



Nummer 57 , Stichtse Vecht 21 maart 2025

Beste Vechtse Plussers,

Hierbij een overzicht van onze komende activiteiten, inclusief lange termijn planning voor je agenda!

## **ALGEMENE LEDENVERGADERING 25/3:**

**14.00 uur Vechtstreekmuseum Maarssen: je kan je nog opgeven!**

**Spelletjes 27/3**

**Fietsgroep 1/4**

**Nieuwe kookgroep 6/4**

**Wandelen 9/4**

**Kookgroep 11/4**

**Goed gesprek 14/4**

**Leeskring 18/4**

**Lunchgroep 23/4**

**Nieuw: POWER UP 25/4**

**Happy Hour 25/4**

**Koffie/thee drinken 15/5**

*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 onze Nieuwsflitsen makkelijk in PDF kan teruglezen op:

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

## WANDELGROEP



Afgelopen maandag 19 maart hebben heerlijk genoten van de zon en de omgeving in Maarssendorp. Erna hebben we met elkaar afspraken gemaakt om **elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> woensdag van de maand** met elkaar te gaan wandelen. **Altijd om 10.00** uur en er liggen al allerlei leuke wandelingen op de plank. Voor nu is de eerstkomende wandeling gepland op **9 april** en we verzamelen bij het **Wijkcentrum Over-Noord in Breukelen** (Vrijheidslaan 4) **Opgeven** graag voor wie niet in de app zit via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl). Verder gaan we dus wandelen op 23/4, 14/5, 28/5 enzovoort.

## FIETSGROEP



De fietsgroep wil graag op dinsdag **1 april** fietsen. Om **13.00 uur** staat Christa klaar bij de **bibliotheek Maarssendorp** voor een mooie rit richting Vleuten / Maxima-park. Zegt het voort. En je kan iemand meenemen die goed kan fietsen, zodat we er mogelijk weer een nieuw lid verkrijgen! Gaarne opgeven voor deelname bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding fietsgroep.

## KOOK- EN EETGROEPEN

We hebben nu meerdere groepen:

Een groep komt op **11 april** weer samen.

Er is een nieuwe kook/eetgroep ontstaan en aan een naam wordt gewerkt. Zij komen samen op zondag **6 april** in **Breukelen**. Deze groep zit vol.

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

**LUNCHGROEP:** op woensdag **23 april** om **12.30 uur** komen zij weer samen in het **tuincafé van Vechtweelde**, Herenweg 35 te **Maarssendorp**.

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



## NIEUW: "POWER-UP GROEP",

**Krachtig en gezond oud worden, samen!**

Wil jij beter voor jezelf zorgen en plezier maken terwijl je werkt aan een gezonde levensstijl? Doe mee met de **Power-UP Groep!**



In een ontspannen sfeer praten we over hoe je goed voor jezelf zorgt. Niet alleen door gezond te eten en te bewegen, maar ook door te ontspannen, goed te slapen, leuke dingen te doen en zin in het leven te houden.

### **Waarom samen?**

Iedereen weet dat gedragsverandering de sleutel is tot een krachtig en gezond leven. Maar in je uppie is dat lastig. Samen is het makkelijker én leuker!

### **Wat doen we?**

De onderwerpen bepaal jij samen met de groep. Van inspirerende gesprekken tot samen activiteiten van de Vechtse Plussers volgen, gezond koken, workshops volgen of een uitstapje maken. Alles kan, zolang het draait om krachtig en gezond ouder worden.

### **Ons doel**

We luisteren naar elkaar, delen ideeën, steunen en motiveren. We herinneren elkaar eraan hoe belangrijk zelfzorg is, maar vooral: we doen het samen op een positieve, inspirerende manier!

**Wil jij meedoen of gewoon eens komen kijken?** Je bent van harte welkom!

### **Praktisch:**

Eerste bijeenkomst: Vrijdag **25 april, 10.00 – 12.00** uur

Locatie: **Gageldijk 77A, Maarssen** (naast Wok de MalleJan, niet bereikbaar met OV)

Kosten: **€2** per keer (incl. consumptie)

**Aanmelden:** Mail naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) en vermeld **POWER-UP**



## **ELKAAR ONTMOETEN**

Doe mee met onze gezellige bijeenkomsten!

Kom op vrijdag **25 april van 16.00 tot 18.00 uur** voor een ontspannen **Happy Hour**.

Locatie volgt later. Breng gerust iemand mee om kennis te maken met onze groep!

Noteer alvast de volgende Happy Hour data:

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

Daarnaast organiseren we op donderdag **15 mei** weer een gezellige **koffie/thee** bijeenkomst om **15.00 uur**. Locatie volgt. Ook hier ben je van harte welkom om iemand mee te nemen!

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

- 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 donderdag **27 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:

### SPIRITUALITEIT

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 **14 april** 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 19/5.



## FILOSOFISCH THUISCAFÉ

Op dit moment zijn er twee filosofische thuiscafés met resp. 5 en 6 deelnemers. De beide cafés plannen ongeveer om de 6 weken een bijeenkomst. De onderwerpen die aan de orde komen worden door de deelnemers zelf ingebracht en beide cafés hebben de voorkeur om het aantal deelnemers niet verder uit te breiden. Een derde filosofisch thuiscafé kan dus in het leven worden geroepen. Mocht je belangstelling hebben of meer informatie willen dat kan dat door een e-mail te sturen naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)



## LEESKRING VECHTSE PLUSSERS

De volgende Leeskringavond is op **18 april** om **19.30 uur** in Maarssenbroek. Het boek wat zij lezen heet *Een zachte hand* van Leila Slimani.

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.

Dinsdag **29 april** van **14.00 uur tot 16.00 uur** in het **Dorpshuis Maarssen**, Vondelstraat 51 in **Maarssendorp**, komen we bij elkaar om hierover te horen en te spreken..

**Leden** betalen **€7** en niet-leden €10 voor de huur locatie en consumptie.

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



## INITIATIEFGROEP KNARRENHOF STICHTSE VECHT

### Activiteiten in 2024:

Ook in 2024 zijn onze activiteiten met name gericht op het zoeken naar mogelijke locaties voor Knarrenhoven in onze gemeente. Steeds blijkt weer hoe lastig het is om een goede locatie te vinden en om de verschillende partijen die betrokken zijn bij woningbouw, zoals de gemeente, grondeigenaren en projectontwikkelaars, te interesseren voor de mogelijkheden om een Knarrenhof te realiseren.

Toch is in 2024 een bijzonder resultaat bereikt, namelijk dat een particuliere verhuurder ervoor gekozen heeft om bij de verhuur van nieuwbouwappartementen het Knarrenhofconcept te omarmen. Daarmee is in november 2024 een (mini)Knarrenhof ontstaan in Breukelen en zijn de beschikbare appartementen verhuurd aan ingeschrevenen bij de landelijke organisatie Knarrenhof.

Wij zijn in gesprek geweest over verschillende mogelijke locaties in Maarssen en Loenen. Dat heeft niet direct tot concrete opties geleid, maar wij hebben daarmee wel de mogelijkheid gehad het Knarrenhofconcept nader onder de aandacht te brengen bij de gemeente, woningcorporatie en projectontwikkelaars.

Verder hebben wij op verschillende momenten ons initiatief onder de aandacht gebracht van mogelijk geïnteresseerden in een Knarrenhofwoning. Zo waren wij in maart op de Gezondheidsbeurs van Momenz, in mei op de vrijwilligersmarkt Maarssenbroek 50 jaar en in september op de Kom Erbij/Maarssenbroek 50 jaar beurs. Ook is in december via een interview op RTV Stichtse Vecht uitgebreid aandacht besteed aan ons Knarrenhoveninitiatief. Dat heeft er mede toe geleid dat inmiddels meer dan 100 personen zich hebben aangemeld bij de landelijke organisatie Knarrenhof als belangstellenden voor een Knarrenhofwoning in Stichtse Vecht.

Onze contacten met de landelijke Knarrenhoforganisatie zijn verder versterkt. Zij ondersteunen ons met kennis en ervaring bij het onderzoeken van mogelijke locaties. Bij de landelijke Knarrenhofdag in mei hebben wij de ervaringen gehoord van huidige bewoners van Knarrenhoven en van initiatiefgroepen uit vele andere plaatsen en daar weer leerpunten uit gehaald. Ook een bijeenkomst in juli, georganiseerd door Knarrenhof landelijk voor initiatiefgroepen die net als wij op zoek zijn naar locaties, bood waardevolle informatie over de aanpak van het zoekproces. Uit de vele gesprekken die wij afgelopen jaar hebben gevoerd blijkt steeds dat de belangstelling voor een Knarrenhofwoning in onze gemeente groot is. Dat is voor ons een stimulans om door te gaan met ons initiatief om Knarrenhoven in onze gemeente te realiseren.

[StichtseKnarren@VechtsePlussers.nl](mailto:StichtseKnarren@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.

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:**



### **. LAMMETJESDAG bij VREDEGOED**

Bij Streekmuseum Vredegoed, Heuvellaan 7 in **Tienhoven** vindt zaterdag **22 maart** van **10.00 – 13.00 uur de Lammetjesdag / Circus** (spectaculaire en leuke oefeningen voor kinderen tot circa 10 jaar) plaats.

Het is altijd een zonnige dag op de 1<sup>e</sup> dag van het nieuwe seizoen: het KNMI voorspeelt goede temperaturen. **Kom op de fiets**, er is te weinig parkeergelegenheid voor burgers en buitenlui.

Voor vaders en moeders of Oma's en Opa's met kleinkinderen zijn er ook kramen om leuke artikelen te kopen en met elkaar te genieten van het museum.

Buiten is een groot terras met gratis pannenkoeken voor de kinderen, koffie/thee en verse soep voor allen. En het Klompenpad 101 is open tussen zonsopgang en zonsondergang. Ook het korte pad van Natuurmonumenten is altijd open voor een mooie wandeling van circa 30 minuten. Zegt het voort, zegt het voort!

### **. UITNODIGING KRACHTIG OUDER WORDEN, interactieve bijeenkomst**

De vergrijzing neemt toe. Er is een tekort aan personeel en geld in de zorg. De overheid kan niet meer alle zorg leveren. Senioren zullen meer zelf moeten doen om zelfstandig te blijven.

#### **\* Inhoud**

We praten aan gesprekstafels, over vragen als:

- Goed ouder worden, wat betekent dat voor u?
- U krijgt de zorg en ondersteuning die bij u past, hoe ziet die er dan uit?
- Ziet u mogelijkheden wat u zelf of samen kunt doen of in uw buurt?

#### **U bent van harte welkom!**

Wanneer: **woensdag 16 april 2025 van 14:00 – 17:00 u.**

Waar: **Dorpshuis Vreeland, Fetha 16, 3633 CT Vreeland**

Er is plaats voor maximaal 30 deelnemer. Meld u daarom tijdig aan om zeker te zijn van een plaats. Inschrijven kan via het formulier op de website:

[www.seniorenraadsv.nl](http://www.seniorenraadsv.nl), ga boven in het menu naar **activiteiten** en klik op **aanmelden activiteiten** en meld u aan. Óf als u deze uitnodiging digitaal hebt ontvangen: klik hier op [aanmelden krachtig ouder worden Vreeland](#)

#### **\* Waar gaat de bijeenkomst krachtig ouder worden over?**

##### **In dialoog over 'krachtig ouder worden'**

In Nederland komen steeds meer senioren, maar minder voorzieningen. We moeten dus anders nadenken over het ouder worden. Hoe bereidt u zich voor op morgen?

Wat kunt u zelf doen en waar heeft u anderen bij nodig? Daarover gaat de bijeenkomst 'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen'.

De Seniorenraad Stichtse Vecht en MOmenz organiseren dit in samenwerking met de landelijke seniorencoalitie.

U bent van harte welkom. **Deelname is gratis. Graag wel aanmelden.**

## Heel concreet met elkaar in gesprek

Samen met andere senioren gaat u in dialoog over concrete onderwerpen waarmee u en andere senioren morgen en in de nabije toekomst te maken kunnen krijgen. Hoe blijft u langer vitaal? Hoe kunt u blijven wonen op een plek waar u zich zo thuis voelt? Hoe kunt u uw woning geschikt maken voor als u minder mobiel wordt? Hoe kunt u zichzelf redden en blijft u zelfstandig in een toekomst met minder zorg?

## Nieuwe inspiratie en concrete ideeën

We praten over sociale contacten, leefstijl en activiteiten met anderen. Krachtig ouder worden is ook: kwetsbaarheid durven tonen en hulp durven vragen. Als senior heeft u ook veel te geven met uw levenservaring en wijsheid. En wat wilt u graag nog doen of bereiken? Een getrainde gespreksbegeleider begeleidt de dialoog. U gaat naar huis met nieuwe inspiratie, concrete ideeën of zelfs praktische oplossingen. Ook helpt u anderen verder.

## Inzicht in wat er leeft onder senioren

De uitkomsten van de bijeenkomst zijn niet alleen waardevol voor uzelf en voor de andere senioren, maar geeft ons nog beter inzicht in wat er leeft onder senioren. Samen zorgen we ervoor dat er niet óver u wordt gepraat, maar mét u.

## Inspireer anderen én uzelf

Wilt u samen met anderen naar de toekomst kijken?  
En wilt u zichzelf én anderen inspireren en motiveren?  
Meld u dan aan voor deze bijeenkomst.

Inschrijven kan via het formulier op: [Aanmelden bijeenkomst krachtig ouder worden Vreeland](#)

We zien u graag!

## Krachtig ouder worden

*'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen' wordt uitgevoerd door de Seniorencoalitie (ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL). De komende jaren organiseert de Seniorencoalitie door heel Nederland bijeenkomsten voor senioren. Ze doet dit samen met betrokken organisaties, waaronder dus 'De Seniorenraad Stichtse Vecht' en 'MOmenz'. Dit sluit aan bij de campagne 'Praat vandaag over morgen' van het ministerie van VWS dat tot doel heeft de zorg en ondersteuning beschikbaar, toegankelijk en van goede kwaliteit te houden.*

## . UITNODIGING THEATERVOORSTELLING

Het Alzheimer Maarssen nodigt U uit voor een theatervoorstelling op dinsdag **15 april a.s.** met als thema: *Waar ga je heen?*

Een mooie, herkenbare en ontroerende theatervoorstelling over dementie, opgevoerd door de acteurs van Theater aan de Lijn. De acteurs hebben jarenlange ervaring met voorstellingen over dementie en brengen dit boeiend, educatief, interactief, humoristisch en speels. Verder leveren ze hoge kwaliteit, waarbij inhoud en humor in evenwicht zijn.

Het verhaal gaat over een echtpaar van wie één van beide de diagnose dementie heeft gekregen. Wat doet dit met de persoon, wat betekent dit voor de relatie en hoe gaat de omgeving hier mee om?

Na de voorstelling volgt nog een korte nabeschouwing met de acteurs.

U bent van harte welkom om deze voorstelling **gratis** bij te wonen.

Plaats: **De Verrijzeniskerk**, Reigerskamp 611, 3607 JK **Maarssenbroek**.

De zaal is open vanaf 19.00 uur. Start programma: **19.30 uur tot 21.00 uur**.

U kunt zich **aanmelden** bij Monique Kaldenbach, coördinator, mail:

[m.kaldenbach-franken@alzheimerwilligers.nl](mailto:m.kaldenbach-franken@alzheimerwilligers.nl)

Meer informatie over Theater aan de Lijn vindt u op de website:

<https://theateraandelijn.nl/>

## . CONCERT KOOR DE POLDERMODELLEN (LOENEN): SEIZOENSKLANKEN



**CONCERT**

**12 april 2025**  
Projectkoor  
**De Poldermodellen**

*o.i.v. Bertie van Sevenbergen*  
*m.m.v. Marie-José Keijzers, piano*

Thema : **Seizoensklanken**

Kaarten  
Vanaf 17 maart verkrijgbaar door overmaking naar  
NL89RABO0103861106 t.n.v. projectkoor De Poldermodellen;  
vermeld uw naam en het aantal, de kaarten liggen dan klaar bij de kassa

Ook vanaf 17 maart te verkrijgen bij:  
Beauty & Care Drogist, Loenen aan de Vecht  
Boekhandel Van Krallingen, Breukelen  
Dagwinkel Aloys Hageman, Vreeland

**of voor aanvang aan de zaal**  
Theaterzaal Brokledede, Scheperweg 6A Breukelen  
**€ 12,50** incl. kopje koffie of thee in de pauze  
Aanvang: **20:00 uur**, zaal open: **19:30 uur**

[www.depoldermodellen.nl](http://www.depoldermodellen.nl)

“Ik zing met veel plezier als bas mee in dit koor van 50 leden en zou het leuk vinden om een aantal van jullie daar dan te ontmoeten. We zingen in het Engels, Frans, Nederlands en Spaans een gevarieerd repertoire van popmuziek jaren 60 en heel recent, maar ook klassiek, negrospiritual en een swingende gospel. Hartelijk welkom in Theaterzaal 4-en-1 in Breukelen. Paul Mensink”

Wanneer: **12 april**

Waar: **Theaterzaal 4-en-1**

Schepersweg 6a (naast  
Scholengemeenschap Brokledede)  
Breukelen

Tijd: vanaf 19.30 uur.

## . UITVAARTMARKT bij Monique Kaldenbach Uitvaartzorg

Om stil te staan bij het feit dat Afscheidskamer Maarssenbroek 5 jaar bestaat, organiseert Monique Kaldenbach Uitvaartzorg op **zaterdag 29 maart** een uitvaartmarkt rond aandacht voor afscheid. **Van 11 tot 16 uur** bent u welkom op **Reigerskamp 611 Maarssenbroek** om u te laten inspireren over uw uitvaartwensen. Op deze dag zijn bijzondere opbaaropstellingen te zien van o.a. LOOP, Rouwdoeken en de bloemenband. Ook kunt u inspiratie opdoen rond herinneringsproducten, rouwbloemen, fotografie en andere zaken rond afscheid. Naast de markt met diverse aanbieders worden er op zaterdag 29 maart ook lezingen gehouden in het kerkcentrum en wordt een workshop wade vouwen gegeven.

11:30 uur

Bob Smits *Nabijheid, een goed gesprek*

12:00 uur

Jaqueline en Paulien, *WikkelWaardig, wade vouwen*

12:30 uur

Kelly Timmer, nabestaandenbegeleider

13:30 uur

Hanny van Keulen, *Resomeren*.

14:30 uur

Jasja Heuvelmans van Emma Jane *Respectvol Ontspullen*.

Naast aandacht voor afscheid na overlijden is er ook aandacht voor zaken rond de laatste levensfase.

Op de website [www.kaldenbachuitvaartzorg.nl](http://www.kaldenbachuitvaartzorg.nl) treft u de lijst met deelnemers aan de markt aan. Iedereen is van harte welkom en uiteraard staat de koffie/thee ook voor u klaar.



## . 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 zaadjes 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, 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: 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.

## **. GLUREN BIJ DE BUREN 29 juni a.s.**

*Wat is Gluren bij de Buren?*

Gluren bij de Buren is een amateurkunstenfestival dat in 2025 in 60 gemeenten verspreid over Nederland plaatsvindt. Tijdens de wintereditie worden lokale podiumkunstenaars in huiskamers geprogrammeerd en tijdens de zomereditie in tuinen. Alle optredens duren 30 minuten en zijn verdeeld over alle wijken van de gemeente. Een grote verscheidenheid aan disciplines is vertegenwoordigd. Bezoekers wandelen of fietsen van locatie naar

locatie, zo maken zij kennis met buurtgenoten én lokaal talent. Er is geen entreebewijs nodig, maar een vrijwillige bijdrage is gewenst.

Het festival staat voor sociale impact, cultuurparticipatie en inclusiviteit. Gluren bij de Buren stimuleert blijvend sociaal contact en biedt een laagdrempelige manier aan bezoekers en deelnemers om buiten de sociale bubbel te treden. Daarnaast geeft Gluren bij de Buren lokale amateurpodiumkunstenaars de kans op te treden voor publiek, in de intieme en laagdrempelige setting van een huiskamer of tuin. Dit geeft ze de handvatten om actief te werken aan artistieke ontwikkeling, zonder wedstrijdelement of hoge kwaliteitseisen. Het streven is om een programma neer te zetten dat een grote verscheidenheid aan mensen vertegenwoordigt en betreft.

Voor meer info zie <https://glurenbijdeburen.nl/nl/informatie/algemene-informatie>

## . 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-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