

STAMCLUBSPOTTER

lekker slapen

RUST

dansen



Laat je verrassen, voel je verbonden en raak gemotiveerd om mee te doen.

TERUGBLIK OPENING STAMCLUB 5 februari

De opening van de Stamclub was er eentje om van te genieten.

Een warme vrolijke sfeer, de zaal die er tiptop uitzag, je voelde je gelijk welkom.

Livemuziek zorgde voor extra schwung.

Marieke & Rob namen ons mee in het verhaal achter het ontstaan en de intentie van de Stamclub.

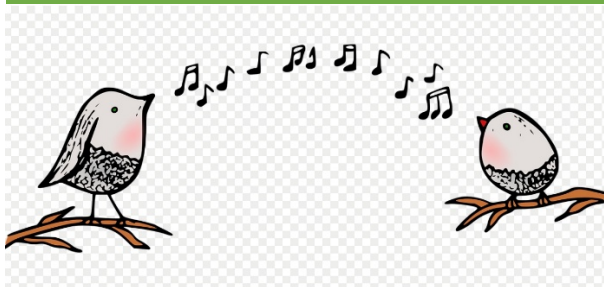
Daarna gingen we over tot actie, geen lintje om door te knippen maar een boomstam op de bok, om door te zagen.

De handschoenen aan, een stevige zaag: zo werd onze Stamclub officieel geopend.

Bloemen voor de feestclub en heerlijke hapjes en drankjes voor ons.



Muziek en feestclub



De NATUUR – ook WIJ

Bijna wakker uit de winterslaap, langzaam verandert er iets en onder de grond komt alles in beweging.

Deze periode, niet helemaal STIL, maar ook nog niet voluit actief.

Iedere X een beetje meer licht en na de winterse traagheid, (mede door het weer) komt er weer beweging.

Op de Stamclub zoeken we opnieuw verbinding: met elkaar, met onze omgeving en met onszelf.

Themabijeenkomst.

Goede slaap en vrij bewegen, daar beginnen we mee.

Slaap en bewegen vormen samen de basis hoe je je voelt, denkt en functioneert.

Slaap je onrustig, ligt je vaak te malen? Kom naar de workshop

“slaapproblemen”, op **18 februari**. Tijdens deze bijeenkomst geeft Caroline Hoeks, specialist bij slaapproblemen, praktische tips om beter te slapen.

Meer informatie en aanmelding via: www.stamclub.nl

DANSEN en PLEZIER met Danielle.

Donderdag **26 februari** in onze huiskamer een try-out workshop dansen zonder pasjes, op eigen tempo.

Je kunt je bewegen op jouw manier, zowel staand als zittend en ervaring is niet nodig.

Maak al een klein beetje lente voor jezelf en doe mee!

Aanmelden info@stamclub.nl en/of www.onzegids.nl.

Tijd: 11.00 – 12.00 uur.

Er zijn geen kosten aan verbonden.



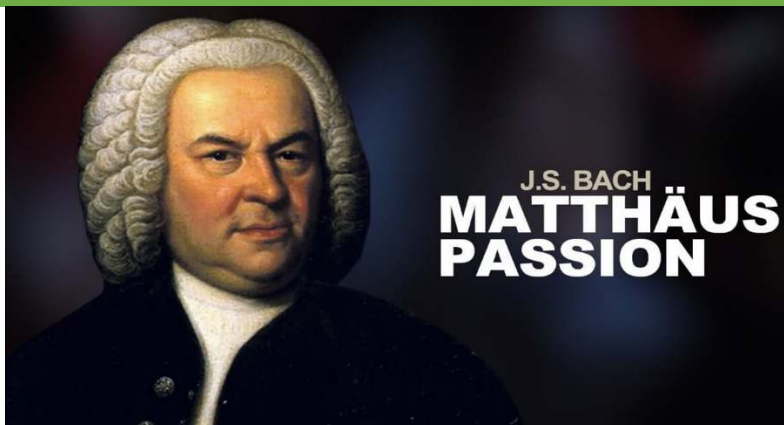
SAMEN LEVEN TOT HET LAATST.

Praten over later, geeft rust voor nu'

Het evenement vindt plaats op Campus Zonnestraal, een bijeenkomst met een mix van deskundige sprekers en interactieve informatiemarkt, is gratis en toegankelijk voor iedereen.

Uitgebreide informatie lees je op onze website: www.stamclub.nl

Donderdag 5 maart – 14.00 – 17.00 uur



UNIEKE KANS

Jawel in onze Stamclub kan je dit jaar ook genieten van de Matthäus Passion, Piet Philipse neemt je mee in de wereld van de Matthäus Passion. Waarom raakt deze muziek al eeuwenlang zoveel mensen? Een presentatie die je anders naar de Matthäus Passion laat kijken – en vooral laat luisteren en wel op

DONDERDAG 19 maart van 15.00 tot 17.30 uur



Piet Philipse, dirigent en organist, die beide werken ook heeft uitgevoerd, gaat met u door de Matthäus Passion van Bach en verteld niet alleen, maar laat zien en horen wat deze muziek, deze passie zo bijzonder maakt. Als u van plan bent om dit jaar een Matthäus Passion te gaan beluisteren, misschien doe je dat elk jaar of misschien nu voor de eerste keer, is dit een unieke kans om het werk goed te leren kennen. Daar waar Piet Philipse deze presentatie eerder heeft gegeven was het commentaar achteraf stevast: 'vanaf nu luister ik

deze muziek anders dan ooit tevoren en begrijp ik veel meer van deze muziek'.

Ga mee in de wereld van de Matthäus Passion? laat het ons weten via info@stamclub.nl en er zijn geen kosten aan verbonden.

ONZE HUISKAMER

De reacties op onze nieuwe ruimte zijn positief: ruime plek; ademt sfeer en je loopt zo de tuin in.

OPROEPEN!!!

In maart is onze huiskamer een dag extra open (zo ma of di) en vragen je of je mee wilt draaien om de huiskamer te openen en te sluiten, dat doen we roulerend.

en/of

Wil je een steentje bijdrage aan de vorm en inhoud van de nieuwe Stamclubfolder? Reageer via het emailadres: info@stamclub.nl



Uit de pijplijn

Rob heeft een ALV bijgewoond van de bewoners op landgoed Zonnestraal en er is een afspraak gemaakt dat de bewoners komen kennismaken met de Stamclub. Otto Vrijhof, onze eerste "Spotlight" en vertrouwd gezicht binnen onze Stamclub, zal de bewoners ontvangen en rondleiden

De datum volgt.

Verbinding jong&oud

Er is een nieuwe speler aan boord op de Campus, de organisatie Mexazorg, jongeren die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt, zorgen voor een hapje en drankje.

De bezoekers van de Campus en van de Stamclub zijn welkom, laat je verwennen in de Buurthub.

Samen koken, samen genieten

Heb je zin om zelf iets lekkers klaar te maken? In de BUURTHUB staat een professionele keuken tot je beschikking.

Of je nu een kop soep maakt, iets zoets bakt of samen met anderen iets eenvoudigs klaarmaakt – het kan.

IN DE PIJPLIJN

1. READY2IMPROVE

De challenge waarvan de opbrengst ten goede komt aan de Stamclub. Inmiddels hebben ook de Gemeente Hilversum; Rhogo; Mc Donald's en de ondernemingsvereniging Zuidwest(onvzw) zich aangesloten bij de initiatief nemer

2.Oproep aan alle fanatieke puzzelaars!

Stamclub Puzzel – wedstrijd.

Puzzelen is voor jou geen tijdverdrijf, maar een passie? Krijg jij een kick van een lastige kruiswoord, een geniepig cryptogram of een sudoku? Dan hebben wij een uitdaging voor jou!

In de pijplijn ligt een kleinschalige puzzelwedstrijd voor liefhebbers die houden van denken, kraken en doorzetten. Geen massaal evenement, maar een gezellige bijeenkomst van puzzelfanaten.

Is het een woordpuzzel, kruiswoord, wordfeud, sudoka of anders, laat weten.

Of je nu solo puzzelt aan de tafel of met vrienden dit is het moment om je puzzelskills te laten zien.

De puzzeldag komt uit de pijplijn als we genoeg reacties krijgen voor een puzzeldag.

3.HOBBY ROUTE – TUIN & GEBOUW

Op zoek naar verborgen talent!

Hobby&Kunstroute in het gebouw en de tuin, presentaties van en door de bewoners (buurt) gemaakt kunstwerk.

4.IDEEENBOOM

Het aantal ideeën aan de boom is groeiende en om ze uit de pijplijn te halen en ermee te starten hebben we hulp nodig.

Voor evenementen, activiteiten, publicaties en gezamenlijke acties zijn er

DOENERS

DENKER

BOUWERS

nodig en iedereen mag aanschuiven – meedenken en je bent tot niets verplicht.

5. In de maak bezoek aan tentoonstelling & aantal samenzijn bijeenkomsten bij de Stamclub (door Carola)

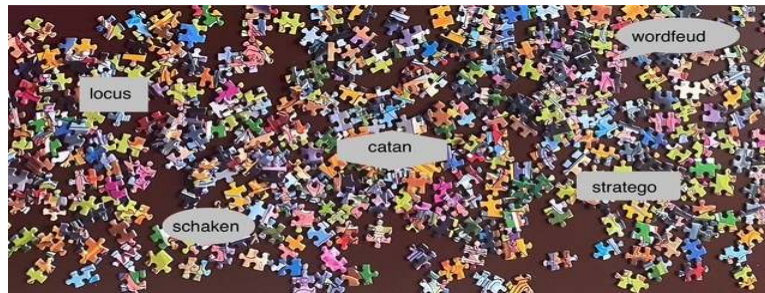
NIEUW OUD! De kunst van het oud worden.

OLD, not gone – ervaring verdient zichtbaarheid.

6. Ook is er behoefte om een **groepje creativiteit** te starten: wie doet er mee, wie draagt bij en wie heeft ideeën?

Ook als jezelf niet kan meedoen en je hebt een leuk idee, kom en deel.

NIEUW: de SPELCLUB



Beste meelezer,

Zoals jullie misschien al weten heeft de StamClub een nieuwe, prachtige huiskamer (als je binnenkomt rechts aanhouden en na de aula loop je de StamClub binnen).

Deze huiskamer biedt meer mogelijkheden om elkaar te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Naast de wandel-fiets-feestclub is er nu ook een SPELCLUB.

Neem zelf een spel mee of pak een spel uit de kast, speel samen Monopoly, Stratego Locus of maak een legpuzzel.

Er kunnen in de kast, in de huiskamer, nog wel wat spelletjes of puzzels bij, dus graag als je nog wat thuis hebt liggen en neem naar de Spelclub.

De Spelclub: Marijke, Otto en Els

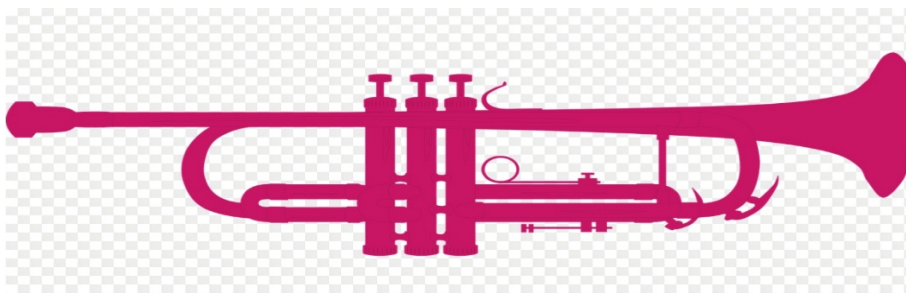


Muziekclub van de Stamclub.

De "muziekclub" van de Stamclub is op zoek naar mensen, die zich actief met muziek verbonden voelen.

Daarbij denken wij met name aan amateur-muzikanten die graag kennis willen maken met andere muzikale gelijkgestemden; mensen die op een redelijk niveau hun instrument beheersen.

Doel is om in verschillende combinaties livemuziek te gaan maken. Wil je alleen "solo" spelen, dan ben je uiteraard ook welkom.



Dus, zou je graag eens met anderen willen musiceren, meld je dan aan bij de Muziekclub van de Stamclub. Geef daarbij ook even aan welk instrument je bespeelt. Dat kan via email: info@stamclub.nl

AAN DE WANDEL

Oud rechercheur Els neemt ons mee voor een unieke rondleiding over de wallen op ...

... Vrijdag 17 APRIL

We starten om 16.30 uur bij de hoek Prins Hendrikkade/Zeedijk en zijn daar rond 20.30 uur weer terug.

Trek makkelijke schoenen aan, geen grote tassen (denk aan zakkenrollers).

Na afloop schuiven we aan voor een hapje en drankje, reserveren is nodig dus laat op tijd weten of je meeloopt, de kosten delen we samen.

Een kleine groep van max. 12 mensen dus meld je op tijd aan via info@stamclub.nl.

RUST-STILTE

Alles komt weer op gang in de lente, maar ook pauze hoort bij groeien.

Pak het (voor)leesboek van Janne Schra en geniet van een heerlijk simpel "oplosboek".

Uiterlijke stilte, even de stekker eruit.

Een makkelijke oplossing om rust te nemen.



Uit het boek "Kleuren moeten ook slapen" van Janne Schra

Uiterlijke stilte kan een ingang zijn naar innerlijke stilte, minder constante gedachten, innerlijk commentaar of oordeel.

Innerlijke rust bereik je onder andere:



Minder stress en onrust



Emotionele balans



Meer energie

je hoofd staat minder aan

gevoelens mogen er zijn

minder innerlijke strijd

Zingeving brengt innerlijke rust. Je begrijpt beter waarom je doet wat je doet, en dat vermindert innerlijke strijd, twijfel en leegte.

Innerlijke rust maakt zingeving zichtbaar en om te leren hoe je innerlijke rust kunt vinden en wat dit je kan opleveren, gaat ervaringsdeskundige Carola de Vries een lezing geven op de Stamclub.

Meer informatie over Carola en de lezing lees in de volgende SPOTTER.

SAVE THE DATE

18 februari

Slaapproblemen

26 februari

Dansen met Daan, Danielle Bolt

5 maart

Groot themabijeenkomst

19 maart

Muzikale bijeenkomst

over de Matthäus Passion

17 april

Aan de wandel op de wallen

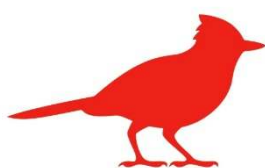
MEET-UP

Donderdag 12 februari

Woensdag 11 maart

Donderdag 15 april

Tijd: 15.30 – 17.00 uur



Nieuws vanuit het bestuur – Rob & Marieke.

Samenwerking met de Campus – Sanne:

koken in de BuurtHub, mogelijkheid voor ons voor een hapje en drankje.

Focus op het optimaliseren van de samenwerking met Rhogo en de gemeente, met als doel te komen tot een duurzame en structurele financiering.

Daarnaast wordt de samenwerking met Senver verder verdiept: wat kunnen we voor elkaar betekenen?

De wandelgroep van Senver heeft na hun wandeling, 28 januari over landgoed Zonnestraal, kennis gemaakt met de Stamclub en de lekkere koffie.

Wijkconnect is op dit moment in ontwikkeling mbt een interactieve modaliteit/tool, door Marieke en Rob wordt dit verder onderzocht. En samen met iemand uit de community wordt dit verder opgepakt.

MIX van korte weetjes en tips

Fiets en Wandelbeurs	13, 14 en 15 februari Utrecht
Levetuinfestival	27, 28 februari en 1 maart Brabanthallen.
Concours de la Chanson 2026	14 maart in Amsterdam

