

STAMCLUBSPOTTER



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

Terugblik themabijeenkomst 5 maart: SAMEN LEVEN TOT HET LAATST.

Deze bijeenkomst trok veel belangstelling: telkens werden er extra stoelen bijgezet. Onderwerpen die leven bij velen en na afloop was er alle ruimte om vragen te stellen en in gesprek te gaan met deskundigen.



Bedside singers: doel een sfeer van ontspanning en liefde creëren. Waardevolle aanvulling op de palliatieve zorg.



De bijeenkomst werd afgesloten in een gezellige sfeer met een drankje zowel binnen als buiten op het terras.

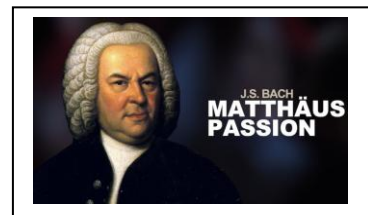


Volgende themabijeenkomst: woensdag **15 april**.
Mantelzorg: ondersteuning & wegwijs
Praktische routekaart/handleiding voor mantelzorgers te vinden op www.stamclub.nl.

Terugblik "Bach" 19 maart

"De Matthäus Passion in de Stamclub"

Wat geweldig om op een andere manier, dit mooie orkestoptreden mee te maken in een bijeenkomst van de Stamclub. Er waren 25 muzikliefhebbers aanwezig die met elkaar hebben genoten van deze muziek.



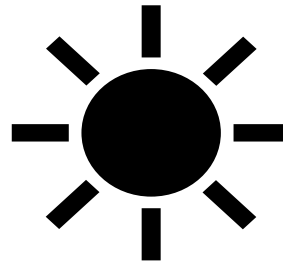
Piet Philipse, dirigent en organist, die beide werken heeft uitgevoerd, heeft je op een bijzondere manier meegenomen in zijn passie, verteld en laten horen waarom die muziek zo bijzonder is. "Het luisteren voelt anders en de muziek komt veel meer binnen".



In de vorige StamclubSpotter heeft Caroline Bramer Verlinden, de nieuwe Community Builder van de Stamclub, zich al kort aan je voorgesteld. Inmiddels is Caroline al ruim 5 weken enthousiast en bouwend begonnen dus is het prachtig dat zij haar eerste indrukken en ervaringen met ons kan delen.



IN HET ZONNETJE



OTTO INTERVIEWT CAROLINE

Hoe ziet jouw leven er tegenwoordig uit?

Ik woon mijn hele leven in Hilversum en ik ben 34 jaar getrouwd met Freek. We hebben 2 geweldige kinderen, Daan en Sophie en een hele leuke schoondochter.

Naast mijn werk doe ik veel aan 'hobby's spinnen' (fietsen), het hele jaar zwemmen in buitenwater, wandelen op de hei en bezig zijn in huis en tuin. Mijn werkverleden ziet er als volgt uit:

Ik werk al bijna 30 jaar in werving en selectie. Ik ben ooit begonnen met 'Manpower' (uitzendorganisatie) en daarna werkzaam geweest bij diverse 'executieve search bureaus'.

Sinds 4 jaar ben ik gestart als ZZP met een eigen bedrijf als 'research consultant'. En nu natuurlijk vanaf 1 maart de community builder van de Stamclub.

Geef eens een indruk van jouw eerste periode als community builder op de Stamclub?

Ik wil eigenlijk veel meer dan ik op dit moment kan doen. Ik heb inmiddels al wel veel kunnen organiseren, zoals de lunch voor de vrijwilligers.

Ik ben erg blij met de aanwezige actieve vrijwilligers. Ik zeg altijd tegen iedereen:

"We gaan het gewoon doen, want ik wil een actieve community builder zijn". De community moet wel doorgroeien. Ik heb inmiddels al vele

bijzondere gesprekken gevoerd waarbij vooral de openheid, eerlijkheid en enthousiasme naar boven kwam.

Wat ik lastig vind is het negatieve over de locatie van de Stamclub, de afstand om er te kunnen komen. Het loopt, vind ik, nog niet helemaal en dat wordt ook door anderen gezegd. Dus een belangrijk ontwikkelpunt.

Dus ... wat gaat goed en wat kan beter gaan?

Wat na deze korte periode al goed gaat?

- + De prachtige locatie.
- + De samenwerking met Marieke en Rob.
- + De samenwerking met de actieve vrijwilligers.
- + De samenwerking met de Campus.
- + Alles is mogelijk zodat we blijven doorgroeien.

Wat na deze korte periode beter kan?

- De invulling en het uitbreiden van de activiteiten op de Stamclub zoals de kookclub, de wandelclub en de fietsclub. Deze activiteiten moeten meer in de samenleving terecht gaan komen.
- Daar ben ik nu vooral mee bezig: bedenken en organiseren samen met goede en gemotiveerde mensen om mij heen.

Wat heeft de Stamclub nodig van de aanwezige en nieuwe vrijwilligers?

We zijn op zoek naar mensen met mooie ideeën die anderen weten te enthousiasmeren en deze willen en kunnen uitvoeren. Dat gaan wij natuurlijk faciliteren. Wat we ook nodig hebben zijn vrijwilligers die de Stamclub gaan vertegenwoordigen als gastvrouw/gastheer.

We zoeken ook 'doeners' die een idee kunnen uitwerken, ondersteunen en uitvoeren. Bijvoorbeeld een Jeu de Boules toernooi, opzet en onderhoud van de moestuin.

We groeien door – en we hebben meer vrijwilligers nodig, dus we hopen dat de lezers van deze StamclubSpotter het initiatief nemen om contact met ons op de te nemen.

Al enkele jaren geleden sprak ik Marieke over dit prachtige initiatief (samen met Rob) en die droom is uitgekomen. Knap dat deze twee drukke mensen dit hebben opgebouwd naast hun eigen praktijk als huisarts en fysiotherapeut. Hoe mooi is het dat ik hieraan mag meewerken, dit opbouwen.

Al 3 jaar geleden heb ik dit al besproken met Marieke en deze droom komt nu uit. Knap dat ze (ook Rob) dit doen naast hun drukke praktijken.

Het gevoel dat mensen zich prettig vinden bij de Stamclub en steeds terug willen komen maakt mij superblij!

Ik kijk uit naar een prachtige zomer met allemaal mooie mensen om mij heen

TERUGBLIK LUNCH & BIJENKOMST 26 MAART. KOM ERBIJ EN DENK/DOE MEE!

Caroline trapte af met een uitnodiging aan de leden per email voor een lunch met aansluitend een bijeenkomst.



Start met een mooi aangeklede, "maagdelijke" tafel.

De kennismaking en het aanschuiven aan de tafel ging vlot.



Vers, smaakvol, ter plekke klaargemaakt – een lunch om van te genieten



Het was een fijne manier om elkaar beter te leren kennen. Na de lunch zijn we in een andere ruimte met elkaar gaan brainstormen over "groei en activiteiten" van de Stamclub



Nog even de puntjes op de i ...

Er is een mooie start gemaakt en we zijn nog niet uitgesproken. Sommige ideeën zijn al opgepakt en sommige punten zitten nog in de pijplijn.

Wanneer je nog iets wil toevoegen of oppakken of ergens bij aanschuiven, horen wij dit natuurlijk graag via info@stamclub.nl.

Alle activiteiten staan nog niet vast, onderstaande acties zijn al gepland:

SMAKELIJKE VERHALEN

Donderdag 7 mei is er een lunch – kookworkshop
"herinnering op je bord"

SPELLETJES- en PANNENKOEK MIDDAG

Zondag 17 mei een spelletjes middag.

We kijken ernaar uit om jullie te zien en er leuke en smakelijke middagen van te maken.

Meer informatie over de andere activiteiten, volgt in de Stamclubspotter 6 en/of via de Flitzspotter.

Het vervolg van onze miniserie:

Van bestelbus naar de **CAMPER** van Marja.

De binnenkant is geïsoleerd, er is een bed getimmerd (met lekkere rugkussens) en matras op maat, een lange uittreklade voor de spullen en een handig kastje voor extra opbergruimte. Heel slim ingebouwd en er waren geen problemen. (volgens Marja).

Ideeën en tips zijn welkom.



MET DE BUS 104 naar de Stamclub.

Zondag 22 maart, zonnetje schijnt, jawel met de bus naar de Stamclub met zuslief en ervaren hoe de busverbinding is naar Zonnestraal. Als fietsliefhebber is het lang geleden dat ik met de bus ben gegaan en zus kan helaas niet meer op de fiets.



Als startpunt station Hilversum genomen, lijn 104 vertrekt er om het uur en jawel binnen 18 minuten stapten we uit bij de Campus – Zonnestraal.

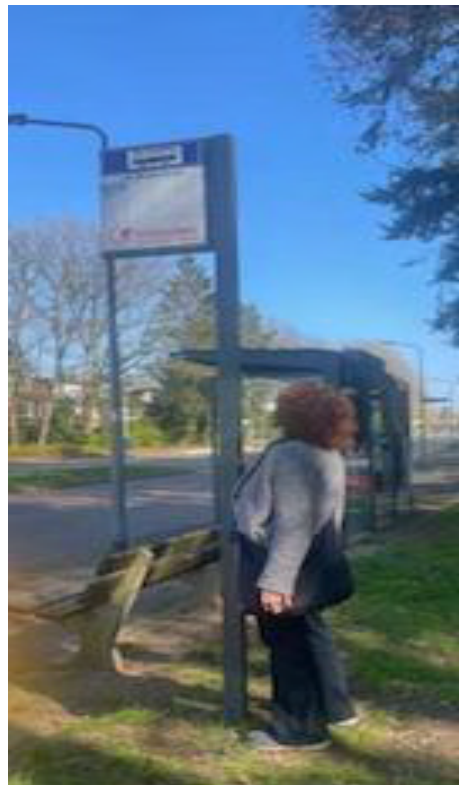
Na koffie & koek en gezelligheid op de Stamclub besloten we een korte wandeling te maken door het bos van 30 minuten



Hier het bos in op het Loosdrechtsebosje, op het Jan van Zutphenpad

We komen uit bij de begraafplaats en nemen de bushalte J.H.Meijerstraat terug naar huis.

**Een eenvoudige en snelle route
naar de Stamclub met een
gezonde combinatie van
gezelligheid en een ontspannen
wandeling!!!**



GRATIS MET DE BUS van TRANSDEV VOOR 67-PLUS

Ben je 67 jaar of ouder? Dan kun je gratis, met de bus reizen binnen de regio Gooi en Vechtstreek.

Op de site <https://hilversum.nl> lees je alle informatie en voorwaarden over de regeling (zoek op "gratis met de bus").

Of je haalt het aanvraagformulier bij het stadskantoor.

Samen erop uit op de fiets!

Heb jij zin om er lekker op uit te gaan en tegelijk in beweging te blijven? Jij bent van harte welkom om **elke donderdagochtend** mee te fietsen! Neem gerust je buurman, buurvrouw, vriend of vriendin mee.

Onder begeleiding van buurtsportcoach **Lilian van Tol** maken wij van **10.00 tot 12.00 uur** een ontspannen en gezellige fietstocht in de mooie omgeving van Hilversum. Wij fietsen een veilige, afwisselende route en houden rekening met ieders tempo. De afstand is maximaal 25 km, zodat het voor iedereen prettig en haalbaar blijft.

Onderweg is er volop tijd om te genieten van de natuur, een praatje te maken en even op adem te komen. Samen buiten zijn doet goed!

Wij vertrekken vanaf De Stamclub (Campus Zonnestraal, Loosdrechtse Bos 7b, Hilversum), waar jij eerst kunt genieten van een kopje koffie.

Aanmelden kan via De Stamclub (info@stamclub.nl) of rechtstreeks bij Lilian (lvantol@teamsportservice.nl).

Fietst jij ook mee? Samen bewegen is niet alleen gezond, maar vooral ook gezellig!

Oranje boven



De Stamclub kleurt vroeg oranje. En wel op zondag 26 april. Voor jullie een oranje bittersapje, een oranje sapje en een ORANJE LEKKERNIJ, zodat we alvast in de juiste kleur komen.

Kom zondag naar de Stamclub en proost met ons mee op de KONING.

U bent van harte welkom van 10.00 tot 16.00 uur.

DE NATIONALE DOORTRAPDAGEN VINDEN PLAATS VAN 18 TOT EN MET 28 MEI 2026

Activiteiten door heel Nederland om ouderen te stimuleren veilig te blijven fietsen.

Een initiatief van het "Landelijk Platform Doortrappen" en de Stamclub en de Campus doen ook mee.

Drie gemeenten in een rit van 40 km en iedereen kan meedoen:

Hilversum, Huizen en 's-Gravenland met 3 startpunten op **WOENSDAG 27 MEI**.

Er volgt binnenkort meer informatie van Lilian van Tol teamsportservice in de volgende Flitzspotter & Spotter 6.



Nieuws van het bestuur, Rob en Marieke.

De website is "under construction". Straks is het mogelijk om niet alleen te lezen maar ook zelf te reageren en ideeën delen met andere leden.

De leden kunnen online met elkaar communiceren, berichten plaatsen en reageren.

Zo blijft de community niet alleen tijdens bijeenkomsten, maar ook digitaal levendig en betrokken.

Zodra de website vernieuwd is en klaar is voor onze input wordt dit opgepakt samen met Ari.

LEEFSTIJLLOKET

Er komt een leefstijlloket, (donderdagmorgen) een plek waar je advies kunt krijgen om je leefstijl op peil te houden en/of te verbeteren.

READY2IMPROVE- HET FITSTE BEDRIJF

Groot succes voor de Stamclub, een mooi bedrag voor
"Herinneringen op je bord"



En jawel er is gezorgd voor een

SJOELBAK



en een **JEU DE BOULES SET.**



Gewoon voor de lol of een doorgewinterde speler, iedereen welkom bij de Stamclubbut.



IN DE PIJPLIJN

+ GEEF & NEEM

Geef jouw plant een nieuw huis!

Er komt een kastje waarin plantjes, die overbodig; kneusjes; weesjes en vervangen worden door nieuwe, kunnen worden gezet of meegenomen. Breng er eentje of neem er eentje!

+ MOES-KRUIDENTUIN

Samen met de Campus (Sanne), Paul Ruig en Otto wordt dit verder uitgewerkt

+ STOELYOGA

Bewegen in het algemeen, opstarten in mei

+ VERHALEN DELEN & OUDE FOTO'S

+ VEILIGHEID

Uitnodigen brandweer en politie, wordt opgepakt samen met Ernst in de vorm van een themabijeenkomst

+ SAMEN ONTBIJTEN/UIT ETEN

+ CREATIEF: schilderen of tekenen, de eerste workshop/tekenles staat in de planning voor mei.

Bovenstaande ideeën die zijn ingebracht, worden later verder uitgewerkt en we delen binnenkort meer details.

SAVE THE DATE

Vrijdag 17 april

Wandeling op de wallen

Zondag 26 april

Oranje boven

Zondag 3 mei

Wandeling Landgoed Zonnestraal

Donderdag 7 mei

Kookworkshop

Zondag 17 mei

Spelletjes middag

MEET-UP

Donderdag 9 april

15.30 uur – 17.00 uur

Vanaf 6 mei is de tijd veranderd van de MEET-UP in:

12.30 – 14.00 uur.

Woensdag 6 mei 12.30 – 14.00 uur

Donderdag 28 mei 12.30 – 14.00 uur

TIPS & WEETJES

Open dag op **21 maart** The Knitwit Stable in Baambrugge

De wol van schapen en geiten die er rondlopen wordt ter plekke verwerkt tot prachtige truien en vesten.

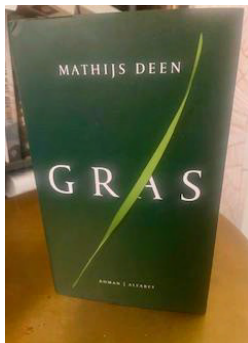
Gemeenschappelijke Wonendag **16 mei**

Woongemeenschappen, 50 plus, senioren groepen en ecodorpen, zetten hun deuren open en bezoekers kunnen een kijkje komen nemen in diverse woonprojecten en de sfeer proeven.

Aanmelden via de website: www.gemeenschappelijkwonendag.nl

De bijnaam van de maand "APRIL-grasmaand".

Het gras begint hard te groeien in april en in deze tijd hebben we de robotmaaier. Terwijl de robot zijn werk doet lees je in het boek "gras" van Mathijs Deen hoe in 1848 het gazon van kasteel Broeckvoorde generaties lang onderhouden werd door de familie Valks en wat een impact dat heeft binnen die familie.



Samen digitaal een boek lezen, kan ook, info op www.senia.nl

NOTE

De Stamclub is gesloten op Hemelvaartsdag donderdag 14 mei en zondag 24 mei 1ste pinksterdag.

"DE LENTE LEERT EEN IEDER WAT DE KRACHT VAN LEVEN IS".