



Nummer 49, Stichtse Vecht 15 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!

Spelletjes 21/11
Terugkomdag Workshop Energiek Leven 21/11
Creatieve middag 25/11
Goed gesprek 9/12
Koken/eten groep Maarssen 11/12
Wandelen 11/12
Leeskring 12/12
Happy Hour 20/12
Koffie/thee drinken 15/1/2025

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/>

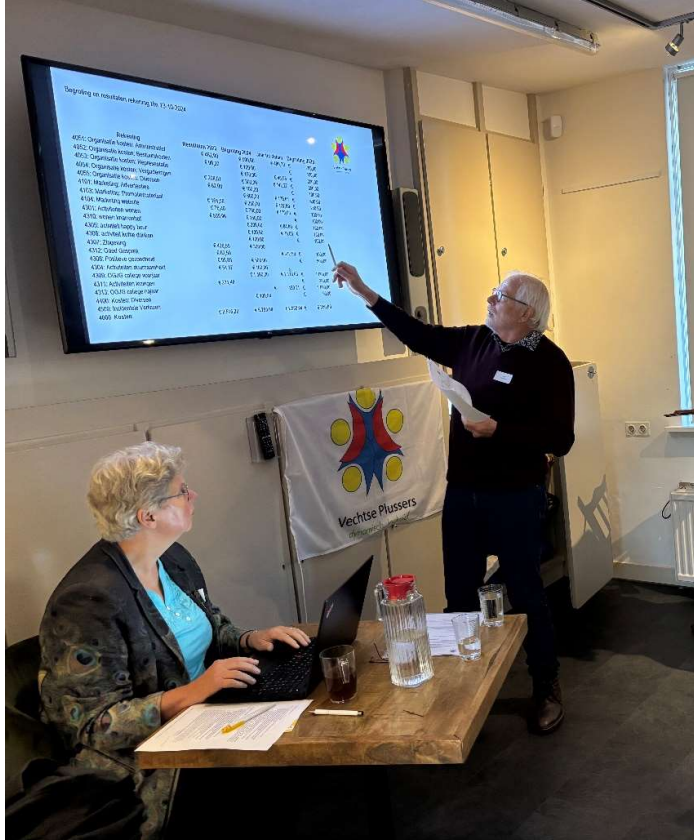
Impressie van de ALV van 5 november j.l.:



Bestuur per 5/11/2024



Jacob Veldstra van MOmenz



Onze Penningmeester Jaap in actie

Berichtje vanuit het Bestuur:

Beste Vechtse Plussers,

Tijdens de laatste ALV kwam het al ter sprake: de **U-pas**.

Het is nu mogelijk bij de Vechtse Plussers met een U-pas *de contributie* via die pas te voldoen. De pas geeft echter geen korting op activiteiten. Wel krijg je zo korting op je lidmaatschap, want leden betalen minder voor activiteiten dan niet-leden.

We hopen op deze manier nog meer mensen te kunnen bereiken binnen Stichtse Vecht. Dus geef het door en zeg het voort!



WANDELGROEP

Afgelopen woensdag hebben we met 9 mensen heerlijk gewandeld in een gestadig tempo over de Machinekade, Veenkade en terug:



Woensdag **11 december** is de laatste wandeling van dit jaar. We verzamelen om 10.00 uur op het parkeerterrein tegenover de Brocacef/ bij Luck Raek, Sportparkweg te Maarssendorp voor een wandeling door Oud-Zuilen.

Opgeven graag via activiteiten@vechtseplussers.nl of via onze wandelapp. In 2025 gaan we wandelen op 15/1, 12/2, 19/3 16/4 en 21/5.



FIETSGROEP

Wie wil tussen Sint en Kerst nog een keertje fietsen op een mooie winterse dag? Graag doorgeven aan activiteiten@vechtseplussers.nl



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.

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** van dit jaar is op **20 december** van **16.00-18.00 uur**. Locatie: Café 't **Schippertje**, Schippersgracht 5, 3603 BC **Maarssen**.

We gaan ook weer **Koffie/theedrinken** op **15 januari vanaf 15.00 uur** bij **Expreszo**, Kerkbrink 17, 3621 AN **Breukelen**.

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 **25 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 9/12 en 23/12.



SPELLETJES

De volgende bijeenkomst 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

WIJSHEID

Spreekt dit je aan? Dan ben je van harte welkom om mee te doen: je kunt dan ervaren of dit iets voor je is.

Reactie van een deelnemer: *“Op 11 november hadden we weer een Goed Gesprek over trouw/vertrouwen. Aan de hand van een aantal vragen kon iedereen zijn/haar ideeën en gevoelens bij deze begrippen delen met de groep, bestaande uit 8 personen.*

Het was bijzonder om mee te maken hoe gaandeweg steeds duidelijker werd hoe men er tegenaan kijkt, wat men belangrijk vindt en hoe de invulling van de begrippen gedurende een leven kan veranderen.

Aan het eind van de sessie kon iedereen een samenvatting geven door middel van een gedicht. Dat gaf hele mooie samenvattingen.

Het was een inspirerende bijeenkomst waar je over kunt na sudderen. Zeer de moeite waard.”

Plaats: Verrijzeniskerk, Reigerskamp 611, Maarssebroek

Data: maandagmiddag **9 december** van **15.00 – 16.30 uur**.

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 7 november was de eerste bijeenkomst van het Filosofisch Thuiscafé. In overleg is besloten de groep te splitsen om ook degenen die op de wachtlijst stonden de mogelijkheid te geven deel te nemen.

Bij belangstelling graag opgeven via activiteiten@vechtseplussers.nl



LEESKRING VECHTSE PLUSSERS

De volgende Leeskringavond is op **12 december** om **19.30 uur** te **Maarsseburg**. Het te lezen boek heet ‘De vegetariër’ van Han Kang.

Je kunt je opgeven bij activiteiten@vechtseplussers.nl Daarna ontvang je het adres waar deze bijeenkomst zal plaatsvinden.



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-nabuurschap-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.



SUGGESTIES VANUIT DE LEDEN:

SOULCOLLAGE

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.

Eén van de deelnemers: Afgelopen 8 november hebben wij met 4 vrouwen bij Renée soulkaarten gemaakt. Wat was dat bijzonder om te zien wat de deelnemers uit de aangeboden afbeeldingen kozen om op een kaart bij elkaar te brengen. Na het maken van de kaart vertelde iedere deelnemer wat de kaart haar te vertellen had en de anderen luisterden. Er was veel herkenning bij elkaar en zo ontstond ook de ruimte om open naar elkaar te zijn. Kortom een zeer geslaagde middag en zeker voor herhaling vatbaar.

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.

. 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

. 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.

. OPROEP: SAMEN NAAIKLUSJES DOEN

“Blijven naaiklusjes 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 naaiklusjes 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.

. 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.

Zondagmiddag **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 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!

. BIJ UP! Gelezen:

Kom zitten, vertel

door Alet Klarenbeek, Directeur | Initiatiefnemer:

“Het beeld van de tijd waarin we leven, wordt steeds heftiger. Er gebeuren dingen waardoor je denkt: ‘Hoe dan?’. Alles wat er speelt, heeft een geschiedenis, van waaruit frustratie en woede zijn gegroeid. Nieuwsgierigheid kan helpen, zowel op het wereldtoneel als in het klein. Afgelopen week gaven ouderen na afloop van een lezing

aan dat ze graag met hun kinderen willen praten over hun leven en hoe het allemaal zo is gekomen. De tijd dringt. “Straks ben ik er niet meer en dan zeggen ze: had ik maar...,” hoor ik een mevrouw zeggen. De kinderen reageren afwijzend: “Mam, dat verhaal kennen we nu wel.”

Het is zaak om omstandigheden te scheppen die ruimte bieden voor een gesprek. Nodig je kinderen een voor een uit en benoem specifiek het onderwerp waarover je het met hem of haar wilt hebben. Vier je nieuwsgierigheid zonder in te vullen of te oordelen. En besef: succes laat soms even op zich wachten. Gun jezelf en elkaar tijd om eens anders naar elkaar te luisteren en durf te uiten wat je er moeilijk aan vindt.”

Meer lezen op <https://upinnederland.nl/> een nieuwe kijk op ouder worden.

. FILMHUIS MAARSSSEN

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