

Activiteiten voor ouderen in Waddinxveen

Maandag

09.30 uur	Helpdesk computergebruik
09.30 uur	Biljartvereniging "Onder Ons"
09.30 uur	Plezier in bewegen – staand
10.45 uur	Plezier in bewegen – zittend
12.30 uur	Plezier in bewegen
13.00 uur	Vrij biljarten
13.00 uur	Bridgegroep "One Down"
13.30 uur	Luisteren naar klassieke muziek
14.00 uur	Plezier in bewegen
14.30 uur	Kaarten maken
16.15 uur	Fit aan tafel, aansluitend warme maaltijd

Locatie anders dan AFC:

speeltuinver. "de Overkant"

wijkgebouw Zonnig Zuid

gebouw Klassewerk

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	Studiekring (op afspraak)
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	Kalligraferen en handwerkinloop (Rode Kruis Welfare)
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	Schildersinloop
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, aansluitend warme maaltijd
19.00 uur	Alzheimer café (2 ^e woensdag v/d maand)

Zuidplas, Sterrenlaan 2

Donderdag

09.00 uur	Vrij biljarten
10.00 uur	Fietstocht (1 ^e donderdag v/d maand in april t/m oktober)
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 Schildersinloop
15.00 uur Bibliotheek Anne Frank Centrum

Nieuwe deelnemers zijn welkom. Voor vragen kunt u bellen met de coördinator op tel: 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 driegangen menu, maar ook voor een maaltijd met of zonder voor/nagerecht.

- Soep € 1,00
- Hoofdgerecht € 5,00
- Nagerecht € 0,50

Ook is het mogelijk een doos met 6 bevroren maaltijden te bestellen om thuis te verwarmen. U kunt hiervoor een bestelformulier inleveren op maandagochtend in het Anne Frank Centrum. De week daaropvolgend zijn de maaltijden af te halen rond 14.00 uur.

- 6 maaltijden € 30,-

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.

- Enkele reis Waddinxveen: € 2,00
- Enkele reis Boskoop, Moerkapelle, Reeuwijk, Moordrecht, Zevenhuizen: € 4,00
- Enkele reis Gouda: € 5,00

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 betaalt alleen de kosten van het materiaal.