



Nummer 33, Stichtse Vecht 11 maart 2024

Beste Vechtse Plussers,

Hierbij weer een overzicht van onze activiteiten:

Wandelen 13/3 en verder
Koffie/thee drinken 21/3 en 14/5
Goed gesprek 25/3 en verder
Spelletjesmiddag 30/3
Happy Hour 4/4
Kunstcolleges 14/5 en verder

Heb je ideeën over te organiseren activiteiten of zoek je medestanders, laat het ons dan weten! Wij gaan dan op zoek naar wat mogelijk is!



WANDELGROEP

Woensdag **13 maart** gaan we wandelen om de Maarsseveense Plassen.

Verzamelen op de parkeerplaats voor **Meijenlaan 17** te **Maarsseveense Plassen** om **10.00 uur**.

Op **17 april** verzamelen op de Parkeerplaats van **restaurant Toetje**, Brinkstraat 3 te **Haarzuilen** om **10 uur**: we gaan dan een leuke wandeling maken van 5 kwartier deels op de golfbaan Haarzuilen.

Opgeven graag via activiteiten@vechtseplussers.nl.

Verder hebben we nog wandelingen gepland op 15/5, 12/6 en 17/7.



FIETSGROEP

In verband met het wisselende weer is er nog geen tocht gepland.

KOOK- EN EETGROEPEN



De groep **Maarssen** kwam op 15/2 samen: samen boodschappen doen, koken en opeten. Gemiddeld waren ze rond €17 p.p. kwijt aan een 3 gangendiner met wijn en koffie toe. De foto's zijn van de heerlijke vegetarische maaltijd.



16/5 is het vervolg...

De groep **Breukelen** kwam op 24 februari j.l. voor het eerst samen.



Ze hebben diverse afspraken gemaakt en lekker met elkaar gegeten in een eigen woning: ieder bracht een gerecht mee. Het was een goed en gezellig samenzijn! 14/4 komen ze weer bij elkaar. Wil je in een andere kern een groep starten, stuur dan een mail naar secretariaat@vechtseplussers.nl, dan helpen we je met opstarten.



ELKAAR ONTMOETEN

Iedereen is welkom: dus neem iemand mee om kennis te laten maken met ons! Opgeven graag voor onderstaande data via activiteiten@vechtseplussers.nl. Eerst gaan we **koffie/thee drinken** op **donderdag 21 maart 2024, vanaf 15.00 uur** bij **restaurant Hendrik**, een pannenkoekenrestaurant met een mooie groene kamer met voldoende stoelen. Adres: Breedstraat 8, 3633 AX **Vreeland**. Eventueel kun je na het koffie/thee drinken samen afspreken om een pannenkoek te eten. Dan komen we op donderdag **4 april** weer samen voor een **Happy Hour** bij Eetcafé **Het Regthuys** te Breukelen van **16.00-18.00** uur. Vervolgens gaan we op **dinsdag 14 mei 2024, vanaf 15.00 uur koffie/theedrinken** bij Restaurant het Olde Regthuys in Tienhoven. Adres: Laan van Niftarlake 101, 3612 BP Maarssen: een mooi terras aan de voorzijde in de zon.

Om elkaar ook een op een andere manier te ontmoeten hebben we een **Spelletjesmiddag** in **Breukelen** gepland: op zaterdagmiddag **30 maart 15.00 uur** (dag voor Pasen). Het doel is gezelligheid en heerlijk samen spelletje spelen. Natuurlijk mag je eigen spelen meenemen. Aanmelden graag via

secretariaat@vechtseplussers.nl en dan ontvang je daarna het adres: Zegt het voort, zegt het voort!!!

ZIN IN EEN GOED GESPREK? Start gespreksgroep op 25 maart!

Wil je weleens doorpraten over wat je leven zin geeft? Waar haal je bijvoorbeeld je energie uit? Of hoe ga je om met vragen die op je afkomen, zoals ziekte of verlies van vrienden of dierbaren. Met een groep enthousiaste mensen starten we samen met het Centrum voor Levensvragen een gespreksgroep. Op maandagmiddag **25 maart** komen we van **15.00-17.00 uur** komen we bij elkaar om die keer over VERWONDERING te praten, een mooi onderwerp in de lente: je hoeft maar even uit het raam te kijken om je te verwonderen. We leggen wat teksten of beelden in het midden en delen onze ervaringen. Genoeg ingrediënten om een goed gesprek te hebben met elkaar. Spreekt dit je aan? Dan ben je van harte welkom om op 25 maart mee te doen. Je kunt dan ervaren of dit iets voor je is.

Plaats: **Verrijzeniskerk**, Reigerskamp **Maarssebroek**

Data: maandagmiddag 25 maart 15.00- 17.00 uur, overige data 22/4, 27/5 en 17/6.

Kosten: **€ 7** per keer per deelnemer inclusief consumptie.

Informatie en **opgave** via activiteiten@vechtseplussers.nl

COLLEGES Van Aartsengel tot Zonnekrans:

DE BEELDTAAL VAN DE CHRISTELIJKE KUNST

Mis deze unieke kans niet om uw kennis over christelijke kunst te vergroten en uw brein vitaal te houden!

In samenwerking met Vera Vandervesse organiseren de Vechtse Plussers een serie van vier colleges over de fascinerende wereld van de christelijke kunst. Deze seniorencolleges worden gegeven door studenten die zijn aangesloten bij Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan.

Of u nu een kunstliefhebber bent, een geschiedenisfanaat of gewoon nieuwsgierig bent naar de betekenis achter religieuze kunstwerken: deze collegereeks is voor iedereen toegankelijk en voorkennis is niet nodig. Masterstudent Kunstgeschiedenis Luuk neemt u mee op een reis door tweeduizend jaar kunstgeschiedenis van Michelangelo's beroemde Schepping van Adam tot het meesterwerk Lam Gods van Jan van Eyck.

We bestuderen niet alleen de schoonheid van deze topstukken, maar duiken ook dieper in de symboliek en de verhalen die erachter schuilgaan. Wat betekent de aureool rond een heiligenhoofd? Waarom is de kleur blauw zo belangrijk in religieuze kunst? En wat is de betekenis van de druiventros in de hand van Jezus?

Praktische informatie:

Locatie: Dorpshuis Maarssen (Vondelstraat 51), Maarssendorp

Data: 4 dinsdagavonden 14, 21 en 28 mei en 4 juni van 19.00 uur tot 20.00 uur

Kosten: €10 voor het geheel: zo kan elke 55+er met een klein budget meedoen (leden en niet-leden van de Vechtse Plussers).

Aanmelden: een e-mail sturen naar activiteiten@vechtseplussers.nl

Enthousiast geworden? Meld u dan snel aan en we zien u graag bij deze colleges!



SUGGESTIES VANUIT DE LEDEN:

. Vanuit de SENIORENRAAD:

De zorgvraag en de vergrijzing neemt toe. Straks zijn er niet meer genoeg mensen om de nodige zorg te bieden. De overheid heeft niet meer de middelen en trekt zich steeds meer terug. Ook is deze ontwikkeling in onze gemeente Stichtse Vecht

zichtbaar. Mensen zullen steeds meer zelf de regie in handen moeten nemen om in de toekomst vitaal te blijven en goede zorg te verkrijgen. Wij zijn een aantal actieve inwoners die zeer gemotiveerd zijn om hieraan een bijdrage te leveren. We richten ons hierbij op zorg, welzijn en wonen.

Dit doen we door een aantal projecten te starten. We organiseren informatiebijeenkomsten gericht op het vergroten van bewustwording: wat kan je verwachten van de zorg en waar moet je je op voorbereiden? We bezoeken dorpshuizen, ontmoetingsruimten, wijkcommissies, ondersteunen burgerinitiatieven en zoeken inwoners op waar het kan. Zo proberen we mensen te verbinden! Daarnaast maken we ons hard voor de belangen van de inwoners door te weten wat er speelt onder inwoners, door samen te werken met instellingen en landelijke initiatieven. Samen sterk! Doel is het aanpakken van de versnipperde zorg. Zo denken we aan het organiseren van een zorg-enquête in Stichtse Vecht. We houden nauw contact met diverse instellingen en met de gemeente. We volgen het gemeentebestuur nauwgezet en leveren input voor het beleid. Ons ideaal is te komen tot een zorgcoalitie op lokaal niveau met als doel een toekomstbestendige zorg!

Wij doen een oproep om ons te helpen!

Wij zoeken mensen die goed zijn in Public Relations óf die ons kunnen helpen met het organiseren van activiteiten. We zoeken mensen die ons helpen met fondsenwerving en de taak van penningmeester op zich willen nemen of de rol van secretaris willen vervullen. Heb je belangstelling en wil je meedraaien in een gemotiveerd team met een missie? Neem dan contact op met Jaap Velzel: mobiel 0611647864 of mail naar info@seniorenraadsv.nl.

. LEKKER IN JE VEL, georganiseerd door MOmenz

Kom op zaterdag **23 maart** naar de gezondste beurs van Stichtse Vecht: een beurs waarbij je je mag laten inspireren voor jouw gezondheid en/of die van je gezin.

Praktische informatie: tijd: 12.00 – 17.00 uur en locatie: [MFA Safari in Maarssebroek, eerste verdieping](#) in Bisonspoor.

Op het gezondheidsplein vind je verschillende stands (met o.a. lokale organisaties, waaronder onze vereniging met Knarrenhof en Seniorenraad !!) die jou iets te bieden hebben op het gebied van jouw gezondheid en leefstijl. Vind betrouwbare, no-nonsens informatie, doe de test en vul met een expert het positieve gezondheid spinnenweb in. Bekijk waar in jouw leven je nu al praktische stappen kunt zetten. Wat helpt jou om je gezond en gelukkig te voelen?

. APPELTAARTCONCERTEN

Stichting Appeltaartconcerten komt met appeltaart en klassieke muziek naar de mensen toe: om mensen te raken en te ontroeren. Het is informeel, laagdrempelig, feestelijk en ontroerend. Uiteraard wordt er in de pauze of na afloop appeltaart geserveerd. De appeltaart staat symbool voor de warme sfeer van de concerten.

Voor actuele concerten raadpleeg <https://appeltaartconcerten.nl/speellijst/>

. TIEN JAAR OGJG!

Confetti, slingers en champagne: OGJG bestaat dit jaar 10 jaar! Op **24 mei 2024** vieren zij hun jubileum groots met een spraakmakende 24-uursshow. Reserveer deze datum alvast in uw agenda, want zij hebben een vol programma voor u in petto, zowel online als op een schitterende locatie in Amsterdam.

Gedurende deze 24 uur gaan wij ervaren hoe de ouder wordende samenleving eruit kan zien (in de nabije toekomst). Met spraakmakende gasten en onder leiding van Anita Witzier hebben ze het onder andere over beeldvorming in de media, carrièreswitches tot op hoge leeftijd en ouderen als oplossing voor het klimaatprobleem. Ook is er een intergenerationele 'pubquiz deluxe' en blijven we overnachten op locatie in een 'zorgsetting'. Kortom: genoeg te beleven!

Wilt u hierbij zijn: <https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/24-uurs-show/>

. LAATBLOEIERS

Met Laatbloeiërs vieren we het leven, verbreken we de ban van oud zeer en brengen we vertellers en luisteraars samen. Dat doen we live - met een festival - en gedurende het gehele jaar met het online platform www.laatbloeiërs.nl
We bieden je volop inspiratie om je nieuwsgierigheid te voeden en je te verleiden, om die verhalen te delen die laten zien wie je bent. Het brengt je nieuwe inzichten, over jezelf en de mensen om je heen. Veel plezier!

. TUINIER, ZING, BLIJF LEKKER ACTIEF

Ouderen die actief blijven, leven gezonder en zijn gelukkiger. Dat is volgens het AD wetenschappelijk vastgesteld door het **Sociaal Cultureel Planbureau** (SCP), dat bijna dertig jaar lang een groep van meer dan vijfduizend mensen volgde.

Uit het vandaag verschenen onderzoek blijkt dat hoe actiever ouderen blijven, hoe beter ze zich voelen en hoe langer ze gezond blijven, zowel lichamelijk als geestelijk. En dan gaat het niet alleen om bewegen, vertelt onderzoeker Crétien van Campen in het AD, meedoen is het belangrijkste. "Gezamenlijk tuinieren, een koor of oppassen op de kleinkinderen. Als ouderen mee blijven doen, zien we dat dat op alle aspecten in hun leven impact heeft. Als een oudere bijvoorbeeld naar een schildercursus gaat, voelt die zich op meerdere vlakken beter. Iemand komt in beweging, ontmoet anderen én kan zich creatief uiten." Andersom geldt ook: als iemand niet kan meedoen, bijvoorbeeld door ziekte, gaat die erop achteruit.

In beleid vaak vergeten: Voor het onderzoek volgde het SCP dertig jaar lang zo'n vijfduizend mensen. De uitkomst is helder: investeer als overheid in vitale senioren. Van Campen: "Deze groep wordt in het beleid nu vaak vergeten. De aandacht gaat altijd uit naar de senioren die zorg nodig hebben. Terwijl juist in de levensfase daarvoor veel winst valt te behalen."

Alle senioren actiever opzoeken: Investeren in senioren betaalt zich volgens het SCP ook nog eens uit. De onderzoekers verwachten dat de zorgkosten een land met gezonde, vitale senioren minder kwijt is aan zorg en ziekenhuizen. Bedragen die zijn te besparen, kunnen ze niet noemen, maar het gaat mogelijk om grote aantallen. *Zo'n 20% van de Nederlanders is 65 jaar of ouder en over twee jaar is dat al 26 procent van de bevolking.* Het SCP adviseert gemeenten en andere overheden alle senioren nog actiever op te zoeken om ze te activeren.

Straatbeeld verandert: Je komt ze steeds meer tegen in dorpen en steden: vitale senioren. Ze werken niet meer, zijn gezond en vinden na hun pensionering nieuwe taken in het leven: van oppassen op de kleinkinderen tot deelname aan een koor of coach van de lokale voetbalclub. Wijken veranderen door de toename van vitale senioren. Onderzoeker Crétien van Campen van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) zegt in Trouw: "Het straatbeeld verandert. Ik zie soms zelfs bankjes waar vroeger jongeren rondgingen, die nu door senioren worden ingenomen."

Groeiende groep derde levensfase: Een sterk groeiende groep senioren zit in de zogenoemde derde levensfase. De eerste betreft de jeugd, de tweede de werkende periode van een mensenleven. Senioren in de derde fase werken niet meer, maar zijn wel gezond en tot veel in staat. De vierde fase treedt in wanneer zij hulpbehoevend worden en een beroep op de zorg door anderen moeten doen. Van Campen in Trouw: "De ene 67-jarige is de andere niet, leeftijd zegt eigenlijk heel weinig. Vandaar dat we spreken over de derde en vierde levensfase, iemand van 90 kan prima nog in de derde levensfase zitten. Er zijn ook 70-jarigen die al in de vierde zitten." Toch ziet hij dat op ministeries en bij gemeenten de leeftijd bijna altijd leidend is in het ontwikkelen van beleid. "Dat zou anders moeten."

Jezelf opnieuw uitvinden, bewustwording over hoe je ouder wilt worden, zou moeten beginnen terwijl je nog werkt, zegt Van Campen in Trouw. Mogelijk ligt daar een rol voor de werkgever. De overgang van de tweede levensfase, waarin nog gewerkt wordt, naar de derde is vaak niet zo eenvoudig. "Mensen moeten zich in de derde levensfase opnieuw uitvinden. Collega's vallen weg, wat voor sociale contacten houd je over?" Iedereen zou

daarom vanaf 55 jaar over zulke vragen moeten nadenken. “Hoe wil je straks wonen en waar? Het oude idee – nu ga je verder uitrusten in een bejaardentehuis – is echt voorbij.”
Bron: seniorenjournaal.nl van 5 maart 2024

. BELASTINGAANGIFTE DOEN: DE BIBLIOTHEEK HELPT

Rond deze tijd krijg je bericht van de Belastingdienst over de belastingaangifte. Aangifte doen gaat online via de website van de Belastingdienst. Wil je zelf aangifte doen, maar heb je thuis geen computer of internet? Kom dan naar de Bibliotheek. Hier kun je gratis een computer gebruiken voor de aangifte inkomstenbelasting of om een toeslag aan te vragen.

Wil je hulp bij het aangifte doen? De Bibliotheek wijst de weg. De Bibliotheek heeft in kaart gebracht hoe de hulp in de gemeente is georganiseerd. De Bibliotheek helpt je dus niet bij het invullen van je aangifte, maar helpt je de juiste hulp te vinden: Je kunt langskomen tijdens het spreekuur in de Bibliotheek Maarssenbroek op maandag 10.00 - 12.00 uur en in de Bibliotheek Breukelen op woensdag 11.00 - 13.00 uur. Of loop binnen bij je eigen vestiging.

Op de website van de Bibliotheek vind je meer informatie en kan je de flyer downloaden om de weg te vinden in jouw gemeente www.bibliotheekavv.nl/belastinghulp

Email: info@vechtseplussers.nl

Website: www.vechtseplussers.nl

Telefoon: 06 83 42 45 16

K.v.K.nr: 87 12 11 31

Bank: NL92 INGB 0397 9949 90 t.n.v. Seniorenver. Vechtse Plussers