

STAMCLUBSPOTTER

In 't zonnetje

springplank

Nieuw

startpunt



LAAT JE VERRASSEN, VOEL JE VERBONDEN EN RAAK GEMOTIVEERD OM MEE TE DOEN.

Even terugblikken, beter slapen, dans, verbinding & afscheid.

Heb je lekker geslapen?

Caroline Hoeks, specialist op het gebied van (slecht) slapen, heeft in de themabijeenkomst op 18 februari praktische tips en handvaten gedeeld om beter te slapen en hoe belangrijk slaapgewoontes en een vast slaapritme voor je gezondheid zijn. De bijeenkomst werd afgesloten met een slaap-oefening, ontspannen op onze stoelen en bijna in slaap!?

Deze bijeenkomst wordt in de loop van dit jaar nogmaals gehouden.

DANSEN met PLEZIER



Donderdag 26 februari was 't zover: er werd gedanst in de huiskamer van de Stamclub!

Nieuwe belangstellenden, spontane aanloop en Stamclub vrijwilligers waren wel voor wat beweging in eigen stijl. Alles werd aan de kant geschoven en onder ritmische en enthousiaste begeleiding van Daniëlle werd het bewegen en dans met elkaar.

Na dit unieke dansevenement neemt Anne Marie afscheid met onderstaand bericht:

Muziek en dans kregen podium en de community droeg haar steentje bij aan diverse themabijeenkomsten. Chapeau aan alle vrijwilligers die trouw, met energie en vasthoudendheid zich verbinden aan de Stamclub. Op mijn laatste dag werd ik door hen in 't zonnetje gezet met prachtige bloemen, lieve woorden en chocolade".

Dank jullie wel!

Groetjes Anne Marie.

Welkom Caroline!!

Fijn dat je ons team komt versterken.

Caroline woont in Hilversum, is getrouwd en heeft 2 kinderen. Ze heeft contact gekregen met de Stamclub via Marieke, een van de oprichters.

Caroline vindt het een grote eer om deze rol te hebben en uit te voeren. Naast deze rol heeft ze ook nog haar eigen werk, dus ze zal zich zeker niet vervelen. De overdracht met Anne Marie heeft al plaatsgevonden. Caroline vindt dat zij een goede basis heeft neergezet om op voort te bouwen en ziet dat als een enorme uitdaging.

Haar doel is: een groeiende Stamclub! Dus met een vollere huiskamer, mooie PR naar buiten en de zichtbaarheid van de locatie een push geven.

De groep van betrokkenen moet doorgroeien, vooral ook met vrijwilligers die iets kunnen doen en opzetten en kunnen invullen.

Ook de samenwerking met de Campus vindt Caroline erg belangrijk. In de volgende Spotter staat een uitgebreider interview met Caroline.

Wij wensen Caroline veel succes en plezier!!

Zondag Stamclubspecial

Jawel, we zijn zondag nu ook open en volop in beweging om een SPECIAL op zondagmiddag te organiseren

met een smaakje eraan of ...

iets uit de wereld of ladders of ...

diep graven?

Nieuw seizoen, nieuwe energie – en zondag bij de Stamclub in het bos, wip even gezellig binnen!

Een extra ♪ in de spotter.

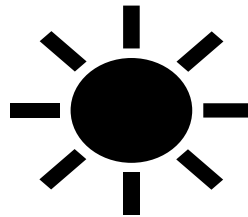
Misschien al gelezen maar deze muziek verdient een kleine toegift. Het belooft een mooie presentatie te worden en we willen niet dat je deze bijzondere kans mist. Piet Philipse laat je **donderdag 19 maart** anders luisteren naar de Matthäus Passion. Info@stamclub.nl

Ready2improve.

DIT MOMENT WIL JE NIET MISSEN!!

De challenge waarvan de opbrengst ten goede komt aan de Stamclub. Op 1 maart gestart en 48 deelnemers vanuit 5 bedrijven gingen de uitdaging aan. De aftrap werd gedaan bij de Stamclub met een gezamenlijke warming-up op het parkeerterrein en op **1 APRIL** wordt dit sportieve evenement afgesloten met de (geld)prijsuitreiking aan de Stamclub.

“Mooi als je 1 april naar de Stamclub komt en dit feestelijke moment met ons mee viert”.



MARIJKE INTERVIEWT ELS

IN HET ZONNETJE

Interview met Els Opdam

Personalia

Mijn volledige naam is Elizabeth Emma Opdam.

Ik ben geboren in Muiden en ik kom uit een gezin met vijf kinderen. Alleen mijn jongste zus leeft nog. Met mijn jongste broer Karel had ik de grootste klik. Wij deden alles samen. Karel is later getrouwd met een Gambiaanse vrouw die hij tijdens een vakantie in Gambia heeft ontmoet. Uiteindelijk kon zij naar Nederland emigreren en woonden ze samen in Weesp. He Karel na een lang ziekbed aan kanker overleden, maar zij Nederland gebleven en heeft hier een eigen bestaan opge ik nog steeds een goed contact.



Werk

Ik zag in een TV-gids een bon waarmee je je kon aanmelden voor een opleiding bij de politie en die heb ik toen maar ingevuld. Tweehonderd mannen en ik zijn

toen uitgenodigd en uiteindelijk bleef ik samen met 40 mannen over. Tijdens de opleiding moesten we 12 wetboeken uit ons hoofd leren, veel sporten en leren schieten. Na het behalen van het diploma kreeg ik een mentor/brigadier toegewezen om het geleerde in de praktijk te brengen. Ik leerde in die periode ook een andere vrouwelijke politieagent kennen, die toevallig ook Els heette. Wij trokken samen op, gingen met zijn tweeën de straat op, omdat onze mentor het vaak liet afweten met andere bezigheden.

Ik heb in die beginperiode op straat wel geleerd wat wel of niet vervolgd moest worden. Zo hebben wij als 'groentjes' een keer van een man een stel ladders ingenomen omdat hij ze daar op die plek niet mocht opzetten. Maar we hadden niet goed nagedacht over de consequenties, waar onze mentor ons later fijntjes op wees. Er moest een bus komen om de ladders te vervoeren, de ladders moesten worden opgeslagen terwijl daar helemaal geen ruimte voor was etc.

Als agent ben ik werkzaam geweest op het Mosplein en in Amsterdam-Noord. Na mijn promotie tot hoofdagent kwam ik op de Wallen, bureau Warmoesstraat, terecht. Ik was één van de eerste drie vrouwen. Uiteindelijk ben ik brigadier/rechercheur geworden, maar ik wilde geen leidinggevende worden dus andere promoties heb ik afgeslagen.

Je maakt heel veel verschrikkelijke dingen mee op die paar vierkante kilometers. Op gegeven moment stapte ik, na een dodelijke steekpartij, over het slachtoffer heen terwijl er genoeg ruimte was om er omheen te lopen. Ik schrok van mijzelf, ik vond het niet respectvol. Ik merkte dat ik plichtmatig te werk ging, verhardde en weg was van mijn gevoel. Op dat moment besloot ik te stoppen en werd ik wijkagent of buurtregisseur in de Remisebuurt, een wijk in Amsterdam-Zuid waar veel armoede was. Al mijn kennis en ervaring heb ik meegenomen en veel geïnvesteerd om de buurt en de gezinnen te leren kennen. Uiteindelijk kende ik wel 60% van de families en wist ik wat er speelde.

Ik probeerde zoveel mogelijk met compassie te handelen, maar ik was en bleef wel een agent die de wet handhaafde en ingreep als dat nodig was.

Ik heb binnen de politie nog meer functies gehad, maar kan niet zeggen dat de één nu meer voldoening gaf dan de ander. Alles was leuk. Op 19 december 2022 ben ik met pensioen gegaan.

Hoe ben je met de Stamclub in aanraking gekomen en hoe kunnen we meer mensen aantrekken?

Marijke heeft mij meegesleept en ik vind het leuk om actief dingen, zoals de opening, te doen. Je hoeft mij niet uit te nodigen voor vergaderingen en dergelijke, daar ben ik niet goed in. De vraag voor mijzelf is of ik een blijvertje ben, want ik ben nogal vlinderachtig. Er is zoveel leuks te doen!

Naar mijn mening moeten we de Stamclub zoveel als mogelijk promoten, door er met anderen over te praten.

Hobby's

Mijn hobby's zijn American football, lezen, wandelen, puzzelen, eten koken en Wallentours geven. Wat lezen betreft vind ik detectives/misdaad (true crime) helemaal geweldig. Ook ben ik heel geïnteresseerd in wolken, de kleur, de vorm, als kind zag ik daar bijvoorbeeld al allerlei dieren in. Ik geef helemaal niets om uiterlijkheden, zoals kleren, make-up en sieraden.

Wat zou je willen kunnen wat je nu niet kunt?

Snellezen! Ik zou het liefst iedere dag een heel dik boek willen uitlezen in plaats van één per week.

Wat zou je op de wereld willen veranderen?

Dit is veel te abstract en niets is 100% perfect. Je moet bij jezelf beginnen. Maar als de wereldbehoefte heeft aan mij dan kan het zich melden.

Wat wil je nog bereiken?

Ik wil 120 jaar oud worden, want ik heb nog zoveel liefde te geven!



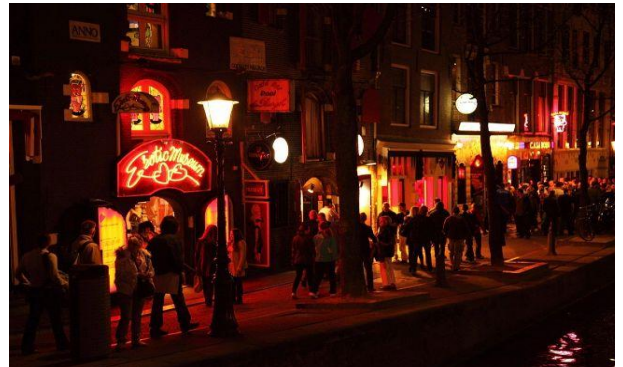
Aan de wandel met ELS

Vrijdag 17 april van 16.30 – 20.30 uur.

Van lezen - naar werkelijkheid, een unieke kans om haar verhaal te beleven op een plek waar het werk van Els zich afspeelde.

Van lezer naar deelnemer. GA JE MEE?

Aanmelden: info@stamclub.nl.



STARTPUNT

Een nieuw startpunt begint niet bij je leeftijd, niet met je leven omgooien en opnieuw beginnen maar een kleine stap is al genoeg.

Niet toevoegen aan "ooit ga ik dat nog eens doen", maar NU!!

Jawel en dat doet Marja, altijd een Campertje willen hebben en haar droom ligt niet langer in de wachtkamer.

Op haar 70^{ste} kocht ze een bestelbus en zij maakt een **groot** startpunt, Marja gaat zelf de bus verbouwen en staat open voor tips.



We volgen haar van lege laadruimte naar vrijheid op wielen.



De Stamclub gaat HAMSTEREN!!!!

Onze eerste bezoeker was er erg vroeg bij en wachtte rustig tot we opengingen.

De Stamclub hamstert talenten van leden die hun vaardigheden willen inzetten en hun betrokkenheid willen vergroten bij de community.

Dat kan van alles zijn, je hobby, je initiatieven, je cursussen en jezelf.

Talenten voor een korte duur & talenten die met de Stamclub mee willen groeien.

Ook als je talent wat verstopt zit in de loop der jaren, laat het horen.

Maak een **klein** Startpunt. info@stamclub.nl

De Stamclub, jouw springplank naar het ontdekken van eigen talenten, durf het anders te doen.

Voor deze springplank nog wachten tot eind april, voor de Stamclub kunt u nu al oefenen op zondag; woensdag en donderdag



MEET-UP

Een terugblik, een vooruitblik, zijn er nieuwe ontwikkelingen, ideeën, feedback, voortgang en kennismaking met andere Stamclubleden.

Wanneer: **Driewekelijkse Meet-Up**
op woensdag of donderdag
van 15.30 uur – 17.00 uur

SAVE THE DATE

Woensdag 11 maart
Donderdag 9 april i.p.v. 15 april.

Themabijeenkomsten De Stamclub

Donderdag 2 april Behandelwensgesprek.

Woensdag 15 april Mantelzorg.

Meer informatie www.stamclub.nl

Mix VAN KORTE WEETJES & TIPS

Expositie Natuurglas

Werk van glaskunstenaars uit binnen- en buitenland

Kasteel Cannenburgh 7-22 maart.

OYFO TECHNIEKMUSEUM HENGELO

Alles over de mens en techniek, voor jong en oud.

Maandag t/m zondag 10.00-17.00 uur

Het is weer klustijd, binnen en buiten.

Tip:

kijk eens op <https://buurman.org> een kringloop voor bouwmaterialen.

www.komindekas.nl op 11 en 12 april in heel Nederland

Maak de nieuwsbrief samen en persoonlijker, heb je een leuke foto of een kort verhaal? Stuur jouw bijdrage voor 1 april info@stamclub.nl

**“Eenzaamheid bestaat alleen in eenzaamheid
zodra je er iemand over in vertrouwen neemt, is ze weg”.**



DE DEUR VAN DE STAMCLUB STAAT OPEN.