



Nummer 41, Stichtse Vecht 25 juli 2024

Beste Vechtse Plussers,

Met ingang van 9/8 krijgen jullie iedere 2 weken een actuele Nieuwsflits.  
Hierbij weer een overzicht van onze komende activiteiten, ook voor de lange termijn  
om alvast in je agenda te zetten!

**Wandelen 14/8, 18/9, 16/10, 13/11 en 11/12**

**Happy Hour 23/8, 4/10 en 21/12**

**Koffie/thee 12/9 en 13/11**

**Spelletjes 5/9, 17/10, 14/11, 19/12**

**Leeskring 26/7, 30/8, 4/10, 8/11, 13/12**

**Goed gesprek 9/9, 21/10, 11/11 en 9/12**

**Workshop Energiek Leven 3/10 en 21/11**

**!!Algemene ledenvergadering 22/10!!**

*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**

We verzamelen **14 augustus om 10.30 uur** bij de **Bibliotheek in Maarssendorp**

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

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



## **KOOK- EN EETGROEPEN**

We hebben nu een groep in Maarssen en in Breukelen. Er is echter behoefte aan nog een groep. Wie wil dit op zich nemen om een groep ergens in Stichtse Vecht met onze hulp op te zetten? Stuur dan een mail naar



## ELKAAR ONTMOETEN

De eerstvolgende **Happy Hour** is op **23 augustus**, dan 4/10 en 21/12. Nadere info volgt.

We gaan ook weer **Koffie/theedrinken** op **12 september** en 13/11. Ook hier volgen nog nadere gegevens.

Iedereen is welkom: dus neem iemand mee om kennis te laten maken met ons!

Opgeven graag via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) met vermelding waarvoor je je opgeeft.



## SPELLETJES

Met veel enthousiasme worden er weer spelletjes gespeeld op **5 september** en 17/10, 14/11, 19/12.

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



## CREATIEVE MIDDAG

Marinka en Lia, twee Vechtse Plussers, vragen zich af of er interesse is om met elkaar iets creatiefs te gaan doen? Bijvoorbeeld: boetseren, maar het kan ook schilderen, aquarelleren, haken of breien of zoiets zijn. Zeg het maar!

Een voorlopige datum is gepland op maandagmiddag **2 september van 14.00 tot ongeveer 15.30** uur en dat zal bij Marinka thuis in Maarssendorp zijn met maximaal 6 personen. De koffie en thee staan klaar en als je wat anders wilt dan mag je dat zelf meenemen.

Ze hebben bedacht om te beginnen met **boetseren** met lucht drogende klei, die je bij de Action kan kopen voor € 1,24. De zelf gekochte klei en attributen die je nodig denkt te hebben, neem je dan mee. Eventueel zijn attributen en voorbeelden om inspiratie op te doen aanwezig.

Je maakt wat je zelf wilt en op deze manier ontmoet je ook weer andere mensen met dezelfde interesse.

Wie lijkt dit wat? Stuur dan een mailtje naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto: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 gaat het over

### PASSEND GEVEN EN ONTVANGEN

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 **9 september** van **15.00 – 16.30 uur**.

De volgende data zijn 21/10, 11/11 en 9/12.

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

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



## WIE DOET MEE MET EEN FILOSOFISCH THUISCAFÉ?

Paul Mensink, lid Vechtse Plussers: *“In het Filosofie Magazine van april 2024 las ik een leuk artikel over een filosofe-barista die het filosofisch café startte in de Hoge School Drenthe. Er staan 5 barkrukken klaar voor studenten of docenten voor een filosofisch gesprek. Haar ervaring is dat er aan de koffiebar makkelijker over grote levensvragen wordt gedacht dan in de filosofielessen. En dat dit ook kan gelden voor een veilige thuissetting: Het Filosofisch Thuiscafé.*

*Omdat denken in je eentje moeilijk is, kan het helpen om in een kleine groep (5-6 mensen) met elkaar vrijuit van gedachten te wisselen. In een filosofisch gesprek gaat er om je gedachten helderder, scherper te krijgen door naar elkaar te luisteren en elkaar te bevragen. Hierbij geldt dat er geen domme vragen zijn en geen foute antwoorden. Er zijn wel aarzelende antwoorden, zoeken naar woorden voor je gedachten, naar wijsheid (letterlijke betekenis van filosofie). En het gaat niet om gelijk krijgen of overtuigen. Het is geen debat.”*

Er hoeft geen gespreksleider te zijn maar wel iemand die zijn of haar huis openstelt voor een groepje geïnteresseerden op een bepaalde datum en dan koffie of thee serveert.

De groep bepaalt zelf waarover gesproken wordt: het is de bedoeling dat mensen zelf een vraag meenemen.

Voorbeeldvragen zijn te vinden op de website van Filosofie magazine (<https://www.filosofie.nl/>) op de pagina: Leren Filosoferen. Een aantal vragen krijg je cadeau van de redactie met een uitwerking in 5 stappen helpen ze je op weg om te leren zelf te denken.

Verdere voorbeelden van vragen om over te filosoferen kunnen zijn:

- Zijn we verslaafd aan ons eigen gelijk?
- Wat betekent vrijheid voor je? Vrij van...? Of Vrij om...?
- Waar vind je geluk?
- Faalmoed. Mogen we nog mislukken? Of moet alles perfect zijn?
- Wat is het voordeel van ouderdom?
- Wat is wijsheid?
- Verschil slachtoffer zijn en slachtofferrol nemen.

Wie wil hieraan meedoen? En wie stelt dan ook zijn huis ter beschikking? Graag aanmelden en of je je huis openstelt via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto: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”. Verder afspraken zijn gemaakt voor 30/8, 4/10, 8/11, 13/12.

Opgegeven graag via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) met als onderwerp Leeskring.

De locatie wordt t.z.t. bekend gemaakt voor de mensen die zich aansluiten bij de Leeskring.



## WORKSHOP ENERGIEK LEVEN

Op donderdag **3 oktober** hebben we een workshop georganiseerd; zie hieronder:

Voor iedereen die energiek wil leven, ook wanneer de energie ver te zoeken is.



- Waar: Dorpshuis Maarssen Vondelstraat 51
- Tijdstip: Donderdag 3 oktober - 14u-15.30
- Kosten: **Gratis**
- Workshopgever: Lottie van Starckenburg
- Informatie: Vera Vandervesse - 06-557 61 610
- Graag aanmelden via: [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)
- Neem gerust je partner, vriend(in) mee.

Werken, zorgen, reizen, koken, sporten, hobbyen, schoonmaken, uit eten, wandelen, vrienden bezoeken... wat je ook wil doen, je hebt er energie voor nodig.

Een chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid, lichamelijke beperking of gewoon een dagje ouder worden - bijna iedereen krijgt vroeg of laat minder energie. Hoe kun je dan toch mee blijven doen?

Goed energiemanagement valt te leren.

In deze presentatie/workshop komen 3 van de 11 strategieën aan bod die Lottie heeft beschreven in haar boek 'Energiek leven'.

In begrijpelijke taal geeft Lottie **duidelijke en inspirerende voorbeelden**.

Samen gaan jullie als deelnemers op zoek naar hoe je dit toe kunt passen in je eigen leven.



Organisatie:

Vera Vandervesse



Sponsors:



Reactie van deelnemers

"Een hele prettige combinatie van **leren en ervaringen uitwisselen**"

"**Positief** verhaal door te focussen op wat mogelijk is met oog voor wat niet kan"

Opgeven graag via een mail naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) met vermelding 3 oktober.

Er is ook een **Terugkom-middag Energie Leven** gepland op donderdag **21 november van 14.00 tot 15.30 uur**, ook in het **Dorpshuis te Maarssen**. Ook daar graag voor opgeven na 3/10.



## 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 ([stichtseknarren@vechtseplussers.nl](mailto:stichtseknarren@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:**



## . WORKSHOP HULP BIJ BANKZAKEN

Vindt u het lastig dat steeds meer bankzaken digitaal gaan? Of dat er steeds minder bankkantoren zijn? Wilt u weten wat de mogelijkheden voor hulp tegenwoordig zijn? En hoe u bankzaken kunt doen? Kom dan naar deze workshop over dagelijkse bankzaken. Veilig internetbankieren: tijdens deze workshop leert u meer over de keuze die u hebt om uw bankzaken te regelen. U krijgt uitleg en hebt de mogelijkheid om vragen te stellen. We hopen u te inspireren om uw bankzaken zelfstandig te blijven doen, passend bij wat u prettig vindt en met de mogelijkheden van nu. En als u het niet (meer) zelfstandig kunt, hoort u hoe u dit veilig uit handen kunt geven. Ook vertellen we u waar u meer hulp, informatie en oefenmateriaal kunt vinden.

De workshop is geschikt voor klanten van alle banken. Het maakt niet uit bij welke bank u klant bent.

Locatie: de workshop wordt gegeven op woensdag **31 juli 2024, van 10:30 tot 12:00 in de Bibliotheek Maarssebroek**, Bisonspoor 237 (naast het zwembad)

De cursus is gratis, u hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek.

Wel graag **vooraf aanmelden**. Dat kan in de Bibliotheek of stuur een mail naar [taalpunt@bibliotheekavv.nl](mailto:taalpunt@bibliotheekavv.nl)

## . CAFÉ KOFFIE & MEER

Elke woensdagmorgen van 10.00 – 12.00 uur in de Open Hof, Kerkweg 60 te Maarsse (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 inleverpunt voor de Voedselbank geopend van 10.00-12.00 uur: velen maken daar gebruik van.

Het Café Koffie & Meer is voor iedereen uit Maarsse 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!

## . DRIEWIELONTDEKMIDDAG GROOT SUCCES!

Op 16 juli vond de driewielontdekkingmiddag plaats voor mensen die graag willen blijven fietsen, maar zich op een normale fiets niet meer veilig voelen. Het evenement, georganiseerd door MOmenz, Doortrappen en de Fietsersbond, trok ruim 60 enthousiaste deelnemers.





De positieve opkomst en enthousiaste reacties benadrukken het belang van de middag. De driewieler biedt niet alleen een oplossing voor de mobiliteitsproblemen, maar draagt ook bij aan sociale en emotionele welzijn.

Wij als Vechtse Plussers schonken koffie en thee voor de deelnemers en lieten hen met ons kennismaken.

### **. 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](http://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](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