



Nummer 63, Stichtse Vecht 20 juni 2025

Beste Vechtse Plussers,

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

**Spelletjes 6/6** sociaal  
**Goed gesprek 23/6** zingeving  
**Wandelen 25/6** sport  
**Kook/eetgroep ALTIJD WAT 27/6** sociaal  
**POWER UP 27/6** sociaal  
**Happy Hour 27/6** sociaal  
**Kookgroep Maarssen 9/7** sociaal  
**Koffie/thee drinken 9/7** sociaal  
**Leeskring 11/7** cultuur  
**Kook/eetgroep De Vechtse Smullers 13/8** sociaal  
**Filosofiegroep Samen denken 9/9** zingeving

*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 onze Nieuwsflitsen makkelijk in kan teruglezen op:

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

## **WE HEBBEN NOG STEEDS EEN VACATURE VOOR SECRETARIS VECHTSE PLUSSERS!!**

Ben jij een nauwkeurige en betrokken organisator met een hart voor actieve 55-plussers? Wij zoeken een secretaris!

### **Wat ga je doen?**

- ✦ Verslagleggen van vergaderingen
- ✦ Beheer van inkomende en uitgaande communicatie
- ✦ Ondersteunen van het bestuur in administratieve taken

### **Wie zoeken we?**

- ✓ Betrokken en gestructureerd
- ✓ Handig met e-mail, tekstverwerking Word en Excel.  
En administratief programma Conscribo (goede uitleg door huidige functionaris)
- ✓ Enthousiast over onze activiteiten

## Wij begeleiden je bij een soepele inwerkperiode!

Je start met de inwerktijd rond de herfst van 2025, zodat je goed voorbereid bent op de overdracht van de werkzaamheden van de huidige secretaris in maart 2026 of eerder indien gewenst.

### Interesse?

Wil jij een bijdrage leveren aan onze actieve en gezellige vereniging? Neem dan contact op met onze huidige secretaris Christa van Lienden [secretariaat@vechtseplussers.nl](mailto:secretariaat@vechtseplussers.nl).



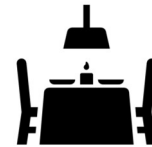
## WANDELGROEP

We hebben met elkaar afgesproken 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 de wandeling op **25 juni** zijn jullie uitgenodigd om te verzamelen op de parkeerplaats van **Intratuin**, Utrechtseweg 12, 3544 NA **Vleuten** (voldoende plek voor auto's en fietsen). Ze vertrekken om **10.05 uur** voor een rondje Maxima Park.

**Opgeven** graag voor wie niet in de app zit via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl).

Verder gaan we dus wandelen op 9 en 23/7 en zo verder.



## KOOK- EN EETGROEPEN

We hebben nu meerdere groepen:

De groep MAARSSSEN kwam op 19/5 bij elkaar:



Ze komen op **9 juli** weer bij elkaar.

De groep DE VECHTSE SMULLERS heeft als nieuwe datum gekozen **13 augustus**.

Graag zien zij twee nieuwe leden deelnemen in de groep (in totaal dus 6 personen).

De groep ALTIJD WAT komt op **27 juni** bij elkaar in Breukelen. Ze hebben genoeg deelnemers!

Een VEGETARISCH KOOK/EETGROEP is aan het ontstaan. Er kunnen nog 3 mensen bij!!.

LUNCHGROEP: Zij spreken deze keer af op dinsdag **5 augustus** bij het **Fort Maarsseveen**, Herenweg 3 te Maarssen (aan de overkant van de Heeren van Maarssen) om **12.30 uur**. Bij mooi weer buiten en anders binnen in het fort. 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 wilt aansluiten.



## "POWER-UP GROEP",

### Krachtig en gezond oud worden, samen!

Afgelopen bijeenkomst spraken zij over het onderwerp: Hoe oud ben je? En hoe oud voel je je? Dat leverde een goed gesprek van 4 dames in een huiselijke sfeer.

Reineta had op de site over lifestyle de volgende tekst gevonden:

*“De leeftijd waarop je je écht oud voelt, is voor iedereen anders. Men stelt vast dat de kloof tussen hoe oud je bent en hoe oud je je voelt, toeneemt naarmate je ouder wordt. Mensen rond de zeventig voelen zich pakweg vijftien procent jonger dan ze zijn, mensen van rond de zestig voelen zich zo’n tien procent jonger.*

*Sommigen blijven zich voor altijd jong voelen, en dat is heel iets positiefs. De meesten onder ons voelen zich vooral jonger. En mensen die zich jonger voelen dan ze zijn, zijn gelukkiger en levenslustiger.”*

Onze conclusie was dat je zo oud bent als je energie hebt en de dingen die je wilt kunt doen!

Vrijwilligerswerk kan daar een hele mooie rol bij spelen kwamen we achter. Of deel uitmaken van een groep van Vechtse Plussers. Het geeft zin aan het leven, het vergroot jouw sociale netwerk en geeft energie en vreugde. Wil jij dat ook? Sluit je dan aan bij de POWER UP-groep.

**Ons doel van deze gesprekken:** Wij luisteren naar elkaar, delen ideeën, steunen en motiveren elkaar op een positieve en inspirerende manier.

Het komende gesprek is op **vrijdag 27 juni, start 10.15 uur – circa 12.00 uur** en zij bespreken het onderwerp: **Stress en ouder worden**.

Dit gesprek zal plaatsvinden in Boomstede, Maarssenbroek. Als je je opgeeft bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) ontvang je daarna het adres waar de bijeenkomst gehouden wordt. Vermeld duidelijk dat je je voor POWERUP aanmeldt.

Zij zijn nog op zoek naar 3 of 4 leden. Kosten: € 2,00 per keer.



## ELKAAR ONTMOETEN

Doe mee met onze gezellige bijeenkomsten!

Kom op vrijdag **27 juni van 16.00 tot 18.00 uur** voor een ontspannen **Happy Hour**.

De locatie is **de Huiskamer van Maarssen**, Nassaustraat 18 te **Maarssendorp**.

Noteer alvast de volgende Happy Hour data:

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

Daarnaast organiseren we op woensdag **9 juli** weer een gezellige **koffie/thee** bijeenkomst om **15.00 uur**. De locatie wordt nog bekend gemaakt.

Ook hier ben je van harte welkom om iemand mee te nemen!

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

- Vrijdag 26 september
- Woensdag 19 november

Voor beide bijeenkomsten geldt dat de consumptie(s) voor eigen rekening zijn.

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 vrijdag **6 juni om 19.30 uur** in **Breukelen**. Opgeven kan bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding Spelletjes en dan volgt ook de nadere locatie. Er kunnen nog mensen bij!!



## 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:

### HUMOR

Ben je benieuwd? Je bent van harte welkom om mee te doen en te ontdekken of dit iets voor jou is. Graag even van te voren aanmelden als je niet bij de kerngroep zit.

**Plaats:** Verrijzeniskerk, Reigerskamp 611, **Maarssebroek**

**Data:** maandagmiddag **23 juni** van **15.00 – 16.45 uur**.

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

Informatie via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)

Verder willen we weer samenkomen op 18/8, 22/9, 13/10, 17/11 en 8/12.



## 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:

Het gaat om zoekers naar wijsheid door met elkaar in gesprek te gaan en elkaar te bevragen: het is immers moeilijk om in je eentje te denken. In een ongedwongen gesprek over een van tevoren met elkaar gekozen thema gaan ze praten en ieder bereid dat op zijn eigen manier voor. Ze praten over achtergronden, overtuigingen, meningen en soms onbewuste vooroordelen, waarbij ze proberen die gezamenlijk te verduidelijken.

Bij de eerste bijeenkomst is geen professionele begeleiding: het is dus geen studiegroep en geen debatingclub, het gaat niet over overtuigen of je gelijk krijgen. De groep komt om beurten bij een van de deelnemers thuis en bepaalt zelf hoe lang en hoe vaak ze bij elkaar komen, met koffie of thee of water: vandaar de naam Thuiscafé.

Er is hulp beschikbaar voor achtergrondinformatie en voor de eerste bijeenkomst.

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 PLUSSEERS

De volgende AVOND Leeskring is op vrijdag **11 juli 19.30 uur** in Maarssendorp. Het boek dat ze gaan lezen is: *Gemmetje Victoria*, geschreven door Yvonne Keuls. Je kunt je opgeven bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) en daarna ontvang je het adres. De groep bestaat nu uit 4 deelnemers en er kunnen nog 2 deelnemers bij.

Verder kijken we of er behoefte is aan een MIDDAG Leeskring?

Die groep gaat zelf beslissen welke middag in de week de voorkeur heeft. Het idee is om elke 6 weken bij elkaar te komen en ook samen te kiezen voor een boek. De leden zijn om de beurt gast-heer/vrouw. Lijkt dit initiatief jou wat, geef dan je naam door aan [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) met de titel MIDDAG LEESKRING.

Hopelijk volgt er dan snel een 2<sup>e</sup> Vechtse Plussers Leeskring. De groep kan starten met 3 deelnemers maar wij hopen op circa 6 deelnemers.

## WIE HEEFT INTERESSE IN EEN WORKSHOP “INTERACTIEF KUNST KIJKEN” ?

We zijn aan het inventariseren of er belangstelling is voor deze workshop van 1,5 uur en hebben al 5 aanmeldingen binnen.

*Tijdens de workshop Interactief Kunst Kijken ga je samen met drama-therapeute Nellie Markus op een actieve wijze aan de slag met kunst! Aan de hand van tekeningen en schilderijen, gemaakt door jongeren in Mexico, ontdek je hoe je op verschillende manieren naar kunst kan kijken en wat dit kan doen met hoe je je voelt. Daarna leggen we de link met ons project in Mexico, waar we kunst gebruiken als middel om traumatische ervaringen te verwerken, gevoelens te uiten en te bouwen aan zelfvertrouwen.*

De workshop is voor volwassenen die het leuk lijken om op een actieve manier meer te leren over hoe kunst kan bijdragen aan mentale gezondheid.

Heb je interesse, laat dat dan weten via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)

## JEU DE BOULES GROEP

De 4 banen vindt je pal naast de achteringang van het gemeentehuis, **Endelhovenlaan 1 in Maarssen**.

Deze mooie nieuwe plek is er voor **iedereen – jong én oud**. Of je nu een doorgewinterde speler bent of het gewoon eens wilt proberen: **iedereen is welkom!** Elke middag behalve woensdagmiddag kan er gespeeld worden vanaf 8 mei 2025 op deze nieuwe banen.

👉 Rondom het veld staan comfortabele tuinbanken, ideaal om even uit te rusten in de zon of schaduw. Neem je eigen flesje water mee en blijf lekker een middagje hangen.

🎯 Vergeet je **eigen set boules** niet mee te nemen... en misschien een magneetje om de ballen handig op te rapen. 😊

👉 Zegt het voort! Neem burens, vrienden of familie mee. Wie weet kunnen we een gezellige **Vechtse Plussers Jeu de Boules groep** vormen. Goed voor je lijf, leuk voor je humeur! Tot dan – en laat de ballen maar rollen!

Heb je interesse in deze groep, stuur dan mail naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding Jeu-de-Boules-groep.

# 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:**

### **. OPROEP VAN EEN LID:**

**Heeft u ook genoeg van de vieze toiletten bij Bisonspoor? Of bent u er juist wél tevreden over?**

Wij hebben verschillende geluiden gehoord over deze toiletten, maar willen graag een eerlijk beeld. Help ons door deze korte vragenlijst (5 minuten) in te vullen!

Wij zijn **studenten van Wageningen Universiteit** en onderzoeken de staat van openbare toiletten in Nederland. Uw mening helpt ons om verbeterpunten in kaart te brengen – ook voor deze locatie!

**Doe mee en vul de vragenlijst in:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe72CcYGxoWSNfhr4L5ej1eHW7dMyoMJub-CwUmoMYLsHTZ\\_Q/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe72CcYGxoWSNfhr4L5ej1eHW7dMyoMJub-CwUmoMYLsHTZ_Q/viewform?usp=header)

Alvast hartelijk dank! Mila, Rosalie, Santhia, Catriona, Mick & Evelien



### **. TOERNOOI WERPSPEL KUBB**

Op zaterdag 23 augustus 2025 organiseren zij bij OVVO in Maarssen een sportief én gezellig toernooi rondom het werpspel Kubb: een spel dat bij uitstek geschikt is voor alle leeftijden, ook voor senioren!

Kubb is een laagdrempelig, tactisch spel dat gespeeld wordt in teamverband.

Het draait om samenwerking, concentratie en vooral om plezier. Omdat het niet fysiek belastend is, is het uitermate geschikt voor deelnemers van alle leeftijden en niveaus.

Praktische informatie:

Datum: zaterdag **23 augustus 2025**

Starttijd: 09:30 uur

Teams: 3 tot 5 personen

Inschrijfkosten: €25 per team

Optioneel: afsluitende BBQ voor €17,50 per persoon

Locatie: **OVVO, Maarssen**

Inschrijven & info: [www.utrechtskubbkampioenschap.nl](http://www.utrechtskubbkampioenschap.nl)

Daarnaast zijn ze ook op zoek naar vrijwilligers, zowel in de voorbereiding als op de dag zelf. Een mooie kans om deel uit te maken van een verbindend evenement in de regio! Mocht u vragen hebben of iets willen overleggen, dan hoor Janne Ouwerkerk (Organisatie Utrechts Kubb Kampioenschap) dat graag. Kijk op [www.utrechtskubbkampioenschap.nl](http://www.utrechtskubbkampioenschap.nl) of mail [info@utrechtskubbkampioenschap.nl](mailto:info@utrechtskubbkampioenschap.nl)

### **. DE SPEURTOCHT NAAR BUITENAARDS LEVEN**

Hoe uniek is het leven op aarde? Al eeuwenlang probeert de mens antwoord te vinden op die vraag. Niemand weet hoe het leven is ontstaan, maar de kosmos is zo onvoorstelbaar uitgestrekt in ruimte en in tijd dat het haast ondenkbaar is dat de aarde de enige 'levende' planeet is. In ons eigen zonnestelsel richt de speurtocht zich vooral op de planeet Mars, maar sinds we weten dat de meeste andere sterren in het heelal ook door planeten worden vergezeld, is de vraag naar het bestaan van buitenaards leven extra actueel. En hoe groot is dan de kans dat daar andere

intelligente beschavingen tussen zitten? Wetenschapsjournalist Govert Schilling vertelt over de zoektocht naar leven buiten de aarde, vanaf de eerste ideeën over Marsbewoners tot de veelbelovende waarnemingsprojecten van de toekomst. In een reeks van drie bijeenkomsten verdiep je je in onderzoeken die in de loop der jaren zijn uitgevoerd. De speurtocht naar buitenaards leven begint al in de klassieke oudheid en is nog altijd volop bezig is in de vorm van astronomisch onderzoek. In een mogelijk baanbrekende ontdekking hebben wetenschappers met behulp van ruimtetelescoop James Webb 'de sterkste tekenen tot nu toe van mogelijk leven buiten ons zonnestelsel' gevonden. Welke? In de cursus hoor je hier meer over. Speur je mee?

Govert Schilling schrijft over sterrenkunde en ruimteonderzoek voor kranten en



tijdschriften in binnen- en buitenland. Hij publiceerde vele tientallen boeken over uiteenlopende sterrenkundige onderwerpen, waarvan er vele zijn vertaald in onder andere het Engels, Duits, Italiaans, Russisch, Chinees en Japans. Regelmatig is hij te gast in radio- en tv-programma's om toelichting te geven op nieuwe astronomische ontdekkingen. Voor zijn werk ontving hij diverse prijzen, waaronder de Eureka-prijs van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) en de David N. Schramm Award van de American Astronomical Society. In 2007 is planetoïde (10986) Govert naar hem genoemd door de Internationale Astronomische Unie.

In het najaar van 2025 starten ze met een cursus over **de speurtocht naar buitenaards leven**, die gegeven zal worden door **Govert Schilling**.

**Data:** De cursus bestaat uit een reeks van drie bijeenkomsten op de volgende woensdagen: **10, 17 en 24 september van 14.00 tot 16.00 uur**.

**Locatie:** waar de cursus gehouden zal worden, ligt aan het aantal inschrijvingen. Na inschrijving hoort u dat zo snel mogelijk.

**Prijs:** De cursusprijs bedraagt € 60,00 voor de 3 bijeenkomsten van 2 uur. Dit bedrag is inclusief koffie/thee in de pauze.

**Inschrijving:** je kunt je inschrijven door € 60,- over te maken op rekeningnummer **NL15 INGB 0001 6602 93**, t.n.v. T. Klaarenbeek. Na inschrijving krijgt u bericht over de locatie.

**Namens de Filosofie Groep Stichtse Vecht:**

Tineke Klaarenbeek, penningmeester (0346-569612)

Daan Wolfert, aanmeldingen (030-2444294)

Kees Louwerse

Joke Aalvanger

## **. 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 Maarsse.

## . 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/>

## . 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. Heemskercklaan 3, Hondiusstraat 14 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**

Lid Renée Eek:

*“ We doen mee met GLUREN bij de BUREN op 29 JUNI !! Iedereen is welkom! Neem je vriend/inn/en mee!! Speciale open zangmiddag – 29 juni – van Gluren bij de Buren*  
Gluren bij de Buren is een festival van Buurt-kunst en -cultuur. Kom snuffelen en uitproberen – bij ons en bij anderen! Onze Samenzang zie:

<https://glurenbijdeburen.nl/nl/programma/stichtse-vecht#1467>. Op het programma zijn we act 22.

Kom lekker mee zingen - mantra's en harteliedjes – eenvoudig en plezier. Zingen brengt verbinding met je hart; heerlijk om te doen. En het harmonium draagt je in het zingen. Op 29 juni speelt Samenzang drie keer een serie van haar liedjes om bij mee te zingen. *..zonder aanmelding vooraf... wél op tijd zijn... want bij VOL gaat de deur dicht. We maken méér zitplaatsen dan anders 😊*. We spelen drie sessies van een half uur tot drie-kwartier. Programma **Tijden:**

1<sup>e</sup> sessie start om 13:45 uur

2<sup>e</sup> sessie start om 15:15 uur

3<sup>e</sup> sessie start om 16:45 uur

Iedereen die door wil naar een ander optreden, kan bij de korte stop na een half uur door naar een volgend adres. Vóór de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> sessie kunnen er dus weer nieuwe gasten bij komen en eerdere gasten kunnen weer gaan. Én je bent welkom om te blijven en twee of drie sessies mee te zingen. Als je langer dan één sessie blijft, hebben we tussendoor wat langer pauze ...bv. om kennis te maken met nieuwe mensen, wat te drinken, even een frisse neus te halen ..... en misschien zingen we nog wat meer 😊 🎵.

*Over ons:*

We zingen al sinds 2012 in onze buurt op woensdagavonden voor vrede en verbinding (a capella) en sinds 2019 ook met muzikale begeleiding op de speciale Samenzang zondagmiddagen met Anneloes op een Indiaas harmonium.

We nodigen je van harte uit om mee te zingen voor Vrede, Liefde en Gezondheid, met mooie, levendige, zoete en sterke liedjes..... zo brengen onze stemmen vrede in ons en om ons heen

*We zingen - Mantra's en Harteliedjes*

Het repertoire van 29 juni én beide doorgaande zang-gelegenheden 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.

### **Interesse in de doorgaande zang-activiteiten?**

*.Samenzang met Indiaas harmonium - zondagmiddagen*

Ongeveer 1x per maand op een zondagmiddag in Maarssendorp zingen we samen met Anneloes op het harmonium erbij. Een mooie huiskamer Samenzang middag in kleine

kring. De Herfstdata zijn: 7 september, 19 oktober, 16 november en 14 december.  
Nadere info bij Renée.

#### .Zanggroep van Harte - woensdagavonden

Op een woensdagavond ben je welkom om wekelijks mee te zingen bij een a capella zanggroep. Ook ben je welkom voor een losse avond. We zingen van 19.30 - 21.00 uur in Utrecht Overvecht. Nader info? Mail Renée.

Voor beide bijeenkomsten is aanmelden nodig i.v.m. ruimte bij [renee.eek@planet.nl](mailto:renee.eek@planet.nl) of bel 0346-282806. Adres volgt na aanmelding."

#### . Leuk vrijwillig werken in de

### TUINEN VAN NATUUR-GEZONDHEIDSCENTRUM MAARSSSEN:



- 🌱 Lekker met je handen in de aarde zitten
- 🌸 Mensen leren kennen en ideeën uitwisselen
- 🌱 De verbinding met de natuur voelen
- 📱 Even weg uit het hectische leven
- 👥 Samen bouwen aan een gemeenschapstuin

Dit voorjaar zijn ze weer vrolijk gestart met werken in de tuin op *woensdag* van 10.00-12.30 u. De tuin aan de Tuinbouwweg 19c te Maarssen is intussen voor een groot deel aangelegd met groentetuin, kruidentuin, yogaveldjes en labyrint. Dit voorjaar gaan we zaaien en planten in de moestuin en kruidentuin (ook goed zittend te doen), schoffelen, het labyrint verder aanleggen met gebruikte dakpannen (= duurzaam). 😊

Data: **vanaf 2/4 wekelijks tot eind vd zomer**

Aanmelden: Corinne Groenendijk (coördinator) [Corinne@ngcmaarssen.nl](mailto:Corinne@ngcmaarssen.nl).

Kijk ook eens op [www.ngcmaarssen.nl](http://www.ngcmaarssen.nl).

Leuk als je meedoet!

#### . 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 wedstrijd-element 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!

## . VECHTSTREEKMUSEUM

“Langs oude en nieuwe wegen in de Vechtstreek”, tentoonstelling te zien van 1 mei tot en met 14 september 2025.

In de tentoonstelling ‘Oude en nieuwe wegen in de Vechtstreek’ wordt het verhaal verteld van de indrukwekkende infrastructurele veranderingen in de Vechtstreek vanaf 1600 tot heden. Door middel van verhalen, prenten, films, (lucht)foto’s etc. wordt de bezoeker via verschillende ‘stations’ meegenomen op een reis van jaagpad naar snelweg. Een bijzondere weg van vroeger naar nu

<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