

Activiteiten voor ouderen in Waddinxveen

Maandag

09.00 uur	Helpdesk computergebruik en cursussen
09.30 uur	Biljartvereniging "Onder Ons"
09.30 uur	Kaarten maken - pergamano
09.30 uur	Plezier in bewegen – NIA- staand
10.45 uur	Plezier in bewegen – NIA zittend
12.30 uur	Plezier in bewegen – NIA speeltuinvereniging "de Overkant"
13.00 uur	Vrij biljarten
13.00 uur	Bridgegroep "One Down"
13.30 uur	Luisteren naar klassieke muziek
14.00 uur	Plezier in bewegen – NIA wijkgebouw Zonnig Zuid
14.30 uur	Kaarten maken
16.15 uur	Fit aan tafel (gebouw Klassewerk) Aansluitend warme maaltijd

Dinsdag

09.15 uur	Koersbal
09.30 uur	Wandelgroep 10 km (laatste dinsdag v/d maand)
09.30 uur	Biljart les – vrouwen
09.30 uur	Darten
09.30 uur	Conversatie Duits
09.45 uur	Pop/ wereldkoor
10.00 uur	Bibliotheek Anne Frank centrum
10.30 uur	Biljart les – mannen
13.15 uur	Bridgeclub "De Overslag" (om de week)
13.30 uur	Biljartvereniging "Onder Ons"
14.00 uur	Kaarten maken

Woensdag

09.00 uur	Rode Kruis Welfare ,kalligraferen en handwerkinloop
09.15 uur	Interculturele vrouwenochtend locatie Mauritslaan 55
09.30 uur	Wandelgroep 6 km(2 ^e woensdag v/d maand)
09.30 uur	Yoga
09.30 uur	Biljartvereniging "Onder Ons"
09.30 uur	Schilders inloop
10.30 uur	Yoga
13.00 uur	Vrij biljarten
13.30 uur	Klaverjassen
13.30 uur	Country-line dance
15.00 uur	Country-line dance
17.00 uur	Fit aan tafel (Zuidplas, Sterrenlaan 2) Aansluitend warme maaltijd
19.00 uur	Alzheimer café (2 ^e woensdag v/d maand)

Donderdag

09.00 uur	Vrij biljarten
10.00 uur	Internationaal dansen
13.00 uur	Vrij biljarten
14.00 uur	Koersbal
14.30 uur	Zangkoor Anne Frank

Vrijdag

09.30 uur	Biljartvereniging "Onder Ons"
09.30 uur	Studiekring (op afspraak)
09.30 uur	Gymnastiek (zittend)
10.30 uur	Gymnastiek (zittend)
13.00 uur	Vrij biljarten
13.30 uur	Schilders inloop
14.00 uur	Muziek met René (1 ^e v.d. maand)
15.00 uur	Bibliotheek Anne Frank Centrum

Nieuwe deelnemers zijn welkom. Voor vragen kunt u bellen met de coördinator **T. 088 02 34 247**

Locatie

Anne Frank Centrum (AFC), Jan van Bijnenpad 1, 2242 VS Waddinxveen.

Maaltijden

Maandag t/m vrijdag kunt u deelnemen aan de open eettafel. U kunt daarvoor op de dag zelf bellen **tot 10.30 uur** met het nummer van DienstenPalet **T. 088 02 34 255**. Om 12.00 uur worden de maaltijden geserveerd in het Anne Frank Centrum. U kunt kiezen voor een driegang menu, maar ook voor een maaltijd met of zonder nagerecht.

<u>Soep</u>	<u>€ 1,00</u>
<u>Maaltijd</u>	<u>€ 5,00</u>
<u>Nagerecht</u>	<u>€ 0,50</u>

Seniorenvervoer

Voor korte ritjes in de omgeving kunt u gebruik maken van het seniorenvervoer. Vrijwilligers brengen u tegen vergoeding op de plaats van bestemming. De ritten kunnen een dag van te voren aangevraagd worden **tussen 9.00 en 11.30 uur** via **T. 088 02 34 255**.

<u>Enkele reis Waddinxveen is</u>	<u>€ 2,00</u>
<u>Enkele reis Boskoop, Moerkapelle,Reeuwijk, Moordrecht, Zevenhuizen is</u>	<u>€ 4,00</u>
<u>Enkele reis Gouda is</u>	<u>€ 5,00</u>

Er wordt maandag t/m vrijdag gereden. Indien mogelijk ook 's avonds tot 22.00 uur.

WadMobiel

Voor het lenen van een rolstoel, scootmobiel of duofiets kunt u op werkdagen **tussen 10.30 en 11.30 uur** bellen met het DienstenPalet **T. 088 02 34 255**.

Klussendienst

Voor klusjes in huis zoals kleine reparaties, vervangen lampen, ophangen schilderijen enz. kunt u op werkdagen **tussen 10.30 en 11.30 uur** bellen met het DienstenPalet **T. 088 02 34 255**. Een vrijwilliger komt u hierbij helpen. U betaald alleen de kosten van het materiaal.