



Nummer 35, Stichtse Vecht 7 april 2024

Beste Vechtse Plussers,

Hierbij weer een overzicht van onze steeds groeiende activiteiten:

Fietsen 11/4
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.
Spelletjes 19/4
Leeskring 26/4
Lezing NVVE wilsbeschikkingen 30/4
Kunstcolleges 14/5, 21/5, 28/5 en 4/6
Koffie/thee drinken 14/5
Happy Hour 16/5

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!

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.

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

FIETSGROEP



Op **11 april** gaat de groep weer een rondje Haarzuilen/polder fietsen bij hopelijk mooi weer. Bij echt slecht weer(regen) gaat het niet door. Ze starten om **13.30 uur**

KOOK- EN EETGROEPEN



De groep **Maarssen** komt 16 mei weer bij elkaar. De groep **Breukelen** kwam 29 maart bijeen: ze hebben heerlijk gegeten, geborrelt en nagepraat. De volgende datum is geboekt voor **vrijdag 24 mei** in Breukelen.

Wil je in een andere kern een groep starten, stuur dan een mail naar activiteiten@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. Op **dinsdag 14 mei 2024, vanaf 15.00 uur** gaan we **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.



SPELLETJES

Zaterdagmiddag 30 maart, de dag voor Pasen, kwamen vier dames bijeen in Breukelen om samen een spelletje te spelen. Dat is zeker goed gelukt: het ene spel heet KEEZEN (met kaarten en pionnen) en het andere spel heet Start11. Ze hebben van 15.15 uur tot zeker 17.15 uur spelletjes gespeeld, gezellig, intens, en met het mes op tafel. De volgende bijeenkomst 'spelletjes spelen' zal zijn op vrijdagavond **19 april om 19.30 uur in Maarssendorp**. Je kunt je aanmelden via activiteiten@vechtseplussers.nl



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?

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 **opgeve** via activiteiten@vechtseplussers.nl



LEZING WILSBESCHIKKINGEN NVVE 30 april a.s.

De vanzelfsprekendheid van de zorg zoals we die vanaf de zestiger jaren van de vorige eeuw gewend zijn wordt steeds verder afgekald. Er wordt steeds meer van het individu verwacht dat hij/zij zelf de regie in handen neemt.

Zo ook wat betreft de laatste levensfase van eenieder. Als je daar niet bijtijds over nadenkt en zaken regelt, wordt het voor je gedaan. Maar daar wordt niet iedereen blij van.

Bij nu nadenken over hoe wil ik het later moet er wel heel veel vanuit de wat als situatie worden gedacht:

Wat als ik invalide word?

Wat als ik dement word?

Wat als ik niet meer kan zeggen wat ik denk?

Wat als ik plotseling kom te overleiden?

Toch worden er ook steeds meer mogelijkheden gecreëerd om die regie zo lang mogelijk in eigen hand te houden. Vanaf het moment dat je afhankelijk wordt van anderen tot en met je uitvaart kun je van alles vastleggen en regelen.

Zo kun je ook vastleggen wanneer je het leven niet meer de moeite waard vindt en het wilt beëindigen. Dat kun je o.a. ook doen in wilsbeschikkingen.

De NVVE kent als wilsbeschikkingen: een euthanasieverzoek, een behandelverbod en een volmacht medische beslissingen. Een wilsbeschikking euthanasieverzoek gaat altijd uit van "ondraaglijk lijden". Maar dat is voor iedereen anders. Wat de een ondraaglijk vindt is voor de ander nog best te doen. Hoe omschrijf je het zo, dat het heel duidelijk is wat voor jou ondraaglijk lijden is en maar voor één uitleg vatbaar? Want een wilsbeschikking stel je zelf en zonder notaris samen. Dit in tegenstelling tot een levenstestament, waarin je de materiele zaken regelt voor als je dat niet meer zelf kunt, maar nog wel in leven bent. In een testament regel je de materiele zaken voor na je overlijden.

Over de wilsbeschikkingen euthanasieverzoek, behandelverbod en volmacht medische beslissingen gaat de lezing van Jan de Wit van de NVVE (Nederlandse Vereniging voor Vrijwillig Levens einde) op **30 april** in **Studio Idee** gevestigd in het Nieuwe Kampje in **Loenen**. We beginnen om **19.30 uur**, maar u bent **vanaf 19.15** uur al welkom. In de pauze is er een kopje koffie of thee en om 21.30 uur houden we ermee op.

Jan legt ons uit wat het allemaal inhoudt en hoe we ermee kunnen omgaan.

Wij zien je graag op 30 april om 19.15 uur in Studio Idee in Loenen.

De **entree** bedraagt € 3, = ter plaatse te voldoen.

Graag opgeven via activiteiten@vechtseplussers.nl onder vermelding lezing NVVE. Tot dan!



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!



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

Organisatie:

Vera Vandervesse



Sponsors:



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.



OPROEP VOOR LEESKRING VECHTSE PLUSERS

Graag nodigen wij leden uit mee te doen aan een op te zetten Leeskring binnen de Vechtse Plussers. Voorsteldata is **vrijdag 26 april om 19.30 uur** bij Ria Post in Breukelen.

1. We kunnen kijken welke boeken wij leuk vinden;
2. We dienen een frequentie te bedenken waarin we een boek lezen en bij elkaar komen;
3. Misschien is 6 personen een mooi aantal om een Leeskring te starten.

Wil je je opgeven, mail dan naar activiteiten@vechtseplussers.nl met als onderwerp Leeskring.



SUGGESTIES VANUIT DE LEDEN:

. KRACHTIG OUDER WORDEN IN STICHTSE VECHT

Praat vandaag over morgen: interactieve informatiebijeenkomst over ouder worden

De samenleving verandert, er komen steeds meer ouderen bij. Wat betekent dat voor u als senior, nu en in de (nabije) toekomst?

Inhoud:

- We praten vandaag over morgen aan gesprekstafels
- Hoe bereid je je voor?
- Wat is nodig?

Van harte welkom!

wanneer? donderdag **2 mei 2024** van **15.00 – 17.00** u.

waar? **Natuur & Gezondheidcentrum**
Tuinbouwweg 19c, 3602 AT **Maarsssen**

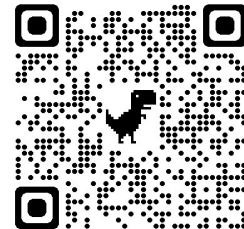
Er is plaats voor 40 deelnemers! Meld u snel aan om zeker te zijn van deelname. U kunt zich aanmelden door het scannen van de QR-code of aanmelden via het formulier op: <https://seniorenraadsv.nl/informatiebijeenkomst-2-2/>

Wij ontmoeten u graag op 2 mei!

**KRACHTIG
OUDER WORDEN**

praat vandaag over morgen

Seniorenraad Stichtse Vecht in samenwerking met de seniorencoalitie
<https://deseniorencoalitie.nl/>



. 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.

. 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. Vragen: 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 Laatbloeiers 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.laatbloeiers.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!

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