



Nummer 68, Stichtse Vecht 29 augustus 2025

Beste Vechtse Plussers,

Er is de komende periode weer van alles te doen:

**Leeskring 29/8** cultuur  
**Sharing Stories 1/9 en 9/9** sociaal  
**Kook/eetgroep ALTIJD WAT 5/9** sociaal  
**Filosofiegroep Samen denken 9/9** zingeving  
**Lunchgroep 9/9** sociaal  
**Wandelen 10/9** sport  
**Spelletjes 19/9** sociaal  
**Goed gesprek 22/9** zingeving  
**Koffie/thee drinken 26/9** sociaal  
**POWER UP 30/9** sociaal  
**Workshop Haken 1/10** cultuur  
**Kookgroep Vechtse Kokers 3/10** sociaal  
**Colleges OGJG Dansende Hersenen 8/10** cultuur  
**Vegetarische kook/eetgroep 8/10** sociaal  
**Kookgroep Vechtse Smullers 12/10** sociaal  
**Happy Hour 24/10** sociaal  
**Interactief kunst kijken 31/10** cultuur  
**Colleges OGJG VROUW IN DE KUNST Élisabeth Vigée-Lebrun 14/11** cultuur

*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!*



## **SHARING STORIES VERBINDT – DOE MEE!**

### **Oproep aan iedereen met een warm hart:**

De Vechtse Plussers starten – in samenwerking met MOmenz – een bijzonder project om eenzaamheid onder ouderen aan te pakken. Met steun van Vitaal Stichtse Vecht kunnen we nu 20 vrijwilligers gratis trainen tot gespreks- en spelleiders van het spel Sharing Stories.

### **Wat is Sharing Stories?**

Sharing Stories is een speciaal ontwikkeld bordspel voor ouderen die emotionele eenzaamheid ervaren. Op een speelse, laagdrempelige manier helpt het spel

deelnemers om positieve herinneringen te delen, zichzelf (opnieuw) te waarderen en betekenisvol contact met anderen aan te gaan.

Deelnemers reizen via een landkaart door de fases van het leven. Met pionnen, kaartjes en een draaischijf delen ze verhalen en emoties, en stellen ze elkaar vragen. Deze bijzondere gesprekken leiden vaak tot nieuwe verbindingen – soms zelfs buiten het spel om.

### **Gratis training voor vrijwilligers**

We bieden een kosteloze workshop van 4 uur aan waarin je wordt opgeleid tot spelleider. Je leert hoe eenzaamheid werkt, wat het met mensen doet én hoe je dit spel kunt inzetten om die cirkel te doorbreken.

#### **Wanneer en waar?**

- **1 september – De Driestroom, Breukelen** is nog plek!!
- **9 september – Maria Dommer, Maarsssen** zit vol

🕒 Tijd: 13.30 – 16.45 uur

#### **Iets voor jou?**

Wil jij als vrijwilliger het verschil maken?

Meld je dan aan via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) o.v.v. Sharing Stories.

Meer weten? Bezoek de website [Sharing Stories – Centrum Sociaal Vitaal](http://Sharing Stories – Centrum Sociaal Vitaal) of mail met [gisela@pel.nl](mailto:gisela@pel.nl).

*Samen geven we verhalen de ruimte. Samen maken we verbinding mogelijk.  
Word onderdeel van Sharing Stories – en maak écht het verschil.*



## **ELKAAR ONTMOETEN**

Doe mee met onze gezellige bijeenkomsten!

Kom op vrijdag **24 oktober van 16.00 tot 18.00 uur** voor een ontspannen **Happy Hour**. De locatie wordt nog bekend gemaakt.

Noteer alvast de volgende Happy Hour datum: Vrijdag 19 december

Daarnaast organiseren we op vrijdag **26 september** weer een gezellige **koffie/thee** bijeenkomst: om **15.00 uur bij Restaurant Le Brasseur**, Schoutenstraat 5 te **Maarsseveen**. Graag contant geld meenemen om af te rekenen! Ook hier ben je van harte welkom om iemand mee te nemen.

Het volgende **koffie/thee moment** is gepland op 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!



## **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**.

Op **10 september** gaan ze weer heerlijk wandelen rondom Haarzuilens. Ze vertrekken om 10.00 uur vanaf **'t Wapen van Haarzuylens**, Brink 2 Haarzuilens.

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

Verder gaan we wandelen op 24/9, 8/10, 22/10 en zo verder.



## **KOOK- EN EETGROEPEN**

We hebben nu meerdere groepen:

De groep **VECHTSE KOKERS** komt op **3 oktober** weer bij elkaar.

De groep ALTIJD WAT komt op **5 september** bij elkaar: ze hebben genoeg deelnemers!

Kookgroep VECHTSE SMULLERS hebben het prima met elkaar en komen **12 oktober** weer samen.



Een VEGETARISCH KOOK/EETGROEP:  
Op **8 oktober** om **16.00 uur** komen ze weer samen in **Maarssebroek** om lekker met elkaar te koken en te eten.

LUNCHGROEP: op **9 september** komen ze weer bijeen om **12.30 uur** in het **tuincafé van tuincentrum Vechtweelde** (Herenweg 35 te **Maarssebroek**)

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.



## "POWER-UP GROEP",

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

Op 8 augustus kwam de groep voor de 4<sup>e</sup> keer bij elkaar met als thema "Hoe goed zorg jij voor je brein?" Vragen als 'wat is je brein eigenlijk?' en welke factoren spelen een rol bij het gezond houden van je brein, leverde een mooie lijst van dingen die je kunt doen om je hersenen – het fysieke deel van je brein – gezond te houden, zoals gezonde voeding, voldoende beweging en niet te veel stress ervaren. Maar wat je brein actief houdt is vooral 'het te gebruiken': lezen, schrijven, puzzelen, andere mensen ontmoeten. Je kunt vooral 'nieuwe dingen doen, zoals nieuwe beweegvormen, reizen, een nieuwe hobby beginnen, zorgen dat er nieuwe cellen actief moeten worden in jouw brein. Rina had voor ons haar AI-vriend gevraagd wat hij er van vindt hoe we ons brein gezond kunnen houden. Gelukkig hadden we de meeste van de AI-suggesties zelf ook bedacht.

Wat is het *doel van de groep*? Naar elkaar luisteren, ideeën delen, elkaar steunen en motiveren over hoe je krachtiger en gezonder oud kunt worden. We doen dit door allereerst zelf naar nieuwe oplossingen en mogelijkheden te zoeken, maar.....we willen nog wel een stapje verder gaan dan dat. Onze missie is dan ook zo veel mogelijk mensen bereiken die ons gedachtegoed wil delen met ons en met anderen. Een soort olievlek van mensen die positief in het leven staan en zelf aan de slag willen om krachtig ouder te worden.

Wil jij dit ook? Meld je dan aan bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding van Power Up.

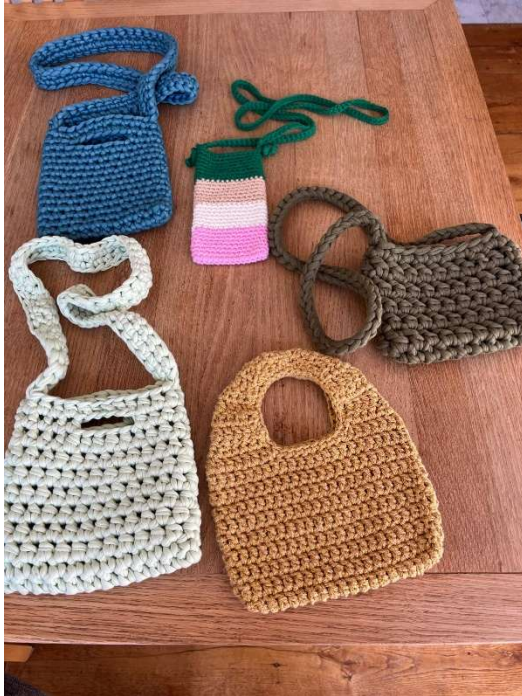
Onze volgende bijeenkomst gaat over '**de beste remedie tegen slaapgebrek!**' Specifiek: "Wat doe jij als je niet kunt slapen?" Die bijeenkomst zal zijn op **dinsdag 30 september van 14:00 – 15:30** op de Gageldijk.



## SPELLETJES

De volgende bijeenkomst is op **19 september om 19.30 in Maarssendorp**. Graag opgeven bij [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding Spelletjes en dan volgt ook de nadere locatie. Er kunnen nog mensen bij!!

## WORKSHOP HAKEN – MAAK JE EIGEN UNIEKE TAS!



Altijd al zelf zo iets moois willen haken? Onder begeleiding van een ervaren “haakprofessional” leer je stap voor stap de technieken. Je kiest zelf het formaat: klein, groot of zelfs XL. Op woensdag **1 oktober van 14.00-16.00 uur** organiseren we deze **creatieve workshop** en ga je naar huis met een prachtige, modieuze én functionele tas – helemaal door jou gemaakt!

Kosten: vanaf €15 (incl. materiaal) – afhankelijk van de grootte van je tas.

Voor grotere creaties kan een tweede sessie nodig zijn.

Aanmelden: mail naar

[activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) o.v.v.

*Haakworkshop.*

Ontdek hoe leuk en ontspannend haken is, en ga trots naar huis met je eigen handgemaakte tas!



## 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:

### VERTROUWEN

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 **22 september** 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 13/10, 17/11 en 8/12.



## GRATIS ONLINE COLLEGES OGJG IN DE ZOMER!

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!



## COLLEGES OGJG NAJAAR

Houd alvast de volgende data vrij in je agenda:



In oktober komt studentdocent **Marianne** colleges geven op **woensdagavond 8+15+22+29 /10** van **19.00-20.00 uur** in het **Dorpshuis te Maarssendorp**. Het thema is **DANSENDE HERSENEN: HOE MUZIEK DE HERSENEN BESPEELT**.

*Leer samen met Marianne, student klinisch neuropsychologie, meer over muziek en de hersenen! In vier colleges word je meegenomen in de reis van*

*muziek naar en in de hersenen. En gaan we verder, bijvoorbeeld: Hoe kan muziek worden gebruikt als therapie, en is muziek luisteren altijd een goed idee? Tijdens de colleges zal er veel ruimte zijn voor discussie met elkaar, en het vierde college wordt gemaakt op basis van vragen van de aanwezigen bij eerdere colleges. Sluit aan en luister mee!*

**Kosten:** €12,50 voor Vechtse Plussersleden en €15,00 voor niet-leden voor een reeks van 4 colleges binnen dit thema.

Graag **aanmelden** via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding van OGJG oktober.



In november komt studentdocent **Luuk Spee** weer college geven over **VROUW IN DE KUNST ÉLISABETH VIGÉE-LEBRUN**. Op **vrijdag 14/11**, **maandag 17/11**, **vrijdag 28/11** en **maandag 1/12** van **19.00-20.00 uur** ook in het **Dorpshuis te Maarssendorp**. Hij vertelt erover het thema:

*Van Petite Histoire tot Grand Récit:  
De wereld van Élisabeth Louise Vigée-Lebrun.*

*Élisabeth Vigée-Lebrun (1755-1842) behoort ongetwijfeld tot de grootste kunstenaars van haar tijd. Door haar rol als portrettiste aan het hof van Marie-Antoinette, kende zij de weelderige wereld van parfums, bals en glanzende japonnen als geen ander. In dit college stappen we in het voetspoor van deze intrigerende vrouw die de kunstgeschiedenis met haar schalkse glimlach voor altijd heeft beïnvloed. We maken niet alleen kennis met het werk van Vigée-Lebrun, maar we duiken ook in haar biografie.*

*We volgen de schilderes door de salons van Parijs en de gangen van Versailles waar ze zich als zelfstandige vrouw staande hield in een door mannen gedomineerde kunstwereld. Haar leven wordt echter op de kop gezet door de Franse Revolutie. Terwijl de guillotine haar eerste slachtoffers van hun nekken ontdoet, vlucht onze kunstenaar naar het buitenland. Lukt het Vigée-Lebrun om zich opnieuw te bewijzen?*

*De collegereeks zal bestaan uit vier colleges waarin we telkens één periode uit het leven van de portrettiste zullen bezoeken. Af en toe trekken we de lens breder, waarbij we duiken in de grotere historische ontwikkelingen van de late achttiende en*

*vroege negentiende eeuw en we maken we kennis met het artistieke klimaat van deze periode. Voorkennis niet nodig.*

**Kosten:** €12,50 voor Vechtse Plussersleden en €15,00 voor niet-leden voor een reeks van 4 colleges binnen dit thema.

Graag **aanmelden** via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding van OGJG november.



## 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)

## WORKSHOP DIGITALE FOTOGRAFIE: voor de serieuze fotograaf

Digitale fotografie lijkt eenvoudig, maar is dat ook zo?

Deze workshop is speciaal ontwikkeld voor fotografen die méér willen dan een snapshot. Geen telefoons, maar échte camera's – en de passie om ze optimaal te benutten.

Wat je kunt verwachten:

- Diepgaande **technische** uitleg over instellingen als bijv. scherptediepte, sluitertijd, witbalans.
- Praktische tips om licht en compositie écht in jouw voordeel te gebruiken.
- Inspirerende oefeningen waarbij je direct aan de slag gaat met je camera.
- Persoonlijke feedback op je foto's zodat je met concrete verbeterpunten naar huis gaat.

We zijn aan het inventariseren of er belangstelling voor is: wie heeft er zin om hier meer over te weten? Meld je aan via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding Digitale Fotografie en we kijken wat mogelijk is.

Voor fotografen die hun creativiteit en techniek serieus nemen!



## LEESKRING VECHTSE PLUSSERS

De volgende AVOND Leeskring is op vrijdag **29 augustus om 19.30 in Breukelen**. Ze spreken dan over "Het geheime kistje van Elle" van Aline van Wijnen

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.



## WORKSHOP “INTERACTIEF KUNST KIJKEN”

In deze workshop leer je op een actieve manier meer over hoe kunst kan bijdragen aan mentale gezondheid:

*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.*

Op vrijdag **31 oktober** van **10.30 tot 12.00 uur** ben je welkom in **Maarssendorp**. De kosten zijn een eigen (vrijwillige) bijdrage voor een goed doel: het project van Wereld Ouders in Mexico.

Wil je meedoen, laat dat dan weten via [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl). De precieze locatie volgt dan.



## JEU DE BOULES GROEP

Op **donderdagmiddagen** kun je vanaf **13.30 - 15.00 uur** spelen met iets meer mensen die via MOmenz bij elkaar zijn gekomen: de **Groep Goudestein (naast achterzijde gemeentehuis)**. Er is halverwege een korte pauze waarin je zelf meegebracht sap of water kunt drinken.

Doe goede kleding aan, eventueel een zonnebril, zonnebrand, een petje en goede schoenen. De 4 banen liggen naast wat bomen waarin de eikenrups huist. De gemeente heeft al het een en ander weggezogen, maar kleed je uit voorzorg goed aan!

Neem je eigen ballen mee. Als je moeite hebt met het oprapen, kun je een magneetje kopen om ze op die manier op te rapen (te koop in sportzaken zoals Decathlon bij de Wal).

Voor de mensen uit **Maarssebroek**: er zijn 3 banen beschikbaar. Je vindt de Jeu-de-boules banen tegenover restaurant Ming & Ming en de Indian Food Corner bij de flats met de gele balkons.

De vaste speeltijden zijn daar: **dinsdags van 10.00 tot 11.30 uur en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur**.

Heb je interesse, stuur dan een mail naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl) onder vermelding van JEU DE BOULES GROEP Maarssen of Maarssenbroek.

Iemand meenemen mag natuurlijk altijd.

## 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:

### . DE FIETSBOOT

Vaar mee op de Vecht en de Loosdrechtse Plassen!  
Kijk op <https://www.defietsboot.nl/> voor nadere informatie.

### . FILMHUIS MAARSSSEN

Kijk voor het actuele aanbod op onze website [www.vechtseplussers.nl](http://www.vechtseplussers.nl) onder Cultuur

### . DE SPEURTOCHT NAAR BUITENAARDS LEVEN

Hoe uniek is het leven op aarde?

In het najaar van 2025 start 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)

### **. 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 9.30-10.30 uur op het kunstgrasveld van korfbalvereniging OVVO onder professionele begeleiding. Bij regen of kou staan we beschermt onder de terrasoverkapping. Ook hier een zeer gevarieerd aanbod van oefeningen voor balans, spierversterking, krachttraining en cognitieve fitness.

Daarna drinken we samen koffie en coördinator Hedde Brouwer geeft antwoord op alle vragen: 0346 -56 87 20. Kom eens langs! Koffie en thee na afloop voor eigen rekening. Er is nog plaats voor vitale ouderen die graag samen bewegen en zolang mogelijk vitaal willen blijven.

### **. HET DANSPALEIS**

Het Danspaleis heeft als missie: alle ouderen in Nederland vitaal en inclusief met dansen en muziek. Met dit 'tankstation van levensvreugde' wordt eenzaamheid aangepakt.

CONTACT EN BEWEGING: het Danspaleis werkt sinds 2012 met dansen en muziek als hartveroverend en universeel middel voor contact en beweging. Muziek uit de jeugd van de ouderen opent deuren die voor lange tijd gesloten waren en ouderen die al jaren niet hebben gedanst staan weer op de vloer. Onze ervaring en het fingerspitzengefühl van onze betrokken crew en dansvrijwilligers zorgen voor een open en liefdevolle ontmoetingsplaats waar de deelnemers in beweging komen en in contact komen met anderen. Zo creëren we een plek waar waardevolle relaties kunnen ontstaan.

Kijk voor meer informatie op <https://hetdanspaleis.com/>

### **. SOULCOLLAGE**

SoulCollage® is een simpele en leuke manier om contact te maken met je intuïtie. Je hebt geen artistiek talent nodig, je zoekt afbeeldingen uit waar je je toe aangetrokken voelt en deze afbeeldingen kun je knippen, scheuren en/of snijden, wat je maar wilt. Vervolgens plak je ze op een blanco kaart, voilà! Kaarten maken gaat telkens anders: soms onbegrijpelijk wat je knutselt, soms voel je aan wat zich gaat tonen, soms word je blij, of zacht. Elke keer geeft het een gevoel van contact met iets van belang van binnen ..... en ze worden allemaal mooi, of het nou om je eigen kaart gaat of om de kaart van een ander. Voor verdere info: <https://www.SoulCollage.nl/profiel/renee-EEK/>.

De eerste keren zijn de kosten voor de workshop vrij tussen € 10 en € 30.

Na enkele ervaringen kunnen we ook onderling collages maken voor een kleinere onkostenvergoeding.

Ook zin om zoiets samen te doen, of wil je eerst meer info, mail dan naar [activiteiten@vechtseplussers.nl](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.

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).

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.

Kijk op [www.kofferbridgemaarssen.nl](http://www.kofferbridgemaarssen.nl) voor de bestelformulieren, contactgegevens en alle verdere informatie die u nodig heeft.

## . 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.”

## . 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/>.

### **Online collegereeks: Rembrandt & de stillevenrage**

*Wat gebeurde er met Rembrandt na het schilderen van De Nachtwacht? En waarom hing heel welvarend Nederland ineens stillevens van kazen, haringen en citroenen aan de muur?*

In deze collegereeks nemen we u mee in twee bijzondere verhalen uit de Gouden Eeuw. In het eerste college ontdekt u hoe Rembrandt van Rijn uitgroeide tot een van de bekendste schilders van zijn tijd en hoe zijn carrière onverwacht een andere wending nam na zijn beroemdste werk. In het tweede college duikt u in de wereld van het stilleven: wat is het eigenlijk, waarom werd het zo populair, en hoe kregen kunstenaars zo'n levensechte glans en textuur op het doek?

### **Betaal wat u kan en volg deze collegereeks in uw eigen tijd!**

<https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/online-collegereeks-rembrandt-de-stillevenrage/>

## **. 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/>

## **. NETELLAND**

Netelland is een interactieve locatievoorstelling op Fort Maarsseveen, waarin kunst, muziek en klimaatverbeelding samenkomen. Het fort is voor deze gelegenheid omgetoverd tot een eiland in het jaar 2169, waar bezoekers worden meegenomen in een fantasierijke toekomst.

Als tijdreiziger betreed je een wereld waarin mensen nieuwe manieren van samenleven hebben ontwikkeld, in harmonie met elkaar en met de natuur. Tijdens de tocht ontmoet je de bewoners van Netelland, ontdek je kunstininstallaties, luister je naar verhalen en neem je deel aan rituelen zoals een klankbad of een waterketen. Je zingt mee met toekomst-seashanties en kunt zelfs je eigen beker maken voor een kop netelthee.

Netelland is geen traditionele voorstelling, maar een zintuiglijke ervaring waarin je al kijkend, luisterend en meedoend langzaam ontdekt wat er tussen 2025 en 2169 is gebeurd. Het is geen waarschuwend verhaal, maar een speelse en hoopvolle verkenning van mogelijke toekomst.

De voorstelling is geschikt voor iedereen van 6 tot 106 jaar. Netelland nodigt uit tot verwondering, verbeelding en reflectie. Het is een uniek minifestival voor gezinnen, kunstliefhebbers en dromers die willen ontdekken hoe het anders kan.

Van zaterdag 13 september 2025 10:00 uur tot zondag 14 september 19:00 uur.

Koop je kaarten via: <https://gaudeamus.nl/ticket-info/>

## **. 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 **Laatbloei**ers 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!

## . HOVO

HOVO Utrecht biedt kennis voor een leven lang inspiratie. Ontdek nieuwe vakgebieden of fris uw wetenschappelijke kennis op bij een van onze cursussen, lezingen en excursies. Het onderwijs is op hbo- en universitair niveau en wordt gegeven in samenwerking met de Universiteit Utrecht en de Hogeschool Utrecht.

Onderwerpen lopen uiteen van filosofie en kunstgeschiedenis tot de laatste ontwikkelingen in het klimaatonderzoek. De cursusgroepen bestaan hierbij uit nieuwsgierige en gemotiveerde hoger opgeleide 50-plussers, die vaak een rijke studie- en werkervaring meenemen.

Ontdek HOVO Utrecht! <https://www.hovoutrecht.nl/>

## . VECHTSTREEKMUSEUM

De hele zomer is het museum een prima en voordelig uitje voor jong en oud. Onze beide tentoonstellingen laten de geschiedenis en vele hoogtepunten van de Vechtstreek zien. In **De Vecht ons Pronkstuk** opgravingen, kastelen, Joodse geschiedenis, poppenhuis Goudestein en vele Vechtschilders.

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.

<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