



Nummer 48, Stichtse Vecht 1 november 2024

Beste Vechtse Plussers,

Hierbij weer een overzicht van onze komende activiteiten, ook voor de lange termijn om alvast in je agenda te zetten!

Kom naar de Algemene ledenvergadering: 5/11 14.00-17.00 uur!!

Filosofisch thuiscafé 7/11

Leeskring 8/11

Soulcollage 8/11

Creatieve middag 11/11

Goed gesprek 11/11

Wandelen 13/11

Koffie/thee 13/11

Spelletjes 21/11

Terugkomdag Workshop Energiek Leven 21/11

Koken/eten groep Maarssen 11/12

Happy Hour 20/12

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!

Weet je dat je eerdere Nieuwsflitsen kan teruglezen op

<https://vechtseplussers.nl/archive-nieuwsflits/>



WANDELGROEP

Woensdag **13 november** komen we om **10.00** uur samen voor de ingang van de oprit van **Restaurant Riverside**, Zandpad 23 te **Maarssendorp**.

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

Verder hebben we nog dit jaar een wandeling gepland op 11/12. In 2025 gaan we wandelen op 15/1, 12/2, 19/3 16/4 en 21/5.



FIETSGROEP



KOOK- EN EETGROEPEN

We hebben nu een groep in Maarssen en in Breukelen. Uit de groep Breukelen zijn twee groepen ontstaan: een vegetarisch kokende groep en een niet-vegetarisch kokende groep. De groep Maarssen komt 11 december samen.

Wil je meedoen? Stuur dan een mail naar activiteiten@vechtseplussers.nl met opgave van je voorkeur bij welke groep je wilt aansluiten.



ELKAAR ONTMOETEN

De laatste keer **Happy Hour** is op **20!!!! december** van **16.00-18.00 uur**. Locatie volgt.

We gaan ook weer **Koffie/theedrinken** op **13 november** om **16.00 uur** bij **Rabelais**, Bolensteinsstraat 12, 3603 AZ **Maarssen**

Iedereen is welkom: dus neem iemand mee om kennis te laten maken met ons!
Opgeven graag via activiteiten@vechtseplussers.nl met vermelding waarvoor je je opgeeft.



CREATIEVE MIDDAG

De eerstkomende keer dat onze creatievelingen bij elkaar komen is **11 november** om **14.00 uur** te **Maarssenbroek**. Ze werken nu met klei.

Er kan nog 1 persoon bij: stuur dan een mailtje naar activiteiten@vechtseplussers.nl.
Verdere geplande data zijn 25/11, 9/12 en 23/12.



SOULCOLLAGE MAKEN: WIE DOET MEE?

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, wat je maar wilt. Vervolgens plak je ze op een blanco kaart, voilà! Kaarten maken gaat telkens anders: soms onbegrijpelijk wat je knutselt, soms voel je aan wat zich gaat tonen, soms word je blij, of zacht. Elke keer geeft het een gevoel van contact met iets van belang van binnen en ze worden allemaal mooi, of het nou om je eigen kaart gaat of om de kaart van een ander. Voor verdere info:

<https://www.SoulCollage.nl/profiel/renee-EEK/>.

De eerste keren zijn de kosten voor de workshop vrij tussen € 10 en € 30.

Na enkele ervaringen kunnen we ook onderling collages maken voor een kleinere onkostenvergoeding.

Ook zin om zoiets samen te doen, of wil je eerst meer info, mail dan naar activiteiten@vechtseplussers.nl en wij brengen jullie met elkaar in contact.

De volgende SoulCollage® middag staat gepland op **vrijdagmiddag 8 november van 14 – 17 uur**. Als deze datum je niet past, stel gerust een nieuwe datum voor als volgende keer. Er is nog plaats voor één persoon.



SPELLETJES

Op 24/10 was het weer een leuke spelletjesavond met 4 dames met veel plezier. De volgende bijeenkomst gaat niet door op 14 november maar die datum is verzet naar **21 november 19.30 uur**. Locatie: **Maarssendorp**
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? Wat betekent het voor je om ouder te worden en hoe doen anderen dat? 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?

In deze gesprekken gaat het over zingeving en ouder worden. Elke keer hebben we een ander thema, de volgende keer gaat het over TROUW EN VERTROUWEN. 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 611, **Maarssebroek**

Data: maandagmiddag **11 november** van **15.00 – 16.30 uur**.

De volgende datum is 9/12.

Kosten: € 7 per keer per deelnemer inclusief consumptie.

Informatie en **graag opgave** via activiteiten@vechtseplussers.nl



FILOSOFISCH THUISCAFÉ

Omdat denken in je eentje moeilijk is, kan het helpen om in een kleine groep met elkaar vrijuit van gedachten te wisselen. Op **donderdag 7 november** van **14.00 - 16.00 uur** zal Paul Mensink de inleiding verzorgen met uitleg en toelichting over de opzet. De groep zit nu vol, maar er wordt gewerkt met een wachtlijst. Bij belangstelling graag opgeven via activiteiten@vechtseplussers.nl



LEESKRING VECHTSE PLUSSEERS

Voor de volgende Leeskring avond op **8 november 19.30 uur** zal het boek De Nomade van Anya Nieuwerra besproken worden. Er kunnen nog meer leden mee doen op vrijdag 8 november aan deze boekbespreking. De bijeenkomst vindt plaats in **Maarssendorp**. Je kunt je opgeven bij activiteiten@vechtseplussers.nl Daarna ontvang je het adres waar deze bijeenkomst zal plaatsvinden.



OPROEP inzake organiseren Seniorencolleges OGJG

In onze vorige Nieuwsflits heeft Vera Vandervesse uitgelegd dat zij stopt met het organiseren van deze colleges. Nu willen wij als Vechtse Plussers graag doorgaan met deze colleges. Maar we zoeken nog iemand die van organiseren en regelen houdt en deze taak van haar kan overnemen. *Samen* kunnen we dan de Seniorencolleges OGJG in Stichtse Vecht voortzetten. Heb je belangstelling of vragen: mail naar info@vechtseplussers.nl



KNARRENHOF STICHTSE VECHT

Wat is een Knarrenhof? Een beeld van de bestaande Knarrenhoven in Zwolle en Gouda is te zien via de link: <https://inbo.com/nl/projects/zelfredzaamheid-en-nabuurenschap-knarrenhof/>

De initiatiefgroep Knarrenhof Stichtse Vecht heeft als doel één of meerdere Knarrenhoven in onze gemeente te realiseren. Van begin af aan was duidelijk dat dit een proces is van lange adem. Dit wordt bevestigd door de ervaringen in andere gemeenten. Gemiddeld duurt het 7 tot 10 jaar om een Knarrenhof te realiseren.

Wij gaan dit najaar ons inzetten op het ruimer uitdragen van de grote voordelen van een Knarrenhof: voorzien in wens en behoefte van 55+-ers, sociale verbondenheid, doorstroming in de woningmarkt en inspelen op in de gemeentelijke Woonvisie geformuleerde doelstellingen. Wij richten ons hierbij op het realiseren van een of meerdere Knarrenhoven met elk ca. 20 woningen, (sociale)huur en/of koop, grondgebonden en/of appartementen.

Het helpt daarbij als belangstellenden voor een Knarrenhofwoning zich aanmelden bij Knarrenhof Nederland (www.knarrenhof.nl) én de Vechtse Plussers (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 en dan aangeven dat je interesse hebt in een Knarrenhof: zo blijf je zeker op de hoogte.

WIE HEEFT INTERESSE in een LEZING over ASTROLOGIE?



Eén van onze leden wil graag een lezing geven over astrologie: Werktitel: "In mijn Element", met als subtitel: "De sterren helpen onszelf en anderen beter te begrijpen". Wie heeft hier interesse in? Graag doorgeven met vermelding astrologielezing aan activiteiten@vechtseplussers.nl

LINK VOOR HET AANMELDEN VAN EEN NIEUW LID



Weet je iemand die graag lid wil worden, stuur dan de link <https://vechtseplussers.nl/lid-worden-2024/> naar die persoon toe zodat hij/zij zich makkelijk kan opgeven en mee kan doen met onze vereniging.

OPROEP: SAMEN NAAIKLUSJES DOEN



"Blijven naaklusjes bij jou ook zo makkelijk liggen? Bij mij, Renée, werkt het beter als ik het gezellig samen met iemand doe: dan worden ze eindelijk gedaan. Lijkt jou dit ook een goed idee, laten we dan samen onze naaklusjes doen. Een naaimachine is aanwezig. Ik woon in Maarssendorp maar kan ook naar jou komen. Tijd en plaats in onderling overleg. Graag tot horens, Renée". Wil je reageren stuur dan een bericht naar activiteiten@vechtseplussers.nl met de vermelding Naaiklusjes.

SUGGESTIES VANUIT DE LEDEN:



. 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 inleverpunt 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

. WELKOM ONLINE!!!

SeniorWeb, Stichtse Vecht Computer Café (SCC) en Bibliotheek AVV starten op **6 november** met het aanbieden van Welkom Online workshops in Maarssen. Welkom Online is een gratis (online) lesprogramma voor 65-plussers die digitaal vaardig(er) willen worden. In de gratis workshops, elk met z'n eigen thema, worden ouderen door vrijwilligers van het Nationaal Ouderenfonds begeleid bij hun eerste stappen online. Soms kan het lastig zijn voor ouderen hun weg te vinden in de digitale wereld. Met behulp van vrijwilligers van het Nationaal Ouderenfonds leren deelnemers in een reeks informele, gratis workshops verschillende digitale thema's kennen en ontwikkelen hierbij hun basis online vaardigheden. Zo leren de ouderen naast de eerste basisstappen ook hoe online een afspraak te maken bij de huisarts, een route opzoeken op Google Maps of hoe een QR-code te gebruiken. Ook komen mogelijkheden voor digitaal sociaal contact, zoals e-mail, Facebook of WhatsApp, aan bod.

Tijdens de Welkom Online workshops in Dorpshuis Maarssen (Vondelstraat 51) kunnen ouderen terecht met al hun vragen op digitaal gebied. De inhoud van de workshops is breed en praktijkgericht. Tijdens de workshops worden verschillende thema's behandeld. Per workshop staat één thema centraal. Aan de hand van dit thema worden concrete voorbeelden gegeven en met praktijkgerichte opdrachten geoefend. Daarnaast is er natuurlijk alle ruimte om samen te oefenen en vragen te stellen. Na de workshops kunnen ouderen effectiever en met meer plezier deelnemen aan de steeds meer digitaliserende samenleving.

Gratis informatiebijeenkomst: komt u ook?

Voordat de Welkom Online workshops van start gaan organiseren het Nationaal Ouderenfonds, SeniorWeb, Stichtse Vecht Computer Café (SCC) en Bibliotheek AVV gezamenlijk een informatiebijeenkomst. Tijdens deze informatiebijeenkomst wordt uitgelegd wat deelnemers van de Welkom Online workshops kunnen verwachten en welke thema's aanbod komen. Ook zal de Bibliotheek AVV en SCC/SeniorWeb uitleg geven over hun aanbod. Datum: **6 november 2024**; tijd: **14:00–15:30 uur**; locatie:

Dorpshuis Maarssen, Vondelstraat 51, 3601 EX Maarssen

Na afloop van de informatiebijeenkomst kunt u zich ook gelijk opgeven voor de Welkom Online workshops. Deelname aan de informatiebijeenkomst is gratis.

Data en thema's workshops

De *eerste* workshop in Dorpshuis Maarssen (Vondelstraat 51) is op **20 november** van 14:00 – 15.30 uur. Tijdens deze eerste workshop staat het thema 'Zoeken op internet' centraal. In deze workshop staan we stil bij de eindeloze mogelijkheden van het internet. Miljoenen websites bieden informatie aan, alleen hoe krijg je gevonden wat je zoekt? Hoe

kan je een zoekmachine het beste gebruiken en krijg je gevonden wat je zoekt? Wat zijn cookies en waar moet je opletten in het kader van veiligheid?

De *tweede* workshop in Dorpshuis Maarssen is op **4 december** van 14:00 – 15:30 uur. Tijdens deze tweede workshop staat het thema 'Digitale Veiligheid' centraal. In deze sessie gaan we samen kijken hoe je verschillende vormen van online oplichting herkent. En misschien nog wel belangrijker: we gaan leren hoe je veilig kunt zoeken. Hoe herken je een veilige website? En hoe controleer je een twijfelachtig linkje? Deelname aan de Welkom Online workshops is gratis, deelnemers moeten enkel hun eigen tablet, laptop of smartphone meenemen.

Meer informatie en aanmelden

Wilt u meer weten of wilt u zich inschrijven? Kom dan naar de informatiebijeenkomst op 6 november om 14.00 uur. Het is fijn als u zich vooraf aanmeldt. Dit kan via stichtsevechtcomputercafe@outlook.com of door te bellen naar de bibliotheek op 034 6567682.

. Dingen regelen via de Websites van de Overheid? DE BIBLIOTHEEK HELPT.

Zaken regelen met bijvoorbeeld de gemeente, de belastingdienst of UWV gaat vaak via internet. Denk bijvoorbeeld aan: Gebruik van het DigiD; aanvragen van een toeslag; afspraak maken bij de gemeente; overstap maken naar een andere verzekering. Veel mensen vinden het lastig en willen graag wat hulp hierbij. Die hulp kunt u krijgen in de Bibliotheek.

De medewerkers van de Bibliotheek hebben geleerd de weg te vinden op het internet en gaan samen met u op zoek naar de informatie die u nodig heeft. Ze laten ook zien hoe het werkt op de computer, zodat u het in het vervolg veilig zelf kunt regelen. Soms kan een medewerker uw vraag niet beantwoorden. Dan verwijzen ze u door naar de juiste organisatie en maken meteen met u een afspraak bij deze organisatie.

Meer informatie: Kom langs bij de Bibliotheek. Er is een spreekuur op:

- maandag 10.00 - 12.00 uur in de Bibliotheek Maarssenbroek
- woensdag 11.00 - 13.00 uur in de Bibliotheek Breukelen

Maar u kunt ook gewoon binnenlopen bij de Bibliotheek, een afspraak maken is niet nodig. U kunt ook bellen naar 0346 - 567682. Of kijk op www.bibliotheekavv.nl/ido. Vanaf 5 november is er ook iedere week spreekuur in Dorpshuis Maarssen, Vondelstraat 51: dinsdag 9.30 - 11.30 uur. Ook hier kunt u gewoon binnenlopen, een afspraak maken is niet nodig. De hulp van de Bibliotheek is gratis. U hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek.

. TRIMCLUB MAARSSEVEENDE PLASSEN

Paul Mensink en Leo Bloemhard zijn met veel plezier lid van deze club: ze nodigen mannen van 55+ uit eens met hen mee te trimmen op zaterdagochtend om 9 uur. We hebben 2 groepen en doen conditietraining en loopoefeningen en eindigen met een potje voetballen met respect voor de kwetsbaarheid van de tegenstander en ons zelf. Alles onder leiding van 2 ervaren (gepensioneerde) gymnastiekleraren. Ze trainen tot ongeveer 10-10.15 uur, daarna gaan ze gezellig koffiedrinken met elkaar en vaak met iets lekkers als ze een jarige trimmer hebben.

MAAK EEN AFSPRAAK OM VRIJBLIJVEND 1-2 X KENNIS TE MAKEN EN MEE TE TRIMMEN MET PAUL MENSINK: mptrimclub@kpnmail.nl

Of kijk eerst eens op onze website: www.trimclubmaarsseveenseplassen.nl.



. 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/>

. UITNODIGING HUISKAMER SAMENZANG MET HARMONIUM

Hou je van zingen? Je bent van harte welkom om met ons mee te zingen: we zingen in kleine kring voor die zachte sterke waarden als Vrede, Liefde en Gezondheid.

Met zingen zorgen we goed voor onszelf in deze roerige wereld, en tegelijk brengen we fijne klanken de wereld in. Zingen kan soms zelfs een manier van bidden zijn voor o.a. vrede en liefde. Naast natuurlijk dat zingen ontspanning brengt.

Ons repertoire bestaat uit meditatieve- en harteliedjes komend uit alle windstreken: mooie liedjes, stevige, zoete, levendige en hoopgevende liedjes. Je hoeft niet (goed) te kunnen zingen: het gaat om het plezier van 't zingen.

Zondagmiddagen **3 november** en **8 december** van **14.00–16.30 uur in Maarssen** en soms elders**. Max. aantal deelnemers: 6-7 p. Wij zorgen voor thee en iets erbij.

Kosten € 7,50 - € 15,00 per keer: glijdende schaal om de drempel laag te houden.

Aanmelden nodig i.v.m. ruimte bij renee.eek@planet.nl. Adres volgt na aanmelding. Hartelijke groet, Renée, mede namens Anneloes.

*** Lijkt het jou leuk om in je eigen huiskamer (of werkruimte) samen mantra's te zingen? Neem dan vooral contact met ons op. Een andere datum is allicht ook mogelijk. En wie weet hoe jouw vrienden en kennissen hiervan genieten!*

. 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 Laatbloeiërs 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.laatbloeiërs.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!

. FILMHUIS MAARSSEN

Wilt u een film zien, geef dat dan door via de mail filmhuismaarsssen@gmail.com; dat helpt hen om de catering en zaalindeling in te schatten. Locatie: Aula Niftarlake College, Pauwenkamp 151, Maarssenbroek. Inloop: vanaf 19:30 uur. Aanvang: 20:00 uur. Ze sluiten dan het hek van het schoolterrein af. Los kaartje: € 8,00 te voldoen via PIN of contant aan de zaal.

. VECHTSTREEKMUSEUM

Verzamelliefde van rijke vrouwen in de 18e eeuw (vanaf 19 oktober):

Wisseltentoonstelling van **19 oktober 2024 tot en met 25 januari 2025**. In deze nieuwe tentoonstelling geeft het Vechtstreekmuseum een beeld van de dure hobby van rijke vrouwen in de 18e eeuw, namelijk het inrichten van poppenhuizen. Het poppenhuis van de buitenplaats Goudestein speelt in deze tentoonstelling een hoofdrol. Daarnaast is er ook aandacht voor de mode uit die tijd: hoe gingen deze rijke dames in de 18e eeuw gekleed en hoe brachten zij de dagen door. <https://www.vechtstreekmuseum.nl/nu-te-zien/>

. 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