



Nummer 34, Stichtse Vecht 26 maart 2024

Beste Vechtse Plussers,

Hierbij weer een overzicht van onze activiteiten:

**Spelletjesmiddag 30/3**

**Happy Hour 4/4**

**Wandelen 17/4, 15/5, 12/6 en 17/7**

**Goed gesprek 15/4, 13/5 (let op beide data zijn gewijzigd) en 17/6.**

**Kunstcolleges 14/5, 21/5, 28/5 en 4/6**

**Koffie/thee drinken 14/5**

*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!*

### **TERUGBLIK BEURS “LEKKER IN JE VEL” van 23 MAART j.l.**

Op zaterdag 23 maart organiseerde MOmenz een gezondheidsmarkt die met name gericht was op preventieve gezondheid: het belang van de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gezondheid dringt steeds meer door.

Er waren allerlei organisaties die zich met gezondheid bezighouden in Stichtse Vecht aanwezig met een eigen stand verdeeld over twee zalen. Zo waren er organisaties op het gebied van bewegen, van voeding, van sociaal belang en er werden lezingen gehouden en workshops gegeven.

Samen met de Seniorenraad Stichtse Vecht hebben wij, de Vechtse Plussers en ook de groep Knarrenhof gezamenlijk een stand bemenst onder het mom van de *Seniorencoalitie Stichtse Vecht* in het kader van sociale gezondheid.



Er was veel belangstelling voor de markt en alles verliep in een gemoedelijke sfeer. Ook onze stand werd goed bezocht en we hebben heel wat mensen kunnen laten kennismaken met onze vereniging. Verschillende mensen hebben zich opgegeven voor onze Nieuwsflits en informatie over een Knaarrehof in SV. Daarnaast was het zinvol om te netwerken en gezichten te leren kennen bij namen die al bekend waren. Het was een goed initiatief en zeker voor herhaling vatbaar: vooral goed om te zien dat er ook flink wat jongeren op af kwamen.

## WANDELGROEP



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](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl).

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

## FIETSGROEP



Er is nog geen tocht gepland.

## KOOK- EN EETGROEPEN



De groep **Maarssen** komt 16 mei weer bij elkaar. De groep **Breukelen** doet dat op 14 april. Wil je in een andere kern een groep starten, stuur dan een mail naar [secretariaat@vechtseplussers.nl](mailto: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](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)

We komen 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](mailto:secretariaat@vechtseplussers.nl) en dan ontvang je daarna het adres: Zegt het voort, zegt het voort!!!

## ZIN IN EEN GOED GESPREK?

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?

Gisteren 25 maart was de eerste bijeenkomst en met 8 deelnemers hadden we een gesprek over Verwondering. Iedereen gaf zijn eigen manier van verwondering aan. Elke keer hebben we een ander thema en de volgende keer **15 april** gaat het over VASTHOUDEN/LOSLATEN. Spreekt dit je aan? Dan ben je van harte welkom om mee te doen: je kunt dan ervaren of dit iets voor je is.

**Plaats: Verrijzeniskerk, Reigerskamp Maarssenbroek**

**Data:** maandagmiddag **15 april 15.00- 17.00 uur**, overige data **13/5** (let op datum is gewijzigd) en 17/6.

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

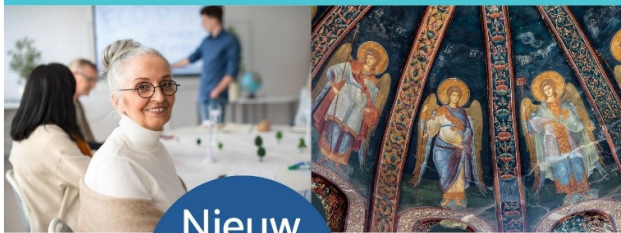
Informatie en **opgave** via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)

## 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!*

## Van Aartsengel tot Zonnekrans



**Nieuw**  
in Maarssen  
start 14 mei



Voor iedereen die interesse heeft.  
Voorkennis is niet nodig

Vitaal ouder worden, ook met je brein

Nieuw gesprekstof met elkaar

- Waar: Dorpshuis Maarssen  
Vondelstraat 51
- Tijdstip: Dinsdag 19-20u  
14 mei - 21 mei - 28 mei - 4 juni
- Kosten: €10 voor 4 x 1u college
- Seniorencollege: gegeven door  
masterstudent Luuk.
- Informatie: Vera Vandervesse -  
06-557 61 610
- Aanmelden:  
[activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)
- Betaling: na aanmelding

Organisatie:

Vera Vandervesse



Vechtse Plussers  
dynamisch, inclusief

Sponsors:



Cultuurfonds  
Stichtse Vecht



Vitaal  
vitaalouderworden.nl

## Van Aartsengel tot Zonnekrans

Hoe 'lees' je een schilderij of een beeldhouwwerk?  
In kunstwerken zijn vaak boodschappen verstopt die niet zo makkelijk te herkennen zijn. In deze collegereeks gaat u met mij, Luuk, deze raadsels ontwarren.

In de vier colleges bestuderen we de betekenis en symboliek van christelijke kunst. Van Michelangelo's Schepping van Adam tot het Lam Gods van Jan van Eyck: topstukken uit tweeduizend jaar kunstgeschiedenis zullen de revue passeren, maar we werpen ook een blik op minder bekende werken.

Mijn collegereeks is geschikt voor iedereen die zich interesseert in kunst, geschiedenis en religie. **Voorkennis heeft u niet nodig.**

Over Luuk:

Luuk (25) is masterstudent Kunstgeschiedenis aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Het waren de mysterieuze schilderijen van Jeroen Bosch die hem warm maakten voor een studie in de kunsten.

Luuk geeft ook (kunst-)historische stadswandelingen in zijn thuisstad Nijmegen. Of het nu gaat om middeleeuwse kerken, woonhuizen uit 1900 of moderne straatkunst: Luuk weet over ieder onderwerp een boeiend verhaal te vertellen.



## **SUGGESTIES VANUIT DE LEDEN:**

### **. KRACHTIG OUDER WORDEN IN STICHTSE VECHT**

#### ***Interactive bijeenkomst over gezondheid voor 55-plussers in Stichtse Vecht***

Senioren in Stichtse Vecht, houd de regie in eigen hand! Ouder worden gaat vanzelf, hoe u uw leven leidt als oudere kunt u mede zelf bepalen. Hoe eerder u begint met de voorbereidingen, hoe beter het uitpakt. Maar het is nooit te laat ...

Seniorenraad Stichtse Vecht organiseert in samenwerking met de [LANDELIJKE SENIORENCOALITIE](#) een interactieve bijeenkomst over ouder worden, op donderdagmiddag 2 mei 2024. Om u te informeren en te stimuleren.

*Hoe wilt u oud worden?* Het gaat over uw gezondheid, uw ideeën en wensen, meedoen en erbij horen, en een zinvolle invulling als u ouder wordt. *Knelpunten?* Waar bent u bang voor, wat staat er in de weg en waar loopt u bij het ouder worden tegenaan? Een inventarisatie. Immers de vraag naar zorg blijft groeien, en het tekort aan werkers in de zorg eveneens.

Het Ministerie van VWS startte op 20 maart een landelijke mediacampagne met als titel 'Praat vandaag over morgen'. De seniorencoalitie heeft een subsidie ontvangen om de dialoog 'Krachtig ouder worden' voort te zetten in de samenleving als onderdeel van de mediacampagne.

Op de bijeenkomst van 2 mei zullen wij werken met gesprekstafels. Daarom zal het maximaal aantal deelnemers gelimiteerd worden tot 40. Er zullen meer van dit soort bijeenkomsten dit jaar in Stichtse Vecht volgen. De bedoeling is een beweging op gang te brengen waarin we ieder voor zich én samen met elkaar gaan nadenken over ouder worden en wat daarvoor nodig is.

#### **Praktisch:**

- Donderdag **2 mei 2024** van **15:00 – 17:00** uur
- **Natuur & Gezondheidscentrum Maarssen**, Tuinbouwweg 19C
- **Aanmelden is noodzakelijk** via [www.seniorenraadsv.nl](http://www.seniorenraadsv.nl)
- Seniorenraad Stichtse Vecht neemt de kosten voor deze bijeenkomst voor zijn rekening.
- Van harte welkom!

### **. CONCERT DOOR KOOR DE POLDERMODELLEN**

Op zaterdagavond **13 april** geeft het koor De Poldermodellen o.l.v. Bertie van Sevenbergen m.m.v. Marie-José Keijzers (piano) en Patricia Langeveld (fluit) een concert met als thema "Ik mag het hopen" in het **Theater 4-en-1 te Breukelen**.

**Kaarten:** vanaf 18 maart verkrijgbaar door overmaking naar NL89RABO0103861106 t.n.v. projectkoor De Poldermodellen en vermeld dan uw naam en het aantal. Ook te koop bij: Bakker Both, Loenen aan de Vecht; Beauty & Care Drogist, Loenen aan de Vecht; Boekhandel Van Kralingen, Breukelen; Belleza Haarmode, Vreeland of voor aanvang aan de zaal van Theater 4-en-1, Scheperweg 6A Breukelen.

**Kosten:** € 12,50 incl. kopje koffie of thee in de pauze

**Aanvang: 20:00 uur**, zaal open: 19:30 uur

Zie ook [www.depoldermodellen.nl](http://www.depoldermodellen.nl).

### **. 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/>

## . TRIMCLUB MAARSSEVEENSE Plassen

Elke zaterdagochtend; weer of geen weer; van 09.00 uur tot ongeveer 10.15 uur; conditietraining voor mannen 55+; presteren op eigen niveau in twee groepen van 25 man; één trainer per groep. Het laatste halfuur wordt er met respect voor de kwetsbaarheid van de tegenstander een partijtje gevoetbald.

Een groep van ongeveer 15 man, gestopt met lopen, fietst een uurtje in de wijde omgeving van de Maarsseveense Plassen om daarna koffie te drinken met de trimmers. Maak een afspraak om kennis te maken en trim een keertje mee!

Meer info: [www.trimclubmaarsseveenseplassen.nl](http://www.trimclubmaarsseveenseplassen.nl). Vragen: [mptrimclub@kpnmail.nl](mailto:mptrimclub@kpnmail.nl)

## . 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](http://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!

## . DE BIBLIOTHEEK VRAAGT:

De zorg maakt steeds meer gebruik van digitale middelen. Online een afspraak maken met je huisarts, het patiëntenportaal gebruiken, via internet je recept verlengen: allemaal zaken die in de toekomst vanzelfsprekend zullen worden. Niet iedereen is even digitaalvaardig en maakt gebruik van deze digitale zorg. De Bibliotheek helpt inwoners om op dit gebied digitaal vaardiger te worden. Om het juiste aanbod te ontwikkelen doet de Bibliotheek onderzoek naar de behoefte van inwoners. Via [dit formulier](#) kun je aangeven over welke onderwerpen jij méér zou willen weten.

Email: [info@vechtseplussers.nl](mailto:info@vechtseplussers.nl)

Website: [www.vechtseplussers.nl](http://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