



Nummer 64, Stichtse Vecht 4 juli 2025

Beste Vechtse Plussers,

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

**Wandelen 9/7** sport  
**Kookgroep Maarsse 9/7** sociaal  
**Koffie/thee drinken 9/7** sociaal  
**Spelletjes 10/7** sociaal  
**Leeskring 11/7** cultuur  
**Jeu-de-Boules-groep 14/7** sportief  
**POWER UP 8/8** sociaal  
**Kook/eetgroep De Vechtse Smullers 13/8** sociaal  
**Goed gesprek 18/8** zingeving  
**Happy Hour 22/8** sociaal  
**Kook/eetgroep ALTIJD WAT 5/9** 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 kan teruglezen op:

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

## **EEN VACATURE VOOR SECRETARIS VECHTSE PLUSSEERS!!**

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 Conscirbo (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

Ze 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.

Op **9 juli** starten ze om 10.00 uur op de **parkeerplaats bij Restaurant The Riverside, Maarssendorp** en gaan ze de Bethunepolder in en zo een deel van het Waterliniepad nemen.

**Opgeven** graag voor wie niet in de app zit via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl). Verder gaan we dus wandelen op 23/7 en zo verder.



## KOOK- EN EETGROEPEN

We hebben nu meerdere groepen:

De groep MAARSSSEN komt op **9 juli** weer bij elkaar.

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

De groep ALTIJD WAT komt op **5 september** bij elkaar: 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!**

Op de laatste bijeenkomst spraken zij over: Hoe werkt stress als je ouder wordt? Krijg je meer of minder stress? Of andere stress?

De 4 aanwezige dames gingen met elkaar in gesprek over dit onderwerp en leerden zo van elkaar. Maar zien we verbanden die wellicht voor ook voor anderen gelden.

Aan het einde van de bijeenkomst zoeken we onder leiding van Corrine Snijders, leefstijlcoach en gespreksleider van deze groep, een nieuw gespreksonderwerp.

We doen dit door een thema te kiezen uit het boek van *Wies Verbeek "n Beetje leuk ouder worden"*.

De volgende bijeenkomst is op vrijdag **8 augustus** van **14.30 tot circa 16.00** uur in **Maarssendorp**. Het onderwerp is **"Goed voor je brein zorgen?"**

Op dit moment telt de groep 5 dames, maar er kunnen nog leden bij. Vind jij het ook

leuk om op een positieve manier naar ouder worden te kijken? Meld je dan aan bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding van Power Up.



## ELKAAR ONTMOETEN

Doe mee met onze gezellige bijeenkomsten!

Kom op vrijdag **22 augustus van 16.00 tot 18.00 uur** voor een ontspannen **Happy Hour**. De locatie is **de Huiskamer van Maarsssen**, Nassaustraat 18 te **Maarssendorp**.

Noteer alvast de volgende Happy Hour data:

- Vrijdag 24 oktober
- Vrijdag 19 december

Daarnaast organiseren we op woensdag **9 juli** weer een gezellige **koffie/thee** bijeenkomst vanaf **15.00 uur** in het **De Pannekoekenbakker Maarsseveense Plassen, ingang zuidzijde**. Deelnemers moeten apart contant afrekenen; dus kleingeld meenemen.

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 donderdag **10 juli om 19.30 in Maarssendorp**.

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!!



## SHARING STORIES

Wij, de Vechtse Plussers, starten in samenwerking met MOmenez een *project tegen eenzaamheid*.

Met behulp van subsidie van Vitaal Stichtse Vecht kunnen wij nu een training mogelijk maken voor 20 vrijwilligers die als **spel-/gespreksleiders** het spel **Sharing Stories** gaan spelen met wie daaraan mee wil doen.

Bij dit bordspel in de vorm van een landkaart horen pionnetjes, kaartjes met vragen, een draaischijfje, en een dobbelsteen. De landen op de kaart vormen daarbij de periodes van het leven. Met de dobbelsteen kom je in een periode terecht, met de draaischijf kom je bij een emotie terecht. Nadat degene die aan de beurt is een positief verhaal over die periode met een emotie heeft verteld, gaan de andere deelnemers vragen stellen aan de hand van de kaartjes. Alle deelnemers komen aan de beurt tijdens de bijeenkomst. Het spel wordt per drie bijeenkomsten gespeeld. Met name door de positieve verhalen kom je er achter dat het leven niet zo somber is als het vaak lijkt. De deelnemers leren elkaar goed kennen, wat vaak resulteert in elkaar zien buiten het spel om.

Deze **training** wordt gegeven in een workshop van **4 uur** waarin dieper wordt ingegaan op het fenomeen eenzaamheid en hoe dit spel de vicieuze cirkel, die daar meestal aan ten grondslag ligt, kan doorbreken.

Het spel is al eerder gespeeld in Stichtse Vecht vanuit MOmenz, maar door het uitbreken van de coronapandemie is het toen stilgelegd. De Vechtse Plussers pakken de draad nu weer op!

Als het je wat lijkt om de workshop te volgen en gespreks-/spelleider te worden, geef je dan op via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) met vermelding Sharing Stories.

Voor meer informatie kun je kijken op de website [Sharing Stories – Centrum Sociaal Vitaal](#) of mailen met [gisela@pel.nl](mailto:gisela@pel.nl).



## 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:

### NATUUR

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, Maarssenbroek**

**Data: maandagmiddag 18 augustus 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 22/9, 13/10, 17/11 en 8/12.



## GRATIS ONLINE COLLEGES OGJG IN DE ZOMER!

We zijn weer druk met het organiseren van colleges OGJG voor oktober/november, dus hou de Nieuwsflits in de gaten!

Maar deze zomer kun je **gratis** online colleges volgen van OGJG over diverse onderwerpen. Ga naar de website van OGJG via:

<https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/colleges/#online>.

Klik een college aan die je graag wilt zien en voer deze code in:

Coupon code: **Utrecht-OGJG-2025**

Kortom houd je geest actief en scherp en daag jezelf uit met nieuwe inzichten!



## 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 PLUSSERS

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 Maarsse**.

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!

🎨 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!

Op maandag **14 juli om 14.00 uur** komen er enthousiaste mensen samen. Kom je ook meedoen? Neem wat drinken mee en bescherming/zonnebrand en hoedje!

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



De eerste en wellicht ook grootste uitdaging bij het realiseren van een Knarrenhof is het vinden van een geschikte locatie. Dat is in Stichtse Vecht niet anders. Een goede locatie moet aan een aantal voorwaarden voldoen. Naast voldoende omvang voor de bouw van zo'n 20 woningen, waarbij de omvang weer afhangt of er grondgebonden (huis met een klein tuintje) of gestapeld (appartementen) gebouwd kan worden, is ook de ligging ten opzichte van voorzieningen van belang.

Voorzieningen als winkels, zorg en openbaar vervoer moeten in de nabijheid zijn.

Wij hebben in de afgelopen periode over verschillende mogelijke locaties contact gehad met grondeigenaren, projectontwikkelaars en de gemeente. Dat heeft nog niet geleid tot een concrete mogelijkheid, maar wellicht wel tot mogelijkheden op langere termijn.

Natuurlijk blijven wij de ontwikkelingen rond deze locaties volgen, maar hebben wij ook een open oog voor mogelijke andere locaties binnen onze gemeente. En staan wij graag open voor suggesties en tips over kansen voor toekomstige locaties voor een Knarrenhof!

Mail [StichtseKnarren@VechtsePlussers.nl](mailto:StichtseKnarren@VechtsePlussers.nl) voor tips en info.

## 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:**

### **. FIETS JE FIT: OPROEP!**

Wij ontvingen deze oproep van TC Breukelen:

*Breukelen, 2 juli 2025*

*Beste 50 plusser,*

*Sinds de jaren 80 verzorgt de toerclub Breukelen (TC) tussen april en oktober elke laatste donderdag van de maand een fietstocht voor 50 plussers (Fiets je Fit).*

*De opzet is om senioren de gelegenheid te bieden in beweging te blijven en elkaar te ontmoeten op een laagdrempelige wijze.*

*De initiatiefnemer, organisator binnen de TC, stopt helaas aan het eind van dit seizoen als eindverantwoordelijke met deze functie.*

*Daarom zijn wij naarstig op zoek naar iemand, die de algehele leiding wil overnemen.*

*De 5 vaste begeleiders en 3 reserve-begeleiders willen deze activiteit wel blijven begeleiden, maar de eindverantwoordelijkheid niet overnemen (ook niet bij toerbeurt).*

*Wij doen een oproep aan alle leden van jullie vereniging met de vraag of er toch binnen de 50 plussers een enthousiaste vrijwilliger is, die de organisatie wil overnemen.*

*Vanzelfsprekend is de vertrekkende organisator bereid de overdracht te begeleiden, voorlopig beschikbaar te blijven en om voldoende informatie te verstrekken aan een potentiële vrijwilliger.*

*Het kan ook zijn dat je het samen wil doen met iemand in of buiten onze vereniging of iemand kent, die dat wil en kan overnemen.*

Heb je interesse of heb je een tip, stuur dan een mail naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding van Fiets je Fit

### **. INFO VANUIT DE GEMEENTE**

Check hieronder of jij gemeentelijke regelingen of landelijke toeslagen kan aanvragen. En of je beter kan overstappen naar een andere zorgverzekering of energiecontract. Je kunt dit zelf doen of samen met iemand van een organisatie bij jou uit de buurt. [https://datgeldtvoormij.nl/gemeente/stichtse-vecht/?ct=t\(EMAIL\\_CAMPAIGN\\_6\\_19\\_2025\\_8\\_43\\_COPY\\_01\)&mc\\_cid=535827811d&mc\\_eid=1cc7de29d9](https://datgeldtvoormij.nl/gemeente/stichtse-vecht/?ct=t(EMAIL_CAMPAIGN_6_19_2025_8_43_COPY_01)&mc_cid=535827811d&mc_eid=1cc7de29d9)

### **. 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

**. BELANGELOOS BAAT BREIN** uit Seniorenjournaal 28 juni 2025

Door je in te zetten voor anderen blijf je fit, scherp en verlaag je het risico op dementie. Vrijwilligerswerk is een wondermiddel voor lichaam en geest. Het houdt je gezond, geeft je een doel en kan zelfs je leven verlengen.

Dat stelt volgens de Telegraaf de Lancet Commission on Dementia, een groep internationale experts die door het toonaangevende medisch tijdschrift The Lancet is samengebracht. "Een actieve levensstijl is de manier om dementie te vertragen. Sociaal isolement, inactiviteit en depressie zijn funest, maar vrijwilligerswerk is de oplossing. Het houdt je brein scherp, versterkt sociale banden en geeft voldoening", aldus professor Gill Livingston.

*Helpende handen nodig*

"De toekomst van de zorg in ons land ziet er niet goed uit en daarom is de inzet van vrijwilligers essentieel. Maar de mantelzorgers staan onder enorme druk, nu zijn er nog 2,6 per persoon met dementie, maar dat zakt naar 1,7 mantelzorgers", stelt Julie Meerveld van Alzheimer Nederland in de Telegraaf. "Vrijwilligers kunnen het verschil maken door sociale en praktische steun te bieden, zodat mensen met dementie langer thuis kunnen wonen. We hebben dus dringend helpende handen nodig. Of je

nu maaltijden rondbrengt, een buurthuis helpt of een goed doel steunt, je bouwt cognitieve reserve op, verlaagt stress en blijft gezonder.”

### *Nieuwe vaardigheden*

“Het mooie is dat vrijwilligerswerk een mentale en sociale jackpot is”, meent Meerveld volgens de Telegraaf. “Samenwerken in een team of een praatje maken met wie je helpt, houdt je brein actief. Het leert je nieuwe vaardigheden, zoals een activiteit organiseren of een voedselbank draaiende houden. Dit soort ‘mentale gymnastiek’ is cruciaal, zeker op latere leeftijd. En dan is er nog het geluksgevoel, omdat vrijwilligerswerk je voldoening geeft. Een glimlach van een oudere of een dankbare blik van een zwerfhond werkt als een stresskiller.”

## **. 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/>

## . 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, 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

### 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!

## . 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](http://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!

De tweede editie van het festival **Laatbloeiers** 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