



Zomer
2024



ZOMER Palet



PROGRAMMABOEK

Anne Frank Centrum
Juli en augustus 2024

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.

Zondagmiddag Salon

Zondag 7 juli

14.30 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Komt u ook gezellig naar de zondagmiddag Salon? Gezellig andere mensen ontmoeten, spelletjes met elkaar spelen of gewoon een kletspraatje? Neem gerust uw vriendin, buurvrouw of kennis mee!



Soos Bingo

Dinsdag 9 juli

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

Komt u gezellig Bingo meespelen? Neem gerust een vriend, vriendin of buurvrouw mee! Aanmelden is niet nodig, betaling aan de deur.

Lezing: Huilen mag niet meer

Donderdag 11 juli

10.00 - 11.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Als tranen pijn doen... Hoe kunt u omgaan met het verlies van een partner of familielid, gezondheid, je vertrouwde huis? Lukt dat? Kan dat eigenlijk wel?

Angelique Jonkheid, uitvaartbegeleider, gaat vanuit haar werkervaring in op hoe mensen de eerste periode rond een overlijden ervaren. Hoe zij daarbij ondersteund kunnen worden. Wat er wel en niet mogelijk is. Ook geeft zij advies hoe bepaalde zaken van tevoren al geregeld kunnen worden.

Arie van Zaanen, ervaringsdeskundige, gaat aan de hand van het boek van Manu Keirse 'Helpen bij verlies en verdriet' dieper in op verlies- en rouwervaringen. Hoe verloopt het verwerken van verlies/rouw? Kunt u daar zelf iets aan doen? Hoe kunnen anderen u daarbij helpen? Wat zijn verhinderingen? Gaat verlies/rouw ooit echt over?

Nationale Spelletjesdag

Zaterdag 13 juli

14.00 - 16.00 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Gezellig met elkaar een spelletje doen? Sjoelen, mens-erger-je-niet, ganzenbord en dammen. Iedere deelnemer krijgt iets lekkers.



Cognitieve fitness

Maandag 15 juli

10.00 - 11.00 uur | Introductieles € 5,00

Uw mentale en fysieke gezondheid verbeteren? Wilt u plezier hebben in bewegen? Wilt u rust en ontspanning ervaren? Wilt u een gezond brein? Doe dan mee met cognitieve fitness! Beide hersenhelften worden uitgedaagd, waardoor uw brein nieuwe verbindingen aanmaakt.

Zo blijft uw brein soepel. De les bestaat uit uitdaging, inspanning en ontspanning. De klankschalen gecombineerd met ontspanningsoefeningen helpen u om diepe rust te ervaren na inspanning. Cognitieve fitness is geschikt voor elk (sport)niveau. Onder leiding van gecertificeerde docenten.



High Tea

Dinsdag 16 juli

14.30 - 16.00 uur | € 10,00 per persoon

Wegens groot succes; ook deze zomer een heerlijke high tea. Verwen uzelf of een vriend(in) met een heerlijke gezellige middag met veel thee en lekkernijen. Tijdens de high tea zijn er warme en koude hapjes, zowel zoet als hartig.

Dikke Dames Schilderen

Vrijdag 19 juli

13.00 - 16.00 uur | € 17,50 - incl. 1 kop thee of koffie met wat lekkers

Kies uit verschillende (voorgetekende) schilderijen van de dikke dames. Het schilderij is 40 x 50 cm. groot.



Sjoelen

Vrijdag 19 juli

14.00 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Alle sjoelbakken uit de kast voor een gezellige middag sjoelen! Komt u ook gezellig een middag "schuiven"? Ervaring is niet nodig, iedereen kan en mag meedoen!

Kaarten maken

Dinsdag 23 juli

14.00 - 15.30 uur | € 3,00 incl. 1 kop koffie of thee (betaling aan docent)

Onder leiding van een ervaren docent maakt u leuke kaarten voor verschillende gelegenheden. Neem gerust iemand mee!



Snacks & Frietjes eten

Woensdag 24 juli

17.00 - 18.30 uur

€ 10,00 inclusief 1 fris + ijsje

Geniet van onbeperkt snacks en frietjes eten. Er is keuze uit: kroket, frikandel of kaassoufflé. Er is plek voor 20 personen, vol is vol.

Koffie met Advies

Donderdag 25 juli

10.00 - 11.30 uur | Gratis

Wanneer u ouder wordt, leidt dat soms tot vragen over uw toekomst of uw huidige situatie. Kan ik op den duur nog wel in mijn eigen huis blijven wonen? Ben ik tevreden over mijn sociale contacten? Stel, ik heb hulp nodig, waar kan ik dan terecht? Bij Palet Welzijn is onze ouderenadviseur, Anneke Boersma voor u beschikbaar om mee te denken en u te adviseren.

Vrijdagmiddagborrel AFC

Vrijdag 26 juli

14.00 - 16.30 uur | Gratis -
consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig naar de maandelijkse vrijdagmiddagborrel in het Anne Frank Centrum. Met muzieknummers op verzoek, kunt u meezingen met uw favoriete plaat.



Kaarten maken

Dinsdag 30 juli

14.00 - 15.30 uur | € 3,00 incl. 1 kop koffie of thee (betaling aan docent)

Onder leiding van een ervaren docent maakt u leuke kaarten maken voor verschillende gelegenheden. Neem gerust iemand mee!



Chinees Buffet

Woensdag 31 juli

17.00 - 18.30 uur | € 18,50
inclusief 1 consumptie + toetje

In gezellig gezelschap genieten van een heerlijke Chinees buffet.

Gaat door bij min. 20 deelnemers.

Korting mantelzorgers € 2,50

Zondagmiddag Salon

Zondag 4 augustus

14.30 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Komt u ook gezellig naar de zondagmiddag Salon? Gezellig andere mensen ontmoeten, spelletje met elkaar spelen of gewoon een kletspraatje? Neem gerust uw vriendin, buurvrouw of kennis mee.

Cognitieve fitness

Maandag 5 augustus

10.00 - 11.00 uur | Introductie € 5,00

Tijdens cognitieve fitness verbeteren we uw mentale en fysieke gezondheid en hebben we plezier in beweging. Meer informatie zie maandag 15 juli.

Kaarten maken

Dinsdag 6 augustus

14.00 - 15.30 uur | € 3,00 incl. 1 kop koffie of thee (betaling aan docent)

Onder leiding van een ervaren docent maakt u leuke kaarten voor verschillende gelegenheden. Neem gerust iemand mee!

Verkoop tas(banden) en sjaals Donderdag 8 augustus

14.00 - 16.30 uur | Gratis entree

Happiness tassen is een jonge onderneming, opgericht door broer en zus. Kom gezellig langs!



Optreden Zangkoor 'Eigenwijs'

Vrijdag 9 augustus

14.00 - 16.30 uur | € 5,00 incl. 1 consumptie + iets lekkers bij de borrel

Dameskoor Eigenwijs bestaat uit ca. 25 dames die zeer bekende Nederlandstalig liedjes zingen. Een eerder optreden in het Anne Frank Centrum was een groot succes!

Hand- of voetmassage

Maandag 12 augustus

Gehele dag | Gratis - inschrijven bij de bar in het Anne Frank Centrum

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



Pannenkoeken eten

Dinsdag 13 augustus

12.00 - 13.30 uur | € 7,50

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

Soos Bingo

Dinsdag 13 augustus

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

Komt u gezellig Bingo meespelen? Neem gerust een vriend, vriendin of buurvrouw mee! Aanmelden is niet nodig, betaling aan de deur.

Gellak-nagels

Woensdag 14 augustus

Gehele dag | € 20,00 betaling bij inschrijving

Inschrijven bij de bar in het Anne Frank Centrum (vaste tijdsblokken). Gaat door bij min. 5 inschrijvingen - max. 10 inschrijvingen. De prijs is per set gellak (2 handen). Keuze uit diverse kleuren.



Sjoelen

Vrijdag 16 augustus

14.00 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Alle sjoelbakken uit de kast voor een gezellige middag sjoelen! Komt u ook gezellig en middag "schuiven"? Ervaring is niet nodig, iedereen kan en mag meedoen!



Kaarten maken

Dinsdag 20 augustus

14.00 - 15.30 uur | € 3,00 incl. 1 kop koffie of thee (betaling aan docent)

Onder begeleiding van een ervaren docent maakt u leuke kaarten voor verschillende gelegenheden. Neem gerust iemand mee!

Snacks & Friet eten

Woensdag 21 augustus

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

Geniet van onbeperkt snacks en frietjes eten. Er is keuze uit: kroket, frikandel of kaassoufflé. Er is plek voor 20 personen, vol is vol.

Koffie met Advies

Donderdag 22 augustus

10.00 - 11.30 uur | Gratis

Wanneer u ouder wordt, leidt dat soms tot vragen over uw toekomst of uw huidige situatie. Kan ik op den duur nog wel in mijn eigen huis blijven wonen? Ben ik tevreden over mijn sociale contacten? Stel, ik heb hulp nodig, waar kan ik dan terecht? Bij Palet Welzijn is onze ouderenadviseur, Anneke Boersma voor u beschikbaar om mee te denken en u te adviseren.

3D koe schilderen

Vrijdag 23 augustus

13.00 - 16.00 uur | € 17,50 - inclusief 1 kopje koffie of thee

Creatief en gezellig koeienbeelden beschilderen. De beelden zijn ongeveer 13 lang en 9 cm hoog. **Let op: aanmelden vóór 01 augustus.**

Korting mantelzorgers € 2,50



Vrijdagmiddagborrel AFC Vrijdag 30 augustus

14.00 - 15.30 uur | Gratis -
consumpties voor eigen rekening

Kom gezellig naar de maandelijkse vrijdagmiddagborrel in het Anne Frank Centrum. Met muziek-nummers op verzoek, kunt u meezingen met of dansen op uw favoriete plaat.

Zondagmiddag Salon

Zondag 1 september

14.30 - 16.30 uur | Gratis - consumpties voor eigen rekening

Komt u ook gezellig naar de zondagmiddag Salon? Gezellig andere mensen ontmoeten, spelletje met elkaar spelen of gewoon een kletspraatje? Neem gerust uw vriendin, buurvrouw of kennis mee.

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.

<input type="checkbox"/>	Zondag 7 juli	Zondagmiddag Salon	Gratis
<input type="checkbox"/>	Donderdag 11 juli	Lezing: Huilen mag niet meer	Gratis
<input type="checkbox"/>	Zaterdag 13 juli	Nationale Spelletjesdag	Gratis
<input type="checkbox"/>	Maandag 15 juli	Cognitieve Fitness	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 16 juli	High-Tea	€ 10,00
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 19 juli	Dikke Dames Schilderen	€ 17,50
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 19 juli	Sjoelen	Gratis
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 23 juli	Kaarten maken	betaling aan docent
<input type="checkbox"/>	Woensdag 24 juli	Snacks & Friet eten	€ 10,00
<input type="checkbox"/>	Donderdag 25 juli	Koffie met Advies	Gratis
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 26 juli	Vrijdagmiddagborrel met muziek	Gratis
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 30 juli	Kaarten maken	betaling aan docent
<input type="checkbox"/>	Woensdag 31 juli	Chinees buffet*	€ 18,50
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 2 augustus	Sjoelen	Gratis
<input type="checkbox"/>	Zondag 4 augustus	Zondagmiddag Salon	Gratis
<input type="checkbox"/>	Maandag 5 augustus	Cognitieve Fitness	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 6 augustus	Kaarten maken	betaling aan docent
<input type="checkbox"/>	Donderdag 8 augustus	Verkoop tassen(banden) en sjaals	Gratis
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 9 augustus	Optreden Zangkoor 'Eigenwijs'	€ 5,00
<input type="checkbox"/>	Maandag 12 augustus	Hand- of voetmassage	Gratis
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 13 augustus	Pannenkoeken eten	€ 7,50
<input type="checkbox"/>	Woensdag 14 augustus	Gellak-nagels	€ 20,00
<input type="checkbox"/>	Dinsdag 20 augustus	Kaarten maken	betaling aan docent
<input type="checkbox"/>	Woensdag 21 augustus	Snacks & Friet eten	€ 10,00
<input type="checkbox"/>	Donderdag 22 augustus	Koffie met Advies	Gratis
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 23 augustus	3D koe schilderen*	€ 17,50
<input type="checkbox"/>	Vrijdag 30 augustus	Vrijdagmiddagborrel met muziek	Gratis
<input type="checkbox"/>	Zondag 1 september	Zondagmiddag Salon	Gratis

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

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.



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 2024 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

