WINTER Palet 2027



Programmaboek WinterPalet

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

Palet Welzijn

Jan van Bijnenpad 1, Waddinxveen
Ingang Zalencentrum

Doe deze winter gezellig mee! Bent u 55+ en woont u in Waddinxveen?
Schrijf uzelf **uiterlijk 10 januari voor 12.00 uur** in.

Zondagmiddagsalon
Zondag 3 januari

14.30 - 16.30 uur | Gratis
Consumpties voor eigen rekening



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

Elke eerste zondag van de maand | aanmelden is niet nodig



Luisteren naar klassieke muziek
Maandag 4 januari

13.30 - 16.00 uur | € 1,00

Samen luisteren naar een gevarieerd programma met klassieke muziek.
De muziek loopt uiteen van Monteverdi tot Prokofiev en van Bach tot Mahler.
Er wordt uitleg gegeven bij het programma. Na ongeveer een uur muziek is er een pauze, waarna u nog een uur muziek kunt luisteren.

Wekelijks op maandag | aanmelden is niet nodig

WINTER Palet

Soos Bingo
Dinsdag 5 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





Rolstoel-, stoel- & rollatordans
Dinsdag 5 januari

15.00 - 16.00 uur | Gratis

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!

Bij minimaal 10 deelnemers kan dit een vaste activiteit worden op dinsdag

Palet Welzijn



Koersbal
Donderdag 7 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 wordt 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!

Wekelijks op donderdag | aanmelden is niet nodig

Vrijdagmiddagborrel
Vrijdag 8 januari
14.00 - 16.30 uur | Gratis
Consumpties voor eigen rekening

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 en drankje. Kom gerust alleen of met een vriendin, buurvrouw of kennis!



Elke laatste vrijdag van de maand | aanmelden is niet nodig

WINTER Palet

Vrijdag 8 januari

Gym zittend

10.15 - 11.15 uur | Gratis proefles



Bewegen en oefenen vanuit een stoel. Een toegankelijke manier om actief en soepel te blijven.

Beweegmix staand

11.15 - 12.15 uur | Gratis proefles

Een gevarieerde beweegles waarbij deelnemers staand actief bezig zijn.

Plezier in bewegen op muziek

14.00 - 15.00 uur | Gratis proefles

Samen bewegen op een prettige toegankelijke manier

Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen tempo en mogelijkheden. Plezier, gezelligheid en samen actief bezig zijn staan voorop!

Wekelijks op vrijdag | aanmelden is niet nodig

Palet Welzijn

Sjoelmiddag
Vrijdag 8 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! Kom alleen of neem iemand mee. Toeschouwers zijn ook welkom.

Aanmelden is niet nodig





Winterse soepmaaltijd
Maandag 11 januari

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

Geniet van een kom heerlijke erwtensoep, broodjes en als afsluiter een lekker toetje.

Er is plek voor maximaal 50 personen

WINTER Palet

Dammen
Maandag 11 januari
14.00 - 16.00 uur | Gratis
Consumpties voor eigen rekening



Ontdek de magie van het damspel, de diepgang en oneindige mogelijkheden. Er is een ervaren docent aanwezig die nieuwelingen de beginselen van dammen kan leren. Ontmoet anderen en daag elkaar uit voor een leuk spel. Iedereen is welkom!

Aanmelden is niet nodig

Hand- of voetmassage
Dinsdag 12 januari & dinsdag 16 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.

Maximaal 9 deelnemers per dag.
U kunt zich **ook** opgeven voor **dinsdag 16 februari**

Palet Welzijn



Schilderen inloop
Woensdag 13 januari
09.30 - 12.00 uur | Gratis

Vrij schilderen en creatief bezig zijn in een gezellige inloop sfeer.

Eigen materialen meenemen
Aanmelden is niet nodig



Handwerk inloop
Woensdag 13 januari
09.30 - 11.30 uur | Gratis

Ga gezellig samen aan de slag. Deelnemers helpen en stimuleren elkaar om creatief bezig te blijven.

Eigen creatieve bezigheid meenemen
Aanmelden is niet nodig

WINTER Palet

Inloopochtend dagbesteding
Woensdag 13 januari

9.30 - 11.30 uur | Gratis

Ontdek de dagbesteding! Benieuwd wat wij te bieden hebben? Kom gerust kijken, meedoen en beleven! Kom alleen of neem iemand mee. De koffie staat klaar!

Aanmelden is niet nodig





Internationaal dansen
Donderdag 14 januari

10.00 - 11.30 uur | Gratis proefles

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.

Wekelijks op donderdag | aanmelden is niet nodig

Palet Welzijn



Workshop vogelhuisje maken
Vrijdag 15 januari

13.30 - 16.00 uur | € 10,00 - inclusief materiaal
Consumpties voor eigen rekening

Maak samen een mooi vogelhuisje voor in de tuin of op het balkon. Een gezellige en ontspannen workshop.

Maximaal 10 deelnemers

Nieuwjaarsconcert door Symfonie Orkest Midden-Holland

Zaterdag 16 januari

Inloop 14.15 uur - concert van 14.30 - 15.30 uur | € 2,50 incl. kop koffie of thee

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.



WINTER Palet



Lezing grootouder en klimaat
Donderdag 21 januari

14.30 - 15.30 uur | Gratis
Consumpties voor eigen rekening

"Waarom zou ik me als grootouder druk maken om het klimaat?" Wilt u bijdragen aan een groene, gezonde en leefbare aarde voor onze (klein)kinderen en de generaties daarna? Kunt u zelf een kleinere voetprint achterlaten?

Aanmelden is niet nodig

Snacks & friet eten
Dinsdag 26 januari

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

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

Let op: maximaal 40 personen

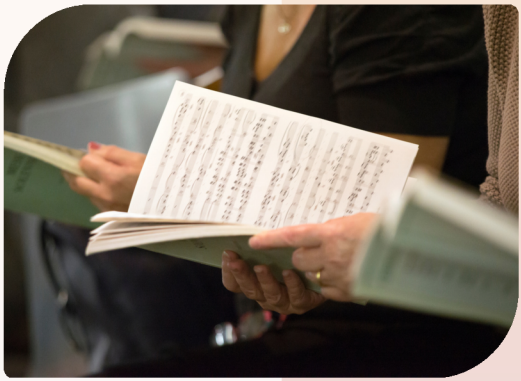


Palet Welzijn

Optreden Polderkoor
Donderdag 11 februari

14.00 - 16.30 uur | € 5,00 incl. koffie

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





Filmmiddag Ja zuster, Nee zuster
Dinsdag 16 februari

14.00 - 15.50 uur | € 2,50 inclusief koffie

Kom gezellig samen een film kijken.
Er is een pauze van 20 minuten.

Let op : 30 zitplaatsen. Vol is vol

WINTER Palet

Lezing Gouweplein Waddinxveen
Donderdag 18 februari

14.30 - 15.30 uur | Gratis

De geschiedenis van het Gouweplein. 50 jaar herinneringen wat er allemaal gebeurde op en rond het Gouweplein. Het verhaal van de oud voorzitter Henk de Bas.

Aanmelden is niet nodig





Koffie met Advies
Donderdag 25 februari

09.30 - 11.30 uur | Gratis

Dit keer een speciale thema-ochtend over: Afscheid, wat moet u allemaal regelen? Tijdens deze bijeenkomst krijgt u praktische informatie en handige tips, zodat u goed voorbereid bent en weet welke mogelijkheden er zijn.

Elke 4e donderdag van de maand met telkens een ander thema | aanmelden is niet nodig

Palet Welzijn

High tea
Vrijdag 26 februari
14.00 - 16.30 uur | € 10,00

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

Maximaal 60 personen. Vol is vol





Van harte welkom!

Openingstijden:
9.00 tot 12.00 uur & 13.00 tot 16.30 uur

U bent uiteraard welkom voor een kop koffie of thee zonder het volgen van een activiteit.

Consumpties zijn voor eigen rekening

WINTER Palet

Inschrijfformulier

Dit formulier is voor 1 persoon.
Wilt u met 2 of meer personen deelnemen? Vul dan voor iedere persoon een apart formulier in.

- Kruis de datum van uw keuze aan.
- Vul ook de achterzijde van het formulier in.
- Lever het formulier uiterlijk 10 januari voor 12 uur in bij de bar.

☐	Maandag 11 januari	Winterse soepmaaltijd	€ 7,00
☐	Dinsdag 12 januari	Hand- of voetmassage	€ 5,00
☐	Vrijdag 15 januari	Vogelhuisje maken	€ 10,00
☐	Zaterdag 16 januari	Nieuwjaarsconcert	€ 2,50
☐	Dinsdag 26 januari	Snacks & friet eten	€ 10,00
☐	Donderdag 11 februari	Polderkoor	€ 5,00
☐	Dinsdag 16 februari	Filmmiddag	€ 2,50
☐	Dinsdag 16 februari	Hand- of voetmassage	€ 5,00
☐	Vrijdag 26 februari	High Tea	€ 10,00

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.

Palet Welzijn

Machtigingsformulier

Lever dit formulier in bij de vrijwilligers aan de bar in het Anne Frank Centrum

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 2027 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 de coördinator activiteiten via telefoonnummer **06 - 290 17 890**.
U kunt ook mailen naar **m.dekeijzer@paletwelzijn.nl**

Palet Welzijn