



Nummer 40, Stichtse Vecht 2 juli 2024

Beste Vechtse Plussers,

Hierbij weer een overzicht van onze komende activiteiten:

Wandelen 17/7, 14/8, 18/9, 16/10, 13/11 en 11/12.

Spelletjes 18/7

Leeskring 26/7

Koffie/thee drinken 5/7

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!



WANDELGROEP

Op woensdag **17 juli om 10.00 uur** verzamelen we bij het museum **Vredegoed**, Heuvellaan 7, 3612 BA **Tienhoven** en wandelen dan door de polder Maarsseveen.

Opgeven graag via activiteiten@vechtseplussers.nl of via onze wandelapp.

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



FIETSGROEP

Op vrijdag **5 juli** organiseren we weer een tocht: start vanaf **Bibliotheek Maarsseveer** om **13.00 uur**. Wie wil de route bepalen nu Christa geblesseerd is? Vechtse Plussers die een hesje hebben: graag meenemen. Dan fietsen we rondje en komen rond 14.45 uur naar Heeren van Maarsse toe, waar we om 15.00 uur de Koffie/theemiddag hebben. Dat zijn twee vliegen in een klap. Graag opgeven via activiteiten@vechtseplussers.nl.

KOOK- EN EETGROEPEN



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 via activiteiten@vechtseplussers.nl
Op vrijdag **5 juli** komen we weer samen om **15.00 uur** om **koffie/thee** te drinken bij **Heeren van Maarsse**, Maarsseveensevaart 7A, 3601 CC **Maarsse**.



SPELLETJES

De laatste spelletjesavond was gezellig: ze hebben twee verschillende spellen gespeeld met 3 dames. De avonden zijn informeel, supergezellig, en er wordt vaak gelachen. Maar je wint niet altijd, dus het blijft aanpassen en toch genieten! De komende datum staat gepland voor donderdag **18 juli** om **19.30 uur**. Wij hopen dat er zich een groepje vormt van 6 personen. Opgeven kan bij 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.

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 **Maarssebroek**

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



LEESKRING VECHTSE PLUSSERS

De volgende Leeskring is vrijdag **26 juli om 19.30 uur**. Dan bespreken zij het boek van Joris Luyendijk met als titel "Dit kan niet waar zijn".

De locatie wordt t.z.t. bekend gemaakt voor de mensen die zich aansluiten bij de Leeskring. Opgegeven graag via activiteiten@vechtseplussers.nl met als onderwerp Leeskring.

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). 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 (info@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 en dan aangeven dat je interesse hebt in een Knarrenhof: zo blijf je zeker op de hoogte.



SUGGESTIES VANUIT DE LEDEN:

. KRACHTIG OUDER WORDEN,

praat vandaag over morgen in Breukelen!

Interactieve informatiebijeenkomst over ouder worden

In dialoog over 'krachtig ouder worden': in Nederland komen steeds meer senioren, maar minder voorzieningen. We moeten dus anders nadenken over het ouder worden. Hoe bereidt u zich voor op morgen? Wat kunt u zelf doen en waar heeft u anderen bij nodig? Daarover gaat de bijeenkomst 'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen'.

Heel concreet met elkaar in gesprek: samen met andere senioren gaat u in dialoog over concrete onderwerpen waarmee u en andere senioren morgen en in de nabije toekomst te maken kunnen krijgen. Hoe blijft u langer vitaal? Hoe kunt u blijven wonen op een plek waar u zich zo thuis voelt? Hoe kunt u uw woning geschikt maken voor als u minder mobiel wordt? Hoe kunt u zichzelf redden en blijft u zelfstandig in een toekomst met minder zorg?

Nieuwe inspiratie en concrete ideeën: We praten over sociale contacten, leefstijl en activiteiten met anderen. Krachtig ouder worden is ook: kwetsbaarheid durven tonen en hulp durven vragen. Als senior heeft u ook veel te geven met uw levenservaring en wijsheid. En wat wilt u graag nog doen of bereiken?

Een getrainde gespreksbegeleider begeleidt de dialoog. U gaat naar huis met nieuwe inspiratie, concrete ideeën of zelfs praktische oplossingen. Ook helpt u anderen verder. Inzicht in wat er leeft onder senioren: de uitkomsten van de bijeenkomst, die wij ook in andere woonkernen van de Stichtse Vecht zullen herhalen, zijn niet alleen waardevol voor uzelf en voor de andere senioren, maar geeft ons nog beter inzicht in wat er leeft onder senioren. Samen zorgen we ervoor dat er niet óver u wordt gepraat, **maar mét u.**

Inspireer anderen én uzelf: wilt u samen met anderen naar de toekomst kijken? En wilt u zichzelf én anderen inspireren en motiveren?

Meld u dan aan voor deze bijeenkomst:

Dinsdag **16 Juli 2024** van **19.00 – 20.30 u.**

Deelname is gratis.

Locatie: **wijkcentrum Over-Noord**, Vrijheidslaan 4, 3621 HH **Breukelen**

De Seniorenraad Stichtse Vecht en MOmenz organiseren dit in samenwerking met de Wijkcommissie Breukelen-Noord: U bent van harte welkom.

Inschrijven kan via het formulier op:

<https://seniorenraadsv.nl/bijeenkomst-krachtig-ouder-woorden-16-juli/>

We zien u graag!

. DRIEWIELONTDEKMIDDAG

Wil je vrijblijvend diverse merken en modellen driewiel fietsen uitproberen? Kom dan op dinsdag **16 juli** naar de driewiel fietsontdek middag van Doortrappen. Krijg deskundig advies en maak een proefrit. Wist je dat het ook mogelijk is om je eigen fiets om te laten bouwen tot een driewieler? Neem je eigen fiets mee en laat je adviseren over de mogelijkheden.

Een driewiel fiets is een ideale fiets. Bijvoorbeeld als je wat ouder bent, graag wil fietsen, maar dat niet meer durft op een tweewieler. Omdat je een keer bent gevallen, omdat op- en afstappen lastig is, of omdat je evenwicht niet meer zo goed is. Een driewiel fiets heeft veel voordelen:

Je hoeft zelf de fiets niet in evenwicht te houden,
Je raakt (bijna) niet uit balans,
Je steekt veilig een weg over zonder op en af te hoeven stappen,
Je blijft langer zelfstandig en mobiel,
Het is beter voor je conditie en het milieu dan een scootmobiel of auto.
De driewiel fietsontdek dag wordt georganiseerd door Doortrappen, MOmenz en de Fietzersbond, in opdracht van gemeente en provincie. Kom en ontdek zelf de driewiel fiets. Wij als Vechtse Plussers zijn ook aanwezig.

Gegevens:

Datum: **16 juli**

Tijd: **13:00 - 16:00 uur**

Locatie: **Stinzenhal Breukelen**, Broekdijk Oost 28, Breukelen.

. ZOMERKAMP VOOR (KLEIN-)KINDEREN: “Maarssen in de kunst”

Het Dorpshuis Maarssen organiseert een bijzonder zomerkamp voor kinderen van 5 tot 12 jaar onder het motto “Maarssen in de kunst”. Van *15 juli tot en met 19 juli 2024* kunnen kinderen genieten van een muzikaal avontuur.

Het kamp wordt geleid door pianiste Carol Ruiz: zij is een bekende muzikant in Maarssen en Europa. Tijdens het kamp krijgen de kinderen elke dag muzieklessen. Ze leren samen spelen, volgen groepslessen en gaan creatief componeren.

De week eindigt met een speciaal optreden op vrijdag 19 juli om 18:30 uur. Hier laten de kinderen hun muzikale talenten zien aan ouders, grootouders en andere belangstellenden. De kosten voor deze week zijn €39,- per kind. Voor het concert op vrijdagavond betaalt het publiek €3,- per persoon. Tijdens de week zijn de lessen en repetities gratis te bekijken, wat zorgt voor een gezellige sfeer.

Kinderen die een instrument bespelen, ook als ze net beginnen, zijn van harte welkom. Inschrijven kan door naam, leeftijd, instrument en emailadres te sturen naar info@dorpshuismaarssen.nl. De lessen zijn dagelijks van 10:00 uur tot 14:00 uur. De kinderen moeten hun eigen lunch meenemen.

Let op: er is beperkte ruimte, dus schrijf je snel in voor deze unieke muzikale ervaring! Voor meer informatie en inschrijvingen mail naar Dorpshuis Maarssen info@dorpshuismaarssen.nl

. CAFÉ KOFFIE & MEER

Elke woensdagmorgen van 10.00 – 12.00 uur in de Open Hof, Kerkweg 60 te Maarssen (georganiseerd door de wijkgemeente Ontmoetingskerk en de Zonnebloem). Voor een kopje koffie/thee & elkaar ontmoeten, een praatje, een activiteit: gezelligheid & meer. De koekjes worden gebakken door de bakkerij van Reinaerde Dagcentrum De Werkspecht.

Eén keer in de 6 weken hebben ze een speciale activiteit: dat kan zijn cabaret, schilderen, de praatpot, een lunch, spelletjes enz., maar het staat je vrij om mee te doen. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd; u bent daar vrij in.

In oktober 2024 gaan ze de filmvoorstellingen, gevolgd door een lunch, weer organiseren.

Ook is op de woensdagmorgen het inleerpunt voor de Voedselbank geopend van 10.00-12.00 uur: velen maken daar gebruik van.

Het Café Koffie & Meer is voor iedereen uit Maarssen en omstreken: Welkom!!!

Aanspreekpunt: Henriëtte Korevaar-Visser

. FIETS JE FIT MET ANDERE SENIOREN

Elke laatste donderdag van de maand start er in de zomerse maanden een fietstocht georganiseerd door de Tourclub Breukelen. Je hoeft je niet vooraf op te geven. Doel van de fietsclub is om mensen bij elkaar te brengen en gezond te blijven. Tijdens de fietstocht wordt een pauze gehouden om iets lekkers te drinken bij een locatie onderweg. Als je veel meefietst leer je zeker andere mensen kennen, en maak je mogelijk een vervolgspraak om samen iets leuks te gaan doen.

Start: **elke laatste donderdagmiddag van de maand om 13.00 uur** vanaf de **Kerkbrink in Breukelen**. Iedereen krijgt een geel hesje en de voorste en achterste persoon fietsen in een oranje hesje.

De data waarop je kunt mee fietsen zijn: 25 juli, 29 augustus en 26 september. Het kost niets. Het kost alleen energie. Zelf betaal je natuurlijk jouw drankje onderweg. Mocht je vragen hebben, neem contact op met John Engels, coördinator van Tourclub Breukelen met mobiel 06 2354 0934.

Je fietst mee op eigen risico, dus voorzichtig aan!

. STICHTING OUD GELEERD JONG GEDAAN (OGJG)

Bij Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG) laten ze sinds 2014 oud van jong leren, en andersom. Niet vanuit het perspectief dat er een kwetsbare doelgroep is die geholpen moet worden, maar omdat ze het belangrijk vinden dat beide groepen met een frisse blik naar elkaar kijken en van elkaar leren.

Daarom organiseren ze colleges voor senioren gegeven door onze enthousiaste studentdocenten. Inmiddels is OGJG uitgegroeid tot een landelijke organisatie met een bereik van tienduizenden senioren en organiseren ze zowel online als op locatie meer dan 900 colleges per jaar. Iets waar zij ongelofelijk trots op zijn! Volg ook een keer een college online: er zit vast een interessant onderwerp voor je tussen.

<https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/>

OGJG heeft meegewerkt aan de onderstaande publicatie over "Betekenisvol contact tussen generaties: hoe sla je een brug tussen jong en oud(er)?"

<https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/wp-content/uploads/2024/06/Betekenisvol-contact-tussen-generaties.pdf>

. 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/>

. LAATBLOEIERS

Met Laatbloeiers vieren ze het leven, verbreken ze de ban van oud zeer en brengen ze vertellers en luisteraars samen. Dat doen ze live - met een festival - en gedurende het gehele jaar met het online platform www.laatbloeiers.nl

Ze 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!

. EXPOSITIE BIJ STREEKMUSEUM VREDEGOED

Heuvellaan 7, 3612 BA Tienhoven

Vanaf **5 juni t/m 25 augustus** hebben zij de volgende wisselexposities van **fotograaf Jos van den Berg en kunstschilder Martine van Lieshout**. Tijdens zijn vakantie-reizen over de wereld ontdekt Jos van den Berg de kracht van reis- en landschapsfotografie, waarbij zijn verwondering voor de schoonheid van de natuur centraal staat. Zijn reisfoto's vinden in die tijd hun weg naar publicaties in het reisblad Columbus Travel, wat hem aanmoedigt meer tijd en energie in zijn fotografie te investeren.

Het museum Vredegoed is open op woensdag-, zaterdag- en zondagmiddag tussen 13.00–17.00 uur. Er is een heerlijk zonnig terras aanwezig waar u lekker warme of frisse dranken kunt drinken. U kunt ook met een groepje komen. Bij meer dan 10 personen kunt u een afspraak maken en bijvoorbeeld iets extra's regelen zoals gebak, een ijsje of iets dergelijks. Telefoon 06 2835 2489; entree € 5,00 voor volwassenen € 4,00 voor kinderen.

De tentoonstelling is op de eerste etage, dus niet toegankelijk voor rolstoelers.

. EXPOSITIE BIJ VECHTSTREEKMUSEUM

Diependaalsedijk 19b, 3601 GH Maarssen.

Openingstijden: van 1 mei t/m 30 september van woensdag t/m zondag van 11:00 – 17:00

In de voetsporen van Willem van Leusden: wisseltentoonstelling van 8 maart tot en met 25 september van deze verrassend en veelzijdige kunstenaar die het grootste deel van zijn leven in Maarssen heeft gewoond en gewerkt. Willem van Leusden heeft zich in zijn artistieke loopbaan diverse kunststijlen eigen gemaakt. Neem uw museumkaart mee.

. REGIONAAL HISTORISCH CENTRUM VECHT EN VENEN

Schepersweg 6E, 3621 JK Breukelen

Tentoonstelling: **De stem van het volk**. Ontwikkeling van de democratie in Nederland vanaf 1795. De tentoonstelling is geopend **tot en met 31 januari 2025**. Bezoektijden: van dinsdag t/m vrijdag van 10.00 – 17.00 uur en op donderdagavond (m.u.v. juli en augustus) van 18.00 – 20.30 uur.

Toegang is gratis.

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