

# Programma Zoetermeer: “Week van de liefde” voor senioren

11 t/m 15 februari 2019



## Maandag 11 februari 2019

- **Samenzijn is liefde, met koffie en liefdesgebak!**

Gezellig samenzijn onder het genot van een heerlijk kopje koffie en een heerlijk liefdesgebakje.

Tijdstip: 10:00 - 11:30 uur

Locatie: Bijdorplaan 471

Kosten: geen kosten

Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl) 088-0234241/ 06-54792781

- **Speciale Chi Kung les voor de hartmeridiaan**

Chi Kung les met speciale aandacht voor de hartmeridiaan om deze te versterken en te openen.

Tijdstip: 10:00 - 11:00 uur

Locatie: Bijdorplaan 471

Kosten: geen kosten

Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl) 088-0234241/ 06-54 792781

- **Workshop “Hoe om te gaan met vriendschappen”**

Je leert wat opvattingen, wensen en grenzen zijn m.t.t vriendschap. Je leert wat belangrijk is bij communicatie en hoe actief te worden.

Tijdstip: 9:15 - 11:15 uur

Locatie: PiëzoCentrum Palenstein, Rakkersveld 253,

Kosten: geen kosten

Aanmelden van te voren niet nodig. Voor meer informatie: [christine@stichtingpiezo.nl](mailto:christine@stichtingpiezo.nl) of 06-46 866 491

## Dinsdag 12 februari 2019

- **Vriendschaps-lunch**

Bewoners zijn van harte welkom elkaar te ontmoeten onder het genot van een gezonde lunch.

Tijdstip: 13.00 - 14.00 uur

Locatie: PiëzoCentrum Palenstein, Rakkerveld 253

Kosten: € 3,- p.p.

Van te voren aanmelden is wel een vereiste in verband met de inkoop. Voor meer informatie en aanmelding: [chrstine@stichtingpiezo.nl](mailto:chrstine@stichtingpiezo.nl), of 06-46 866 491





- **Schilderen met als thema liefde**

Onder begeleiding van Antoinette de Rooy (kunstenares) liefdesschilderijen maken op doek.

Tijdstip: 11:00 - 13:00 uur

Locatie: Bijdorplan 471

Kosten: € 12,50 inclusief koffie/thee

Graag aanmelden van te voren. Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl), 088-0234241/ 06-54 792 781

- **Meditatie met als thema "liefde"**

Tijdstip: 12:00 uur tot 13:00 uur

locatie: Bijdorplan 471

kosten: geen kosten

Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl), 088-0234241/ 06-54792781

## Woensdag 13 februari 2019

- **Creatief knutselen met de creatieve babbels**

Creatief samenwerken aan een mooi liefdeswerk met verschillende materialen.

Tijdstip: 10:00 uur tot 12:00 uur

Locatie: Bijdorplan 471

Kosten: geen kosten

Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl), 088-0234241/ 06-54 792 781

- **Lezing over wereldse liefdes drankjes**

Planten & Liefde, feiten en fabels over wat planten voor ons kunnen betekenen in de liefde: liefdesdrankjes, libido-stimulerende werkingen (aphrodisiacs), of juist een remedie tegen liefdesverdriet nodig? Wacht even... feiten en fabels? Zijn er ook feiten dan? Jawel!

Verder komt aan bod de symboliek van bepaalde planten en hun rol in bekende en minder bekende liefdesverhalen. Benieuwd?

Tijdstip: 17:00 - 18:00 uur

Locatie: Bijdorplan 471

Kosten: € 1,50 p.p.



Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl), 088-0234241/ 06-54 792 781

## Donderdag 14 februari



- **Liefdes Gymnastiek**

Liefde is .... samen bewegen

Tijdstip: 09:15 uur tot 10:00 uur

Locatie: Bijdorplan 471

Kosten: geen kosten

Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl), 088-0234241 / 06-54 792 781

- **Liefdes wandeling**

Wandelen onder begeleiding. Met liefde voor jezelf, een ander en de natuur.

Tijdstip: 10:00 uur tot 11:00 uur

Locatie: Bijdorplan 471

Kosten: geen kosten

Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl), 088-0234241 / 06-54 792 781

- **Valentijnskaarten maken**

Tijdstip: 13:00 uur tot 15:00 uur

Locatie: Bijdorplan 471

Kosten: geen kosten

Graag aanmelden van te voren. Voor meer informatie: [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl), 088-0234241 / 06-54 792 781

- **“Alles is liefde”**

Een dag in het teken van liefde. Afwisselend programma met vieringen, workshops, eten meditaties en nog veel meer. Programma als geheel te volgen of delen daarvan.

Tijdstip: 07:30 - 21:00 uur (of een deel daarvan)

Locatie: rondom de pelgrimskerk, 1<sup>e</sup> Stationstraat 86, Zoetermeer.

Kosten: naar draagkracht

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Gerda Griffion op 06-24 975 092, [www.depelgrimzoetermeer.nl](http://www.depelgrimzoetermeer.nl)

