



Nummer 53, Stichtse Vecht 24 januari 2025

Beste Vechtse Plussers,

Even een berichtje van het bestuur:

Bij al onze activiteiten staat een link waarmee je je heel gemakkelijk kunt aanmelden. Zeker voor de activiteiten waar een bijdrage wordt gevraagd is die aanmelding belangrijk: dan weten we hoeveel mensen er komen en of de activiteit door kan gaan of niet. We hebben in 2024 een aantal activiteiten moeten cancelen, waarbij later bleek dat er voldoende animo was, maar men gaf zich niet op.

Ook is het voor de organisatie prettig om te weten waar ze op moeten rekenen met het oog op de catering.

Dus lieve mensen, graag van te voren opgeven via activiteiten@vechtseplussers.nl

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

Leeskring 30/1
Filosofisch thuiscafé 1 6/2
Goed gesprek 17/2
Wandelen 12/2
Spelletjes 13/2
Nieuwe eet/kookclub 16/2
Happy Hour 21/2
Kookclub Maarssen 7/3
Koffie/thee drinken 19/3

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!

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!

Weet je dat je eerdere Nieuwsflitsen kan teruglezen op:

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



WANDELGROEP

Op woensdag **12 februari** gaan we weer wandelen rondom kasteel Zuilen. Op de Zuilenselaan in Oud Zuilen komen we om 10.00 uur bij elkaar: met de auto is de route vanaf de Plesmanlaan (in Maarssendorp), voorbij de Avia rechtsaf bij het stoplicht, na de 2e rotonde linksaf bij richtingaanwijzer Oud Zuilen. Vlak hierna kan je aan de rechterkant gratis parkeren.

Opgeven graag via activiteiten@vechtseplussers.nl of via onze wandelapp. Verder gaan we wandelen op 19/3 16/4 en 21/5.



FIETSGROEP

Volop wind en regen, met af en toe een uurtje zon. Zodra de weersverwachtingen beter worden, zullen we een datum doorgeven om samen te fietsen.



KOOK- EN EETGROEPEN

We hebben nu twee groepen: één in Maarssen en één in Breukelen. De club Maarssen heeft weer heerlijk genoten van het eten en elkaar, en komen op 7 maart weer samen.

Een vegetarisch kook/eetgroep is aan het ontstaan en zit te springen om meer leden.

Er is een *nieuwe kook/eetgroep in oprichting*: Het programma ziet er als volgt uit:

- de eet/kookclub komt 1x in de 6 á 8 weken bij elkaar op zondagmiddag na 17.00 uur
- de eet/kookclub bestaat uit maximaal 6 personen
- het werk wordt verdeeld: 1 persoon zorgt voor het voorgerecht, 1 persoon maakt het hoofdgerecht en 1 persoon zorgt voor het nagerecht
- de volgende keer wordt er gerouleerd zodat ieder een keer iets anders klaarmaakt
- gastvrouw/man is degene die het hoofdgerecht maakt en zorgt ook voor de borrel
- gastvrouw/man stelt het thema voor de avond vast bv. Italiaans, Spaans, Indisch zodat de anderen hun gerechten hierbij kunnen afstemmen.

Daarnaast willen we ook met elkaar uit eten gaan. Dat kan na elke ronde waarna weer wordt afgesproken wie de volgende keer wat gaat doen.

Op dit moment bestaat de eet/kookclub uit drie personen. Heb je zin om mee te doen dan kan dat: er is plaats voor 6 personen. Mochten er meer leden zich aanmelden, geen enkel probleem. Dan kunnen wij gezamenlijk tijdens het eten mogelijk de groep splitsen in twee groepen. We stellen voor eerst samen te gaan eten. Dat willen wij doen op **zondag 16 februari** om **18.00 uur** bij **Asian Delight**, Straatweg in **Maarssen**. Wil je meedoen of wil je meer informatie dan kun je een mailtje sturen naar activiteiten@vechtseplussers.nl. In verband met het reserveren voor het restaurant ontvangen wij graag een reactie voor 13 februari. Eerder reageren mag natuurlijk altijd.

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



ELKAAR ONTMOETEN

Happy Hour is op **21 februari** van **16.00-18.00 uur** in het **Café Het Schippertje**, Schippersgracht 5 te **Maarsseendorp**. De volgende keren zijn op 25/4, 27/6, 22/8, 24/10, 19/12.

We gaan ook weer **Koffie/theedrinken** op **19 maart** in Maarsssen. De andere mogelijkheden zijn op 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.



SPELLETJES

De volgende bijeenkomst is op **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? Het is ook mogelijk om samen bij iemand thuis te lunchen en op die manier de kosten laag te houden.

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 of bij iemand thuis 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 nogmaals 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, **Maarssebroek**

Data: maandagmiddag **17 februari** van **15.00 – 16.45 uur**.

Kosten: € 2 per keer per deelnemer inclusief consumptie.

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

Verder willen we weer samenkomen op 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. Bij belangstelling graag opgeven via

activiteiten@vechtseplussers.nl



LEESKRING VECHTSE PLUSERS

De volgende Leeskringavond is op **30 januari** om **19.30 uur** in Breukelen. Het boek wat zij lezen heet "Een tweede kans voor Missy", schrijver Sarah Morgan.

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

Luister ook naar het interview van 21 december 2024 op RTV Stichtse Vecht: <https://rtvstichtsevecht.nl/nieuws/artikel/audio-interview-knarren-zijn-niet-oud>



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:

. UITLEG WMO-VOORZIENINGEN

Kijk op onze website www.vechtseplussers.nl onder WONEN & ZORG voor een PowerPointpresentatie gehouden op 19 november 2024 bij het Alzheimercafé Maarssen.

. OUDEREN SOEPEL HOUDEN

Samen buiten of binnen bewegen op sportpark Daalseweide, Sportparkweg te Maarssen (het ligt vlak achter het gebouw van Brocacef, waar de tennisbanen van Luck Raeck ook liggen):



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. Kosten de eerste 2 maal is gratis, dan 5 maanden-lidmaatschap (juli en augustus niet) à €110. Nel de Rooij: gnderooij@ziggo.nl

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 beschut 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! Koffie en thee na afloop voor eigen rekening. 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!!!

. 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 1-2x kennis te maken en mee te trimmen met Paul Mensink: mptrimclub@kpnmail.nl. Of kijk eerst eens op hun website: www.trimclubmaarsseveenseplassen.nl.



.KOFFERBRIDGE (Stichting Kofferbridgemaarssen)

Bridge is een kaartspel, dat met 52 kaarten gespeeld wordt door 4 personen (2 vaste paren tegen elkaar). Iedereen kan het spelen, maar ondanks alle pogingen van de Nederlandse Bridgebond om de jeugd binnenboord te halen, wordt het toch vooral gespeeld door ouderen. Kent u het niet, maar zou u het wel willen leren? De drie Maarssense bridgeclubs, De Vechtstreek, Maarssenbroek en Haddekik organiseren elk jaar weer beginners- en/of vervolgcursussen.

Voor degenen die het spel al kennen en het graag **thuis** spelen met familie, burens of vrienden is er het **kofferbridge**, dat wordt georganiseerd door de **Stichting Kofferbridgemaarssen**. U vraagt een koffer aan via een online bestelformulier en u hoeft alleen maar van huis af om die koffer op te halen en weer terug te brengen naar een van de 3 uitgiftepunten: Jacob v. Heemskercklaan 3, Boshovenlaan 3 of Boomstede 322. Woont u niet in Maarssen? Geen probleem, ook bridgers uit omliggende plaatsen zijn van harte welkom.

Elke koffer wordt 12x gespeeld, daarna wordt er een ranglijst opgemaakt en gepubliceerd en voor elke volgespeelde koffer worden er 2 flessen wijn beschikbaar gesteld. Daarvoor hanteren wij een formule die er voor zorgt dat niet alleen de beste bridger die wijnprijs kan winnen, maar dat iedereen daar kans op maakt.

Kijk op www.kofferbridgemaarssen.nl voor de bestelformulieren, contactgegevens en alle verdere informatie die u nodig heeft. Een koffertje huren kost u € 3,00, dus slechts € 0,75 per persoon en de betaling wordt geregeld via een systeem van kofferbridge-munten. Als u dan nog vragen heeft dan zijn wij graag bereid om nadere uitleg te geven over de gang van zaken.

Onze doelstelling is immers om u een fijn thuis-tijdverdrijf te bezorgen. Het Maarssense kofferbridge bestaat inmiddels 27 jaar en heeft in die tijd al meer dan 37.000 koffers verhuurd. Over tevreden klanten gesproken.....

. ZINGEN MET ELKAAR

Samenzang met harmonium

Ongeveer **1x per maand op een zondagmiddag** zingen we samen met harmonium erbij een huiskamer Samenzang met Anneloes op t harmonium in kleine kring.

Nader informatie:

We zingen Mantra's en Harteliedjes

Het repertoire bestaat uit meditatieve- en harteliedjes uit alle windstreken. Mooie liedjes, stevige, zoete, levendige en hoopgevende liedjes. Deze mantra (-achtige) liedjes zijn kort en we zingen ze herhalend. Zo raak je vlot vertrouwd met tekst en muziek. Ze brengen als vanzelf o.a. verbinding, kracht, en dankbaarheid. Heerlijk om te doen - goed voor het

hart ©. Je hoeft niet (goed) te kunnen zingen: het gaat om het plezier van 't zingen. Er liggen wat kleine percussie-instrumentjes voor bij de ritmische liedjes.

Zondagmiddagen Samenzang van 14.00 – 16.30 uur in Maarssendorp en soms elders. **Data: 16 februari, 2 maart, 6 april, 4 mei en 29 juni.**

Kosten € 7,50 - € 15,= per keer. Noem bij aanmelding dat je via de Vechtse Plussers komt, dan betaal je vanaf €6 - €15,=!

Aanmelden is nodig i.v.m. ruimte bij renee.eek@planet.nl. Adres volgt na aanmelding.

. 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/>.

. 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!

. FILMHUIS MAARSSSEN

Ook in 2025 zijn er weer films te zien: op 10/2, 10/3, 14/4 en 12/5. Voor info over deze films kijk op onze website www.vechtseplussers.nl onder CULTUUR.

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 30 maart 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

Facebook: Vechtse Plussers

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