. Als je het niet eens bent met deze afschrijving, dan kunt je deze laten terugboeken via jouw bank.

Akkoordgeving machtiging

Naam: Voorletter(s): m/v

Straat: Huisnummer:

Postcode en plaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Rekeningnummer (IBAN):

IBAN-nummer vind je op je bankpas.

Datum: Plaats:

Naam (tekenbevoegde):

Handtekening:

Heb je vragen?

Neem dan contact op met de coördinator activiteiten:

Tel: **06 - 290 17 890.**

Je kunt ook mailen naar **info@paletwelzijn.nl**

Ik ben geregistreerd mantelzorger.

