



Nummer 38, Stichtse Vecht 22 mei 2024

Beste Vechtse Plussers,

Hierbij weer een overzicht van onze activiteiten:

**Wandelen 12/6 en 17/7**  
**Kunstcolleges 21/5, 28/5 en 4/6**  
**Spelletjes 8/6**  
**Soulcollage 6/6**  
**Happy Hour 21/6**  
**Leeskring 21/6**  
**Goed gesprek 8/7**

*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!*

### **VERSLAG MARKT MAARSSENBROEK 50 op 18 mei j.l.**

Op zaterdag 18 mei. mochten we een kraam op de Vrijwilligersmarkt van Maarssenbroek bemensen: in het kader van Maarssenbroek 50 jaar werd deze markt als een van de activiteiten georganiseerd. De dag begon met een heilig

zonnetje wat later zou uitmonden in een stralende zon aan een strakblauwe hemel.



Een perfecte marktdag dus.

De kramen waren op het stille stuk van de weekmarkt opgezet en we hoefden alleen onze spullen maar te draperen. Onder het genot van een kopje koffie ontvingen we de eerste bezoekers. Het werd gezellig druk op de markt: men had behoorlijk wat belangstelling voor onze stand, waar de Vechtse Plussers samen met de

Seniorenraad Stichtse Vecht en de Knarrenhof vertegenwoordigd waren.

Bij opvallend veel mensen ging er dit keer een belletje rinkelen bij de naam Vechtse Plussers, maar ook een groot gedeelte wist niet waar het klepeltje hing. Dat hebben we allemaal kunnen uitleggen en iedereen ging met een flyer verder de markt op. Sommigen namen er meer mee voor bekenden of voor de vitrine in een clubhuis of ontmoetingscentrum.



Er was ook veel belangstelling voor de Knarrenhof. Ook hier konden we veel uitleg geven over hoe het werkt, hoever we zijn in Stichtse Vecht en wat ervoor nodig is om het uit te voeren. We hebben de mensen gestimuleerd om zich op te geven bij de landelijke organisatie om op die manier in beeld te krijgen hoeveel mensen er dan zo'n Knarrenhof ambiëren.

Het was ook erg leuk om de andere standhouders (weer) te ontmoeten. Er werd druk genetwerkt en afspraken gemaakt, want samenwerking is het sleutelwoord voor de

komende tijd. Een van de conclusies was dat heel veel organisaties tegen dezelfde barrière aanlopen: we redden het niet alleen. We moeten elkaars kracht gaan gebruiken. We willen de versnippering tegen gaan en niet meer allemaal hetzelfde wiel uitvinden.

Kortom, het was een prachtige zinvolle dag. Zeker voor herhaling vatbaar.



## WANDELGROEP

12 Juni gaan we weer wandelen in de buurt van Oud Zuilen: nadere info volgt.

**Opgeven** graag via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) of via onze wandelapp.

Verder hebben we nog wandelingen gepland op 17/7, 14/8, 18/9, 16/10, 13/11 en 11/12.



## FIETSGROEP

Wie vindt het leuk om de volgende keer een fietstocht uit te zetten: laat het ons

weten via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl).



## KOOK- EN EETGROEPEN

De groep **Breukelen** gaat vrijdag 24 mei met elkaar eten en de groep zit vol.

Wil je in een andere kern een groep starten, stuur dan een mail naar

[activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto: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 via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)

Dinsdag 14 mei kwamen we 's middags weer op de koffie in het Olde Regthuys in

Tienhoven: bij een temperatuur van 28 graden konden we heerlijk in en uit de zon

zitten op het terras. Een aantal hadden er al een wandeling op zitten en kwamen

gezellig bijkomen onder het genot van een hele grote kom thee of koffie. Anderen

waren op de fiets gekomen. Het 0.0% biertje smaakje ook heel lekker met dat weer.

We hebben ook een nieuw lid welkom geheten, die via een cadeaulidmaatschap was

binnengekomen. Verder kwamen er weer allerlei ideeën voor activiteiten naar boven:

hopelijk gaan we ze allemaal uitvoeren. Begin juli gaan we weer koffiedrinken met

elkaar. Tijd en plaats laten we zo snel mogelijk weten.

Onze **Happy Hour** is op **21 juni**. Nadere informatie volgt.



## SPELLETJES

De volgend spelletjesbijeenkomst vindt plaats op zaterdagavond **8 juni** om **19.30**

**uur**. Opgeven kan bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) en dan volgt ook de locatie.



## 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 gaat het over IK EN DE ANDER en DE ANDER EN IK.



Spreek 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 8 juli 15.00- 17.00 uur. LET OP DATUM IS VERSCHOVEN**

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

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



## **COLLEGES Van Aartsengel tot Zonnekrans: DE BEELDTAAL VAN DE CHRISTELIJKE KUNST**

De colleges zijn begonnen op 14 mei j.l. in het Dorpshuis te Maarssen. Het was een volle zaal en iedereen was benieuwd wat er zou volgen.



Nou, student Luuk van OGJG heeft ons heel helder en duidelijk meegenomen in het lezen van figuratieve kunst. Daarbij is kennis van iconografie (symbolenleer) en bronnenachtergrond van belang.

Op 21 mei waren er stevige buien, maar we hadden weer een vol Dorpshuis. Luuk nam ons mee naar de vele beeltenissen van Christus, die afhankelijk van de historische omstandigheden steeds meebewogen.



## **LEESKRING VECHTSE PLUSSERS**

De volgende avond is op **21 juni** om **19.30 uur** in **Maarssenbroek**: hier kunnen nog 2 lezers bij. Mail hiervoor naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) met als onderwerp Leeskring.



## **WIE WIL SAMEN EEN SOULCOLLAGE MAKEN?**



Afgelopen zondag 5 mei hebben ze in een klein groepje lekker geknipt en geplakt. En oh, wonder, er kwamen mooie beelden uit... die ook nog een boodschap uit onze diepte brachten.

SoulCollage® is een simpele en leuke manier om contact te maken met je intuïtie: je hebt geen artistiek talent nodig, je zoekt afbeeldingen uit waar je je toe aangetrokken voelt en deze afbeeldingen kun je knippen, scheuren en/of snijden en plak je vervolgens op een blanco kaart. Kaarten maken gaat telkens anders: soms begrijp je niets van wat je maakt en knutselt, soms voel je het al aan en soms word je zacht en blij, geraakt of zelfs opgetogen. Elke keer geeft het een gevoel van contact met iets belangrijks van binnen ..... of het nou om een eigen kaart gaat of om de kaart van een ander. En dat gebeurde zondag ook.

Ook zin om zoiets samen te doen, mail dan naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) en wij brengen jullie met elkaar in contact. De volgende SoulCollage® middag staat gepland op donderdag **6 juni**: maar stel gerust een andere datum voor als 6/6 je niet past.

De eerste keren heeft de activiteit de vorm van een workshop (kosten vrij tussen €10 en € 30). Na ervaring kunnen ook onderling collages gemaakt worden voor een kleinere onkostenvergoeding.



## **KLASSIEKE MUZIEK... WIL JIJ ER MEER OVER WETEN?**

Vera Vandervesse en wij willen kijken of jullie het leuk vinden om een seniorencollege 'Klassieke Muziek' te volgen van Oud Geleerd Jong Gedaan:

### ***De muziek en de betekenis van Chopin***

*Frédéric François Chopin, geboren als Fryderyk Franciszek Chopin, is een van de bekendste pianovirtuozen en de grootste componist die Polen ooit gekend heeft. In deze collegereeks staan we niet alleen stil bij de invloeden die zijn leven en Poolse volksmuziek hebben gehad op zijn vele nocturnes, ballades, mazurkas en andere stukken, maar we kijken ook naar de muziekfilosofie achter zijn muziek. De muziek van Chopin is wellicht alleen instrumentaal, maar zit toch vol met emotie. Dit roept de vraag op hoe en wat een puur instrumentaal stuk nou precies uit kan drukken. Kan een muziekstuk zonder woorden wel iets buitenmuzikaals uitdrukken? In deze collegereeks gaan we aan de hand muziekfilosofische kwesties en muziekstukken van Chopin deze vragen proberen te beantwoorden.*

*Studentdocent Bas studeert Geschiedenis en Rechten aan de Universiteit van Utrecht. Daarnaast is hij gepassioneerd over klassieke muziek en dan met name de muziek van Chopin. Zelf speelt hij al geruime tijd piano en hij heeft zich verdiept in muziekfilosofie. Deze collegereeks sluit hij af met een pianospel.*

We denken dit in oktober/november te organiseren en dan ook 's middags.

Heb je belangstelling, laat ons dat dan weten via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)



## **Wie heeft zin om een SCOOTMOBIELTOCHT te maken?**

We hebben twee dames die weleens een scootertocht willen maken. Wie heeft er nog meer belangstelling? Graag melden via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)

# VERSLAG Landelijke Knarrenhofdag



Een paar Knarrenhoftrekkers Stichtse Vecht zijn aanwezig geweest op de Coöperatiedag van Knarrenhof NL op 15 mei j.l.

Ze zijn eerst ontvangen in Knarrenhof Het Groene Hof te Gouda: een gestapelde woonvorm met 24 appartementen, een Hofhuys en een Hoftuin. Ze hebben daar een enthousiaste rondleiding gekregen door een van de bewoners in het complex en in haar woning.

Verder was er een presentatie over de ontwikkelingen bij Knarrenhof NL. De bedoeling van de dag was inspireren, enthousiasmeren, leren en verbeteren: nou dat is gelukt! Gedurende de hele dag werd er informatie tussen de Knarren uitgewisseld over de verschillende stadia van hun projecten en de hobbels die moeten worden genomen.



Er zijn nu 48.149 ingeschrevenen bij Knarrenhof NL in 342 gemeenten, met Stichtse Vecht op nummer 123. Het vraagt veel geduld om een locatie te vinden: in Zwolle was dat 4 jaar. De ervaring leert dat in een hofje ten minste 10% van de bewoners jonger moet zijn dan 60 jaar. Een andere ontwikkeling is dat gewerkt wordt aan meergeneratiehofjes.

Ook bleek uit onderzoek dat de huidige woningvoorraad niet past bij de bevolkingsopbouw: er is een mismatch op de woningmarkt. Het grootste deel van de bestaande woningen is gebouwd voor de leeftijdsgroep tot 40 jaar, terwijl de bevolkingssamenstelling laat zien dat 50+ de grootste groep vormt.

Er is een duidelijke relatie tussen woonvorm en zorgkosten:



Hoe meer geclusterd de woonvorm hoe meer er naar elkaar wordt omgezien en hoe minder de kosten van de zorg kunnen zijn, zoals bijvoorbeeld door het voorkomen van eenzaamheid, het aandachtgeven aan elkaar en het kunnen vragen om kleine klusjes. Het blijkt dat er €800 per jaar op de WMO per Knarrenhofwoning kan worden bespaard, en als iemand in een sociale gemeenschap (geclusterd wonen) woont er €3.000 per jaar

op zorgkosten bespaard kan worden. Mensen in een actieve leefomgeving blijven langer gezond.



Er was een informatiemarkt waar bestaande hofjes zich presenteerden en er werden workshops gegeven. O.a. over zorg voor elkaar; tot hoever ga je als Knarrenhofbewoner? Het gaat om omzien naar elkaar, niet het verlenen van professionele zorg. Belangrijk daarbij is ook het nee durven zeggen als om hulp wordt gevraagd.

## **KNARRENHOF STICHTSE VECHT**

De initiatiefgroep/trekkers Knarrenhof Stichtse Vecht, een activiteit van de vereniging Vechtse Plussers, streeft naar het realiseren van een of meerdere Knarrenhoven in onze gemeente. Een Knarrenhof is een woonvorm waarin 45+-ers zelfstandig wonen maar wel naar elkaar omkijken, niet met zorg maar met aandacht.

Geïnteresseerden in het wonen in een Knarrenhof kunnen ons initiatief ondersteunen door zich (vrijblijvend) te registreren. Hoe meer geïnteresseerden, hoe duidelijker wij ons initiatief richting gemeente kunnen hardmaken!

Registratie geschiedt door aanmelden:

- bij de landelijke organisatie Knarrenhof ([www.knarrenhof.nl](http://www.knarrenhof.nl)). Registratie bij de landelijke organisatie Knarrenhof kost eenmalig €15,- en is voorwaarde om t.z.t. in aanmerking te komen voor een woning in een Knarrenhof, en
- bij de Vechtse Plussers ([knarrenhofsv@vechtseplussers.nl](mailto:knarrenhofsv@vechtseplussers.nl)). Door registratie bij de Vechtse Plussers wordt u op de hoogte gehouden van ontwikkelingen bij het realiseren van een Knarrenhof in Stichtse Vecht. Je kunt je ook als lid aanmelden via onze website [www.vechtseplussers.nl](http://www.vechtseplussers.nl) en dan aangeven dat je interesse hebt in een Knarrenhof: zo blijf je zeker op de hoogte.



## **SUGGESTIES VANUIT DE LEDEN:**

### **. EEN AVOND OVER AFSCHEID 28 MEI**

*“Wie nooit een deur dicht doet, staat altijd op de tocht” zei de Duitse Monnik Anselm Grün*

Eén van de eerste dingen die grote mensen van kleine kinderen vragen is: gedag zeggen. “Zeg eens dag tegen die mevrouw!” Ons hele leven nemen we afscheid: van periodes in het leven, vriendschappen, dromen, ideeën, gezondheid, dierbaren en uiteindelijk van het leven zelf. Als we goed afscheid nemen laten we achter ons wat geweest is en nemen we mee wat van waarde is. Zo ontstaat er ruimte voor het openen van nieuwe deuren en het omarmen van dat wat er is. Een avond over afscheid staat in het teken van afscheid nemen in de breedste zin. Goed afscheid nemen is een kunst, waarbij rituelen, poëzie, muziek en het delen van verhalen en herinneringen helpend zijn.

Deze avond is voor iedereen die afscheid nam, neemt of zal nemen van iets of iemand. Leer hoe je zo'n moment niet zomaar voorbij laat gaan en verbind met anderen die ook afscheid nemen.

Wanneer: Dinsdag **28 mei 2024, 19.30 - 21.00 uur**

Waar: **Afscheidskamer Maarssenbroek**, Reigerskamp 611 te **Maarssen**

**Aanmelden** via [info@kaldenbachuitvaartzorg.nl](mailto:info@kaldenbachuitvaartzorg.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/>

## . TIEN JAAR OGJG!

Nederland wordt in rap tempo ouder. Om de uitdagingen aan te gaan die daarmee gepaard gaan, moeten jong en oud beter, meer en creatiever samenwerken. Daarom organiseert Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan, ter viering van ons 10-jarig jubileum, op **24 mei** De 24 Uurs Show. In dit 24-uur durende programma ervaren deelnemers van alle leeftijden hoe de ouder wordende samenleving eruit kan zien. Te gast zijn onder anderen Hedy d'Ancona, wethouder Scholtes (Amsterdam), Helene van Santen en de presentatie is in handen van Anita Witzier en Andrea van Pol.

24 uur lang koppelen we jong aan ouder en inspireren we met ervaringen en nieuwe invalshoeken. Zo gaan de studenten van de populaire podcast Koffietijd voor Mannen in een live podcast in gesprek met Cornald Maas over ouder worden. De Amsterdamse zorgwethouder Alexander Scholtes neemt ons mee in zijn visie op de ouder wordende stad. Er is een tijdloze pubquiz en DJ Jeroen Post (TMF) zorgt ervoor dat de voetjes van alle leeftijden van de vloer gaan. Ook blijven bekende en minder bekende Nederlanders overnachten op locatie voor een 'nachtreis naar je oude ik'.

Wilt u dit spectaculaire evenement in WTC Amsterdam niet missen? Bestel dan hier ([https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/24-uurs-show/?mc\\_cid=2db9ffc293&mc\\_eid=62b615f6ac](https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/24-uurs-show/?mc_cid=2db9ffc293&mc_eid=62b615f6ac)) uw kaarten. Wilt u dit evenement ten volle beleven en kunt u wat extra bijdragen aan het mogelijk maken van onze activiteiten voor senioren met een krappe beurs? Koop dan een 'Vriend van OGJG' ticket en/of word donateur.

## . 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 díe 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](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