



Beste Vechtse Plussers,

Er is weer een jaar voorbij. Een jaar waarin enorm veel is gebeurd in de wereld. Wij horen van heel veel agressiviteit op lokaal, nationaal en internationaal gebied. Alsof er niets anders te melden zou zijn.

Nou dat is er wel degelijk: dat bewijzen wij als Vechtse Plussers keer op keer met elkaar bij onze sportieve, zinvolle en gezellige bijeenkomsten. "Wat veel activiteiten hebben jullie" horen wij. "Ik stap in een warm bad" horen wij. "Wat geweldig dat ik me zonder meer kan uitspreken" horen wij.

Het afgelopen jaar hebben een aantal leden nieuwe activiteiten aangedragen en daar zijn we heel blij mee. In het komend jaar hopen wij op nog meer nieuwe activiteiten en nieuwe leden.

Leden met een cadeau-abonnement hebben dit laten verlengen in een lidmaatschap; er zijn hechte groepen ontstaan; nieuwe contacten zijn gelegd: kortom *onze vereniging leeft*.

Graag wil ik afsluiten met je/jullie allemaal de beste wensen te wensen voor het komende jaar met weer veel contact en verbinding. Tot ziens in 2025.

Gisela Pel, voorzitter

Bericht van onze penningmeester: In 2025 blijft het lidmaatschap €25 en €35 voor een stel.

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

Filosofisch thuiscafé 1 16/12
Spelletjes 19/12
Happy Hour 20/12
Kookclub Breukelen 10/1/2025
Koffie/thee drinken 15/1
Wandelen 15/1
Goed gesprek 20/1
Filosofisch thuiscafé 2 20/1
Leeskring 23/1
Kookclub Maarssen 7/3

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

Op woensdag **15 januari** gaan we weer wandelen. We verzamelen om 10.00 uur bij de parkeerplaats bij Key West, afslag van Heldinnenlaan, Utrecht, om langs de Haarrijnse Plas te lopen.

Opgeven graag via activiteiten@vechtseplussers.nl of via onze wandelapp. Verder gaan we wandelen op 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. De Kookclub Breukelen komt weer samen op 10 januari in Breukelen en dan kan er nog één persoon bij. Op 21 februari is het snert eten in Op Buuren, maar die avond is voldoende gevuld. De club Maarssen heeft weer heerlijk genoten van het eten en elkaar en komen op 7 maart weer 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** van dit jaar is op **20 december** van **16.00-18.00 uur**.

Een mooie gelegenheid om elkaar voor de feestdagen nog eens te ontmoeten.

Locatie: Café 't **Schippertje**, Schippersgracht 5, 3603 BC **Maarsssen**. De volgende keren zijn op 21/2, 25/4, 27/6, 22/8, 24/10, 19/12.

We gaan ook weer **Koffie/theedrinken** op **15 januari vanaf 15.00 uur** bij **Expreszo**, Kerkbrink 17, 3621 AN **Breukelen**. De andere mogelijkheden zijn op 19/3, 15/5, 9/7, 26/9, 19/11.

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

Opgeven via activiteiten@vechtseplussers.nl.



SPELLETJES

De volgende bijeenkomst is op **19 december 19.30 uur** op een locatie in **Maarssendorp**. Verder worden er weer spelletjes gespeeld op 16 januari en 13 februari, start 19.30 uur.

Opgeven kan bij activiteiten@vechtseplussers.nl en dan volgt ook de locatie.



LUNCHGROEPEN

Wil je niet graag 's avonds meer de deur uit, maar lijkt het je wel leuk om zo nu en dan uit eten te gaan?

Sluit je dan aan bij onze lunchgroepen: ze bestaan uit maximaal 6 personen. Ze gaan op een door de groep afgesproken tijd lunchen in een restaurant van hun keuze en ieder betaalt voor zich.

In principe regelt een ieder eigen vervoer, maar in onderling overleg is er altijd van alles mogelijk. Iedere groep heeft een aanspreekpunt voor onderling overleg en contact met de vereniging.

Spreekt dit je aan? Meld je dan via activiteiten@vechtseplussers.nl onder vermelding lunchgroep.



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

LEVENS Kunst

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, **Maarssenbroek**

Data: maandagmiddag **20 januari** van **15.00 – 16.45 uur**.

Kosten: € 7 per keer per deelnemer inclusief consumptie.

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

Verder willen we weer samenkomen op 17/2, 17/3, 14/4 en 19/5.



FILOSOFISCH THUISCAFÉ

Omdat denken in je eentje moeilijk is, kan het helpen om in een kleine groep met elkaar vrijuit van gedachten te wisselen. We hebben nu 2 groepen: groep 1 komt een op **16 december** van **14.00-16.00 uur** bij elkaar en groep 2 op **20 januari**. Bij belangstelling graag opgeven via activiteiten@vechtseplussers.nl



LEESKRING VECHTSE PLUSSERS

De volgende Leeskringavond is op **23 januari** om **19.30 uur** in Breukelen. Je kunt je opgeven bij activiteiten@vechtseplussers.nl. Daarna ontvang je het adres waar deze bijeenkomst zal plaatsvinden. Verder komt de leeskring nog samen op 7/3.



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:

. KERSTCONCERTEN IN STICHTSE VECHT december 2024

Kijk voor een overzicht op onze website www.vechtseplussers.nl onder CULTUUR.

. OUDEREN SOEPEL HOUDEN

Samen buiten of binnen bewegen op sportpark Daalseweide:



Iedere dinsdag en vrijdag bewegen ouderen op sportpark Daalseweide in Maarssen aan de Sportparkweg (Daalseweide ligt vlak achter het gebouw van Brocacef, waar de tennisbanen van Luck Raeck ook liggen). Kosten € 4,00 per keer te betalen per pin en de eerste 2 maal is gratis.

Op dinsdag van 10.00-11.00 uur organiseert Gym op Maat in de OVVO-hal een gevarieerd sport-uur: verbeteren van conditie en versterken van spiergroepen onder begeleiding van muziek. Iedereen doet mee op eigen niveau.

Samen buiten bewegen is iedere vrijdag van 10.15-11.15 uur met GoldenSports op het kunstgrasveld van korfbalvereniging OVVO onder professionele begeleiding. Bij regen of kou staan we beschermt onder de terrasoverkapping. Ook hier een zeer gevarieerd aanbod van oefeningen voor balans, spierversterking, krachttraining en cognitieve fitness.

Daarna drinken we samen koffie en coördinator Hedde Brouwer geeft antwoord op alle vragen: 0346 -56 87 20. Kom eens langs!

Er is nog plaats voor vitale ouderen die graag samen bewegen en zolang mogelijk vitaal willen blijven.

. HET DANSPALEIS

Het Danspaleis heeft als missie: alle ouderen in Nederland vitaal en inclusief met dansen en muziek. Met dit 'tankstation van levensvreugde' wordt eenzaamheid aangepakt.

CONTACT EN BEWEGING: het Danspaleis werkt sinds 2012 met dansen en muziek als hartveroverend en universeel middel voor contact en beweging. Muziek uit de jeugd van de ouderen opent deuren die voor lange tijd gesloten waren en ouderen die al jaren niet hebben gedanst staan weer op de vloer. Onze ervaring en het fingerspitzengefühl van onze betrokken crew en dansvrijwilligers zorgen voor een open en liefdevolle ontmoetingsplaats waar de deelnemers in beweging komen en in contact komen met anderen. Zo creëren we een plek waar waardevolle relaties kunnen ontstaan.

Kijk voor meer informatie op <https://hetdanspaleis.com/>

. 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.

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/>.

Dit bericht ontvingen we:

Beste

Wij nodigen u graag uit voor Grijs Gedraaid® met Karin Bloemen op 4 januari in het Flint Theater in Amersfoort.

Kamerata Zuid haalt samen met het publiek mooie, muzikale herinneringen van vroeger op. U zit niet stil bij Grijs Gedraaid®, want het orkest en Karin Bloemen nodigen u uit om lekker mee te bewegen. Geen zorgen, dit mag ook vanaf uw theaterstoel. Muziek, beweging en creativiteit worden gecombineerd en vormen een unieke gelegenheid om elkaar te ontmoeten.

Grijs Gedraaid in Amersfoort is alleen voor genodigden. Meld u daarom aan via onze website en ontvang een unieke promotiecode. Zo krijgt u toegang tot gratis kaarten voor Grijs Gedraaid. Let op: Er zijn maar een beperkt aantal kaarten beschikbaar.

Warme groet, Team OGJG

Link: <https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/grijs-gedraaid-met-karin-bloemen-en-kamerata-zuid/>

. 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 filmhuismaarsсен@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