



Nummer 55, Stichtse Vecht 21 februari 2025

Beste Vechtse Plussers,

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

**Happy Hour 21/2**  
**Spelletjes 1/3**  
**Kookclub Maarssen 7/3**  
**Leeskring 9/3**  
**Goed gesprek 17/3**  
**Wandelen 19/3**  
**Koffie/thee drinken 19/3**  
**ALGEMENE LEDENVERGADERING 25/3:**  
**14.00 uur Vechtstreekmuseum Maarssen**

*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**

We zijn bezig binnen de groep om te gaan wandelen om de 2 weken! Voor nu gaan we op **19 maart** wandelen en om **10.00 uur** verzamelen we bij de **Bibliotheek Maarssendorp** voor een wandeling door het dorp. Na de wandeling komen we samen in de Huiskamer om nader te overleggen hoe verder. **Opgeven** graag via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) of via onze wandelapp.

Verder gaan we in ieder geval wandelen op 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.

Start: bibliotheek Maarssendorp 13.00 uur.

Volgende fietsdata: **mogelijk 14 en/of 15 maart**, afhankelijk van het weer.



## KOOK- EN EETGROEPEN


We hebben nu twee groepen: één in Maarssen **7 maart** 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 ontstaan en aan een naam wordt gewerkt. Zij komen samen op zondag **6 april** in **Breukelen**.

## LUNCHGROEPEN


Geen zin om 's avonds de deur uit, maar wél in goed gezelschap uit eten? Sluit je aan bij een van onze lunchgroepen!

 **Kleine groepen, groot plezier** – Maximaal 6 personen per groep.

 **Restaurant of thuis** – Samen uit eten of bij iemand thuis lunchen.

 **Betaalbaar en flexibel** – Iedereen betaalt voor zichzelf, thuis lunchen houdt de kosten laag.

 **Vervoer op maat** – In overleg is er altijd een oplossing.

 **Duidelijk aanspreekpunt** – Voor afstemming binnen de groep en contact met de vereniging.

Meld je aan via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding lunchgroep en ontdek hoe gezellig lunchen kan zijn!

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



## ELKAAR ONTMOETEN

Doe mee met onze gezellige bijeenkomsten!

Kom op vrijdag **21 februari van 16.00 tot 18.00 uur** naar **Café Het Schippertje**, Schippersgracht 5 in **Maarssendorp**, voor een ontspannen **Happy Hour**. Breng gerust iemand mee om kennis te maken met onze groep!

Noteer alvast de volgende Happy Hour data:

- Vrijdag 25 april
- Vrijdag 27 juni
- Vrijdag 22 augustus
- Vrijdag 24 oktober
- Vrijdag 19 december

Daarnaast organiseren we op woensdag **19 maart** een gezellige **koffie/thee** bijeenkomst bij **De Huiskamer**, Nassaustraat 18 te **Maarssendorp**. Ook hier ben je van harte welkom om iemand mee te nemen!

De volgende **koffie/thee momenten** zijn gepland op:

- Donderdag 15 mei
- Woensdag 9 juli
- Vrijdag 26 september
- Woensdag 19 november

Meld je aan door een e-mail te sturen naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) en vermeld duidelijk voor welke activiteit(en) je je inschrijft. We kijken ernaar uit je te verwelkomen!



## SPELLETJES

De volgende bijeenkomst is op zaterdag **1 maart 19.30 uur** en op donderdag **17 maart om 19.30 uur**. Opgeven kan bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) en dan volgt ook de locatie.



## ZIN IN EEN GOED GESPREK?

Wil je eens echt doorpraten over wat jouw leven betekenis geeft? Wat betekent het voor jou om ouder te worden, en hoe pakken anderen dat aan? Waar haal je je energie uit, en hoe ga je om met levensvragen zoals ziekte of het verlies van dierbaren?

In deze gesprekken duiken we in thema's rondom zingeving en ouder worden. Elke bijeenkomst staat in het teken van een ander inspirerend onderwerp. De volgende keer verkennen we opnieuw het thema:

### ZELFREGIE EN VERBINDING

Ben je benieuwd? Je bent van harte welkom om mee te doen en te ontdekken of dit iets voor jou is.

**Plaats:** Verrijzeniskerk, Reigerskamp 611, Maarssenbroek

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

**Kosten:** € 2 per keer per deelnemer inclusief consumptie.

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

Verder willen we weer samenkomen op 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](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)



## LEESKRING VECHTSE PLUSSERS

De volgende Leeskringavond is op **7 maart** om **19.30 uur** in Maarssendorp.

Het boek wat zij lezen heet “Voor het eerst” van Herman van Veen.

Je kunt je opgeven bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl). Daarna ontvang je het adres waar deze bijeenkomst zal plaatsvinden.



## NEEM DE REGIE OVER JE LEVEN- TOT HET EINDE

Deze lente organiseren we een boeiende bijeenkomst met een **lezing door de NVVE**, de vereniging voor een vrijwillig levenseinde.

De spreker is Jan de Wit, een ervaren vrijwilliger bij de NVVE en expert op dit gebied. Tijdens zijn lezing krijg je helder inzicht in belangrijke thema's rondom een levenstestament en wilsbeschikkingen.

- Wat zijn de verschillen?
- Wat kun je zelf regelen?
- Wanneer is een notaris nodig?

Veel mensen vinden het schrijven van wilsbeschikkingen een uitdaging. Daarom is er een interactief deel waarin praktische tips worden gegeven om deze documenten goed op te stellen.

Omdat we dit alleen door laten gaan *bij voldoende interesse*, peilen we graag vooraf de animo. **Leden** betalen **maximaal €7** en niet-leden €10 voor de huur locatie en consumptie.

**Interesse? Meld je aan via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)** onder vermelding lezing NVVE.



## 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>



## ASTROLOGIE- IN MIJN ELEMENT

Na een zeer inspirerende bijeenkomst op 14/2 gegeven door René Eek gaan ze met een groep het thema verder verdiepen. Dat gebeurt op **20 maart 14.30-16.30 uur**. Heb je interesse? Meld je dan aan via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) en vermeld 'astrologiegroep'. Bij opgave volgt adres.



## 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.

Weet je ook dat je een lidmaatschap cadeau kan doen? Kijk dan eens op onze site <https://vechtseplussers.nl/de-vereniging/> onder LID WORDEN.



## SUGGESTIES VANUIT DE LEDEN:

## . UITLEG WMO-VOORZIENINGEN

Kijk op onze website [www.vechtseplussers.nl](http://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](mailto: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/>

## . BIJEN NIEUWS

Christa wil je graag attenderen op een leuke actie van The Pollinators. Ze is namelijk een Voedselbank voor Bijen en jij kunt dat ook worden. Als Voedselbank voor Bijen ontvang je gratis inheems en gifvrij bloemzaad om te geven aan buurtbewoners. Er zijn er al duizenden in Nederland en Vlaanderen, maar er kunnen er nog meer BIJ. Doe je ook mee? Samen zaaien we het verschil!

Als je je aanmeldt als Voedselbank voor Bijen krijg je een zak met bloemzaad toegezonden. Mensen kunnen op jouw huisadres die zadjes komen afhalen. Je kunt zelf een tijdstip aangeven (bijvoorbeeld tussen 19.00 – 20.00 uur) om een zakje zaad af te halen. Jouw huisadres of jouw adres met een kastje of bakje in de tuin werken ook.

Als je geen zakjes meer hebt, kun je dat aangeven via de site, zodat er geen mensen meer komen om zakjes op te halen. Het is allemaal goed geregeld bij deze organisatie.

<https://www.thepollinators.org/voer-de-bij-bij/>

Om je aan te melden vind je een groen vak: word jij een pollinator?

## . HOOGBEGAAFDE OUDEREN

Wil je daar meer over weten, kijk dan eens op

<https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/kenmerken-van-hoogbegaafde-ouderen>

<https://ihbv.nl/webshop-IHBV/hoogbegaafde-senioren/>

## . 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](mailto: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

## . 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](mailto:mptrimclub@kpnmail.nl). Of kijk eerst eens op hun website: [www.trimclubmaarsseveenseplassen.nl](http://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. Heemskerklaan 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](http://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, lévendige 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: 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](mailto: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 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](http://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!

De tweede editie van het festival **Laatbloeiërs** komt eraan! Zet de datum alvast in je agenda: **11 november 2025** in **TivoliVredenburg**.

Meer details over het programma en de ticketverkoop volgen de komende maanden, dus houd ons in de gaten!

## . FILMHUIS MAARSSSEN

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

Wilt u een film zien, geef dat dan door via de mail [filmhuismaarsssen@gmail.com](mailto: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/>

Email: [info@vechtseplussers.nl](mailto:info@vechtseplussers.nl)

Website: [www.vechtseplussers.nl](http://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