



SSBO

WINTERSCHOOL **V**OOR **S**ENIOREN

Programma 2025

HET TEAM

Jetty van der Graaf

Leo Persoon

Lia Puts

Gerda Talstra

Gerrie Vink

Chris van Wijk

Foto's Leo Persoon

WINTERSCHOOL VOOR SENIOREN 2025

Voor u ligt het programma van de Winterschool voor Senioren 2025



Inschrijven:

in 'De Vierhovenkerk' Obrechtstraat 50.

De inschrijving zal op dezelfde manier gaan als bij de vorige Zomer- en Winterschool, Deze vindt dus plaats in de Vierhovenkerk, Obrechtstraat 50.

Het programmaboekje is als vanouds te krijgen op openbaar toegankelijke plaatsen, zoals wijkcentra, bibliotheken, kerken en andere openbaar toegankelijke plaatsen in Delft.

U kunt ze daar vanaf 13 december 2024 ophalen.

Leden van de KBO krijgen het programmaboekje tegelijk bezorgd met het maandblad INFO.

Voor het inschrijven is het nodig dat u een tijdslot en een volgnummer afspreekt. Dit kan op:

Donderdagochtend 2 januari 2025 van 11.00 tot 12.30 uur.

Donderdagmiddag 2 januari 2025 van 13.00 tot 16.00 uur.

Vrijdagochtend 3 januari 2025 van 09.30 tot 12.30 uur.

Vrijdagmiddag 3 januari 2025 van 13.00 tot 16.00 uur.

Via de telefoonnummers: 06 - 365 430 22, (Jetty van der Graaf),

of 06 - 141 203 46, (Chris van Wijk),

of 06 - 504 710 46 (Gerda Talstra).

Om in te kunnen schrijven heeft u dus een tijdslot en een volgnummer nodig!

Indien u geen gehoor krijgt, geen tekst inspreken, gewoon blijven proberen!!!

Inspreken op het antwoordapparaat heeft geen zin. Gezien de drukte met bellen is er geen gelegenheid om het antwoordapparaat af te luisteren, Gewoon blijven proberen tot u aansluiting hebt.

Het inschrijven in de Vierhovenkerk zal zijn op:

Woensdag 8 januari 2025 van 09.30 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 9 januari 2025 van 09.30 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 16.00 uur.

In het programmaboekje zitten twee formulieren om in te schrijven, deze kunt u uitknippen.

Om het inschrijven vlotter te laten verlopen, vragen we u dringend de formulieren op bladzijde 9/10 en 11/12 vooraf geheel in te vullen (aan de voor- en achterzijde).

Deelnemerskaarten worden gelijkmatig verdeeld over de inschrijfdagen en per ochtend en middag, zodat een ieder zoveel mogelijk gelijke kansen heeft om de kaarten te krijgen die hij/zij wenst.

Nabestellen van kaarten is alleen mogelijk op 13 januari 2025, via email: jettyvandergraaf@hotmail.com of telefonisch: 015 - 262 11 16 (uitsluitend op werkdagen en uitsluitend tussen 17.00 en 18.00 uur).

U mag voor maximaal 2 personen inschrijven, maar u moet dan wel twee formulieren invullen. Van de twee formulieren die u wilt inleveren zijn, naast de activiteiten ingevuld, ook alle **persoonsgegevens** die we altijd vragen (volledige naam, inclusief voorletters, volledig adres, geboortedatum en telefoonnummer, en een telefoonnummer voor eventuele calamiteiten) ingevuld en ondertekend.

In het programma zitten activiteiten die voor deelnemers die slecht ter been zijn, of met een rollator lopen, minder geschikt zijn. We proberen hier zoveel mogelijk rekening mee te houden, maar kunnen dit niet altijd uitsluiten.

Het programma is vanaf 12 december ook op de sites www.ssbodelft.nl, www.kbozuidholland.nl/afdelingen/delft en www.delftvoorelkaar.nl/evenementen te bekijken.

Bij het inschrijven dient u direct te betalen, pinnen is mogelijk.

Collectieve reisverzekering

De SSBO sluit een collectieve reisverzekering via Assurantiekantoor de Bruyn af voor dagtochten. Bij eventuele ongelukken dient u eerst uw eigen verzekering aan te spreken. Extra kosten kunnen in behandeling worden genomen bij de reisverzekering.

Let op!!! Op de dag van vertrek vanaf de Nassaulaan dient u er rekening mee te houden dat er vanaf 12.00 uur betaald parkeren is. U kunt de auto dus niet de gehele dag kosteloos laten staan.

MAANDAG 3 FEBRUARI 2025

DAGPROGRAMMA: JEU DE BOULES SPELEN BIJ MIDI

Aanvang: 10.00 uur.

**Locatie: Clubgebouw van MIDI aan de Sportring 10.
U gaat hier op eigengelegenheid naar toe.**



Vandaag gaan we weer naar een vertrouwde omgeving, namelijk MIDI. Het zal nu in plaats van afgelopen zomer wel binnen boulen worden. Maar dat hebben we eerder gedaan.

We beginnen om 10.00 uur met koffie of thee met iets lekkers. Daarna gaan we een ronde spelen. . Na de lunch spelen we nog een ronde en sluiten af met een drankje, en uiteraard de 'prijsuitreiking!'

Het adres van MIDI is Sportring 10, bij de sportvelden aan de Brasserskade. U ziet op een gegeven moment een groot bord staan met MIDI erop. Dat pad slaat u in en dan loopt u langs het golfterrein naar achteren naar het clubgebouw. Komt u met de regiotaxi, dan kunt u zich laten afzetten bij het clubgebouw.

Kosten: € 10,00 Einde ca. 16.00 uur.

WOENSDAG 5 FEBRUARI 2025

OCHTENDPROGRAMMA: LEZING OVER OUDEREN EN VOEDING

Aanvang: 10 uur, Inloop vanaf 09.30 uur.

Locatie: Reinier de Graaf Gasthuis.

Verzamelen in de centrale hal van het ziekenhuis,

we gaan gezamenlijk naar de zaal boven.



Voor ouderen, net als voor andere leeftijdsgroepen, zijn een gezonde voeding en bewegen belangrijk om zo lang mogelijk gezond en fit te blijven. Ook als er sprake is van een chronische ziekte, zoals diabetes type 2, draagt gezond eten en bewegen bij aan het bevorderen van de gezondheid op langere termijn. Het verouderingsproces verloopt bij iedereen anders. De groep ouderen is dan ook heel divers. Naast de bekende voedingsvoorschriften, denk aan de bekende schijf van vijf, kunnen daarom voor bepaalde groepen ouderen aanvullende adviezen nodig zijn, bijvoorbeeld als iemand last heeft van een ziekte,

bepierking of verminderde eetlust. Een voedingsdeskundige van het ziekenhuis zal hierover spreken en al onze vragen beantwoorden.

Kosten: € 5,00 Maximaal 50 deelnemers. Einde: ca. 11.30 uur.

MAANDAG 10 FEBRUARI 2025

DAGPROGRAMMA: WORKSHOP YIN-YANG-VOORSTELLING MAKEN, o.l.v. EEN CREATIEF LERAAR

Aanvang: 10.00 uur.

Locatie: Vierhovenkerk, Obrechtstraat 50.



Vandaag is de hele dag gereserveerd voor crea.

We gaan een yin-yang 'beeld' maken. Yin en yang zijn Chinese begrippen die verwijzen naar de twee tegengestelde principes of krachten waarvan alle aspecten van het leven en het universum doordrongen zijn.

Het zijn geen tegenstellingen, maar ze vullen elkaar aan. Beide begrippen moeten we niet begrijpen in termen van goed en kwaad, maar meer in de zin van licht en donker. Zonder licht geen donker.

De yin-yang voorstelling wordt op een standaard gezet en zal een mooi werkstuk in uw kamer worden. U kunt kiezen uit een beeld dat inclusief de standaard 50 cm. of een die inclusief de standaard 35 cm. hoog wordt.

Het is een dagprogramma, Begonnen wordt met koffie of thee, gevolgd door de uitleg van de leraar. Daarna mag u aan de slag. Als het materiaal moet drogen is er een lunch. Na de lunch werken we het beeld af.

Om de workshop door te kunnen laten gaan, moeten er wel 15 à 20 deelnemers zijn De workshop eindigt om ca. 16.00 uur.

Kosten: beeld 50 cm hoog: € 30,00

Kosten: beeld 35 cm hoog: € 25,00

WOENSDAG 12 FEBRUARI 2025

DAGPROGRAMMA: BEZOEK AAN HET ZILVERMUSEUM IN SCHOONHOVEN

Vertrek: vanaf de Nassaulaan 9.15 uur.

vanaf de Buitenhofdreef 9.30 uur.



Vandaag gaan we met de bus naar Schoonhoven, dat bekend staat als de zilverstad van Nederland. In het museum maakt u kennis met de rijke historie van het zilver. U ontdekt de veelzijdigheid van dit edelmetaal in de Wereld van Zilver. Ook kunt u de tentoonstelling Refleksi-Refleksi bezoeken. In deze tentoonstelling vertellen zilveren voorwerpen verhalen over de relatie tussen Indonesië en Nederland.

Om 11.00 uur beginnen we met koffie of thee met iets lekkers. Van 11.30 uur tot 12.30 uur is er de mogelijkheid om met een gids een rondleiding te krijgen, maar u kunt natuurlijk ook op eigen gelegenheid de voorwerpen bekijken.

Om 12.45 uur staat er een lekkere lunch voor u klaar. Daarna kunt u het museum verder bezoeken. Om 15.00 drinken we nog een kop koffie of thee en daarna lopen we weer terug naar de bus.

Belangrijk: De bus kan niet voor het museum komen. Wij moeten op een andere plaats uitstappen, vandaar is het zo'n 400 meter lopen naar het museum.

Kosten: € 30,00 - Kosten met Museumkaart of VIPkaart: € 25,00 - Kosten rondleiding: € 6,00 extra.

Maximaal 60 deelnemers.

VRIJDAG 14 FEBRUARI 2025

MIDDAGPROGRAMMA: BEZOEK VAN BURGEMEESTER VAN BIJSTERVELDT

Aanvang: 14.00 uur. Inloop vanaf 13.30 uur.

Locatie: Adelberthof, Minervaweg 7, Delft.



Vandaag komt de burgemeester van Delft, mevrouw Marja van Bijsterveldt op bezoek. Zij is bereid te komen vertellen over haar werk als burgemeester van Delft. Hierbij gaat zij in op de vragen als: Waarom koos u voor het ambt van burgemeester? Hoe ziet u de toekomst van onze stad en haar inwoners? Hoe geeft u vorm aan uw agenda waarin verbinding, vertrouwen en waarden centraal staan? Verder zal zij vragen uit de zaal beantwoorden. Als u het moeilijk vindt om een mondelinge vraag te formuleren, dan kunt u die ook schriftelijk vooraf bij ons afgeven.

Kosten: € 5,00 Maximaal 45 deelnemers. Einde: uiterlijk 16.00 uur.

DINSDAG 18 FEBRUARI 2025

DAGPROGRAMMA: BEZOEK AAN DE IJSSCULPTUREN IN BIDDINGHUIZEN,

Vertrek: vanaf Nassaulaan 9.15 uur.

vanaf Buitenhofdreef 9.30 uur.

Locatie: Strandgaperweg 20.



Vandaag gaan we naar het Ijsbeeldenfestival, een magische wereld waar creatieve kunstenaars van over de hele wereld naar toe gekomen zijn om spectaculaire kunstwerken te creëren.

Om 11.00 uur beginnen we met koffie of thee met iets lekkers.

Daarna trotseren we de kou en bekijken we de prachtige ijssculpturen. Om 12.30 uur staat er een lekkere lunch voor ons klaar. Na de lunch kunt u een filmpje (ca. 15 minuten) bekijken over het maken van de ijsbeelden en u kunt ook de street-art-

tentoonstelling bezoeken. Om 15.00 uur drinken we nog een kopje thee of koffie en daarna gaan we naar de bus en vertrekken we weer naar Delft.

Belangrijk: Het is erg koud in de ijsbeeldenhal! Zorg voor een warme muts, dikke sjaal en handschoenen.

Kosten: € 40,00 Maximaal 60 deelnemers

WOENSDAG 19 FEBRUARI 2025

OCHTEND- OF MIDDAGPROGRAMMA: BLOEMSCHIKKEN

Aanvang: Ochtendprogramma: 10.00 uur.

Middagprogramma: 13.30 uur.

Locatie: Vierhovenkerk, Obrechtstraat 50.



Bij voldoende deelnemers is er een ochtend- en een middaggroep.

In principe hoeft u zelf niets mee te nemen. Daar wordt voor gezorgd. Maar als u wel een schaar, mesje en tangetje heeft is het handig dit mee te nemen.

Maar! Vandaag is het wel onder voorbehoud bloemschikken. Pas bij het inschrijven is bekend of het gelukt is om een bloembinder-leraar te vinden.

Kosten: € 20,00

VRIJDAG 21 FEBRUARI 2025

MIDDAGPROGRAMMA: FEESTELIJKE BRUNCH IN DE BRASSERIJ

Aanvang: 12.00 uur

Locatie: De Brasserie, Brasserskade 26, Delft.



De vijftiende editie van de winterschool voor senioren wordt feestelijk afgesloten met een heerlijke brunch, geserveerd door het vriendelijke team van De Brasserie. Bij binnenkomst staat er een feestelijk drankje te wachten. Daarna staat er een uitgebreid assortiment aan salades, broodjes en heerlijk beleg voor ons gereed.

Om 15.00 uur sluit het buffet en de winterschool 2025.

Kosten: € 26,00



Programma Winterschool voor Senioren 2025

TIJDSLOT OM IN TE SCHRIJVEN

Datum Tijd Nummer.....

Datum	Activiteit	Inschrijven	Opmerking
3 februari 2025 Dagprogramma	Jeu de Boule spelen bij Midi. Kosten: € 10,00		
5 februari 2025 Ochtendprogramma	Lezing ouderen en voeding. Kosten: € 5,00		
10 februari 2025 Dagprogramma	Workshop Yin Yang-voorstelling maken Kosten: beeld 50 cm hoog: € 30,00 Kosten: beeld 35 cm hoog: € 25,00		
12 februari 2025 Dagprogramma	Bezoek aan Zilvermuseum in Schoonhoven Kosten: € 30,00 Met museumkaart of VIP kaart: € 25,00 Kosten rondleiding: € 6,00 extra		
14 februari 2025 Dagprogramma	Bezoek van Burgemeester van Bijsterveldt Kosten: € 5,00		
18 februari 2025 Dagprogramma	Bezoek aan de IJssculpturen in Biddinghuizen. Kosten: € 40,00		
19 februari 2025 Ochtend- of middagprogramma	Bloemschikken. Kosten: € 20,00		Ochtend- of middagprogramma
21 februari 2025 Middagprogramma	Feestelijke lunch in de Brasserie Kosten: € 26,00		

Indien er een verschil is tussen de vertrektijd op het inschrijfformulier en op de deelnemerskaart dan geldt de vertrektijd op de deelnemerskaart.

Voor meer informatie, zie achterzijde formulier, dit geheel invullen en ondertekenen.

Opstappen op de Nassaulaan / Bachsingel

- *Omcirkelen: van welke opstaplocatie u gebruik wilt maken.*

Let op: na 12.00 uur is het betaald parkeren in de Wippolder.

Lid van een ouderenbond in Delft: Ja / Nee

Welke ouderenbond: KBO - PCOB - ANBO

- *Omcirkelen: lid van een bond Ja of Nee.*
- *Omcirkelen: welke ouderenbond.*

Ik heb een museumkaart of Vriendenloterijkaart: ja / nee

Als u een Museumkaart of Vriendenloterijkaart heeft, wilt u die dan meenemen bij het inschrijven, i.v.m. het berekenen van de toegangsprijs.

Maakt u gebruik van een rollator: Ja / Nee

Collectieve reisverzekering

De SSBO sluit een collectieve reisverzekering via Assurantiekantoor de Bruyn af voor dagtochten. Bij eventuele ongelukken dient u eerst uw eigen zorgverzekering aan te spreken. Extra kosten kunnen in behandeling worden genomen bij de reisverzekering.

Persoonsgegevens deelnemer

Naam:

.....

Adres:

.....

Postcode en woonplaats:

.....

Telefoonnummer:

.....

Bij voorkeur een mobiel nummer)

Geboortedatum:

.....

Emailadres:

.....

Noodtelefoonnummer:.....

(als er tijdens een activiteit iets gebeurt)

Naam / relatie van het noodnummer:

.....

Bijzonderheden

.....

Handtekening akkoord gebruik:

.....



Programma Winterschool voor Senioren 2025

TIJDSLOT OM IN TE SCHRIJVEN

Datum Tijd Nummer.....

Datum	Activiteit	Inschrijven	Opmerking
3 februari 2025 Dagprogramma	Jeu de Boule spelen bij Midi. Kosten: € 10,00		
5 februari 2025 Ochtendprogramma	Lezing ouderen en voeding. Kosten: € 5,00		
10 februari 2025 Dagprogramma	Workshop Yin Yang-voorstelling maken Kosten: beeld 50 cm hoog: € 30,00 Kosten: beeld 35 cm hoog: € 25,00		
12 februari 2025 Dagprogramma	Bezoek aan Zilvermuseum in Schoonhoven Kosten: € 30,00 Met museumkaart of VIP kaart: € 25,00 Kosten rondleiding: € 6,00 extra		
14 februari 2025 Dagprogramma	Bezoek van Burgemeester van Bijsterveldt Kosten: € 5,00		
18 februari 2025 Dagprogramma	Bezoek aan de IJssculpturen in Biddinghuizen. Kosten: € 40,00		
19 februari 2025 Ochtend- of middagprogramma	Bloemschikken. Kosten: € 20,00		Ochtend- of middagprogramma
21 februari 2025 Middagprogramma	Feestelijke lunch in de Brasserie Kosten: € 26,00		

Indien er een verschil is tussen de vertrektijd op het inschrijfformulier en op de deelnemerskaart dan geldt de vertrektijd op de deelnemerskaart.

Voor meer informatie, zie achterzijde formulier, dit geheel invullen en ondertekenen.

Opstappen op de Nassaulaan / Bachsingel

- *Omcirkelen: van welke opstaplocatie u gebruik wilt maken.*

Let op: na 12.00 uur is het betaald parkeren in de Wippolder.

Lid van een ouderenbond in Delft: Ja / Nee

Welke ouderenbond: KBO - PCOB - ANBO

- *Omcirkelen: lid van een bond Ja of Nee.*
- *Omcirkelen: welke ouderenbond.*

Ik heb een museumkaart of Vriendenloterijkaart: ja / nee

Als u een Museumkaart of Vriendenloterijkaart heeft, wilt u die dan meenemen bij het inschrijven, i.v.m. het berekenen van de toegangsprijs.

Maakt u gebruik van een rollator: Ja / Nee

Collectieve reisverzekering

De SSBO sluit een collectieve reisverzekering via Assurantiekantoor de Bruyn af voor dagtochten. Bij eventuele ongelukken dient u eerst uw eigen zorgverzekering aan te spreken. Extra kosten kunnen in behandeling worden genomen bij de reisverzekering.

Persoonsgegevens deelnemer

Naam:

.....

Adres:

.....

Postcode en woonplaats:

.....

Telefoonnummer:

.....

Bij voorkeur een mobiel nummer)

Geboortedatum:

.....

Emailadres:

.....

Noodtelefoonnummer:.....

(als er tijdens een activiteit iets gebeurt)

Naam / relatie van het noodnummer:

.....

Bijzonderheden

.....

Handtekening akkoord gebruik:

.....

Spelregels

Inschrijving voor deelname aan een activiteit: op de aangegeven wijze – zie programmaboekje of website www.ssbodelft.nl. De inschrijving is definitief na betaling van de kosten voor de gekozen activiteit. Na ontvangst van betaling ontvangt u een deelnemerskaart. Deze kaart geeft u af bij de start/deelname bij de betreffende activiteit, dus meenemen a.u.b.

Verhinderung / ziekte

Bij ziekte / verhindering of een andere calamiteit, waardoor u onverwachts niet deel kunt nemen aan de door u opgegeven activiteit, meldt u zich minimaal 24 uur van tevoren af, per email:

jettyvandergraaf@gmail.com of via **tel. 06-365 430 22 / 06-255 327 59 / 06-141 203 46**

Bij ziekte of verhindering **op de dag zelf**, wordt u verzocht deze absentie door te (laten) geven aan de dienstdoende contactpersoon van de te houden activiteit: **tel. 06-365 430 22 / 06-255 327 59 / 06-141 203 46**

De organisatie van de winter- en zomerschool is verplicht het aantal deelnemers minimaal 2 weken van tevoren aan te melden (o.a. voor lunches) bij de organisatie waar de activiteit plaatsvindt en betaalt voor het al eerder opgegeven aantal personen.

Als het een activiteit is waarbij de horeca is betrokken moeten wij die altijd betalen. Dit bedrag wordt van de eventuele restitutie afgetrokken.

U kunt wel uw kaart aan iemand anders geven, maar meldt dit dan aan de leiding, zeer zeker wanneer we een uitje met busvervoer hebben. In verband met de groepsreisverzekering moeten we naam en geboortedatum van alle deelnemers tijdig doorgeven aan de verzekeringsmaatschappij.

We verzoeken alle deelnemers om niet rechteer contact te zoeken met de te bezoeken musea, restaurants en attracties over toegankelijkheid, diëten etc. Bij al uw vragen over toegankelijkheid met scootmobiel, aanwezigheid van rolstoel en/of dieetwensen neemt u vooraf contact op met de organisatie van de winter- en zomerschool.

Tel. 06- 365 430 22.

Bijna alle organisaties vragen om uw jas te willen ophangen in de daarvoor bestemde vestibule. Soms mogen er geen tassen worden meegenomen naar binnen. Er is dan altijd een locker aanwezig. Wij verwachten dat u aan dit verzoek meewerkt en zich houdt aan de regels van de ontvangende organisatie.

Wanneer het niet is toegestaan om te fotograferen, wilt u zich dan houden aan deze door de ontvangende organisatie gestelde, eisen.

Soms kan het zijn dat u een inleiding te lang vindt of een door u geboekte excursie niet aan uw verwachtingen voldoet. Dat is spijtig, er wordt van u verwacht niet tussentijds te vertrekken en uw eigen weg te gaan, maar de inleiding/excursie tot het einde mee te maken.

Bij plotseling vertrek gelieve u dit aan de dienstdoende contactpersoon van de activiteit te melden.

Noodtelefoon: het nummer is **tel. 06-365 430 22 / 06-255 327 59 / 06-141 203 46**

Goed om te weten is, dat deze nummers slechts in gebruik zijn tijdens de zomer-winterschool en tijdens de inschrijvingsperiode. Vanaf de dag dat de programma's bekend zijn tot na de desbetreffende zomer- of winterschool. Daarna alleen via de bovenstaande email.



Stadsmuseum Gouda



Stadsmuseum Vlaardingen



Theeproeverij



Museum Boerhaave

AANTEKENINGEN

Drukwerk: Drukkerij Zoeterhage b.v.
Edisonstraat 47. 2723 RS Zoetermeer