

STAMCLUBSPOTTER



BEWEEG – DOE – ONTMOET - GENIET EN GROEI



foto Gerda Barreveld

De maand mei staat alles bij ons in het teken van, gezelligheid, samen actief zijn en vitaliteit.

DANSPALEIS – muziek, herinneringen en lekker dansen op eigen wijze.

Wandelen – genieten van de buitenlucht en kom in beweging.

Pannenkoeken en spelletjes – gewoon, omdat het kan en altijd gezellig is.

Nationale doortrapdag – veilig en met plezier fietsen



PANNENKOEKEN – EN SPELLETJESMIDDAG

Zondag 17 mei.

Vanaf 12.00 uur staan er heerlijke versgebakken pannenkoeken klaar voor jullie. We maken er een ontspannen middag van en bij mooi weer spelen we een potje jeu de boules buiten. Er zijn verschillende activiteiten. Zo halen we de sjoelbak tevoorschijn en leggen de bordspellen, zoals ‘Monopoly’, ‘Mens erger je niet’, ‘Dammen en schaken’ klaar.

Lekker van het zonnetje genieten en een praatje maken.

We kijken ernaar uit jullie te zien.

Aanmelden via info@stamclub.nl



Nationale doortrapdagen, iedereen is welkom.

De activiteiten zijn bedoeld voor ouderen die veilig willen blijven fietsen en hier graag meer tips over willen krijgen.

Deelname is gratis.

Bij ons is de nationale doortrapdag op

WOENSDAG 27 MEI

STAP OP, TRAP MEE!!!!

“Stap tijdens de Nationale doortrapdag bij ons op de fiets en heb je daarna nog energie over? Dan dans je die er gewoon uit met een Engelse wals of een swingende twist!”

FIETS EN DANS ERBIJ IN MEI!!!!



Trap de grenzen over – drie gemeenten, één rit! 🍃

In het kader van de Nationale Doortrapdagen nodigen we je uit voor een bijzondere fietstocht door maar liefst drie gemeenten: **Hilversum, Wijdmeren en Huizen.**

Geniet van een afwisselende route van **40 kilometer** langs prachtige natuur en unieke locaties. Onderweg kun je opstappen op bijzondere plekken zoals:

- **Hilversum:** De Stamclub gevestigd in De Campus op landgoed Zonnestraal, Loosdrechtse Bos 7b.
- **Huizen:** Trappenberg Seasons, Crailoseweg 116 (ingang tegenover Goede Gooier).
- **'s Graveland:** Buitenplaats Gooilust, Zuidereinde 49.

Fiets je mee?



Aanmelden: lvantol@teamsportservice.nl

Elke opstapplaats biedt iets extra's: een moment om even te pauzeren, te ontmoeten, te genieten en bij de Stamclub is er die dag ook een gezellig dansfestijn.

"HET DANSPALEIS".

MEEDOEN IN HET DANSPALEIS VIA INFO@GEZONDWIJDEMEREN.NL



ROCK-'N-ROLL, TWIST, FOXTROT en DISCO

WOENSDAG 27 MEI
14.00 – 16.00 uur
HET DANSPALEIS

Ouderwets gezellig dansfeest voor ouderen en iedereen die van swingen houdt.

Het danspaleis is de plek waar genieten centraal staat. De bruisende ontmoetingsplek waar muziek, dans en gezelligheid samenkomen.

Hier kom je in beweging, maak je contact met anderen en geniet je van herkenbare muziek en fijne sfeer.

Voor iedereen die houdt van dansen, plezier en samenzijn: stap binnen en laat je meevoeren! Of je nu soepel over de dansvloer danst of liever zittend meebeweegt, iedereen kan op eigen wijze meedoen.

De dansmiddag is op woensdagmiddag **27 mei van 14.00 - 16.00 uur** en deelname is gratis!! Neem je buurman, vriend, je zus mee. We zien je graag op de dansvloer. Tot dan!

Doe mee en geef je op via info@gezondwijdemer.nl

Otto Vrijhof interviewt Annemarie Rijkse

Natuurlijk stelt Annemarie zichzelf eerst voor.

Ik ben geboren in Haarlem en ik ben 72 jaar jong. Ik zit al 35 jaar in de wereld van de kunst. Ik heb 1 zoon en mijn partner Han die ook vrijwilliger is bij de Campus. In 2019 was ik actief op landgoed De Rading met de workshop 'Schilderen uit je hart'. In 2025 heb ik contact gehad met de nieuwe eigenaar van Landgoed 'De Rading' en hij stuurde mij door naar Sanne, de beheerder van de Campus.

Ik ben hier dus druk bezig om de Campus en de Stamclub te verrijken. Ik ben een verbinder en geluksbrenger.



Wat is jouw rol binnen de Campus en de Stamclub?

Ik ben gastvrouw geworden op donderdag en vrijdag op de Campus met daarbij ook rondleidingen voor de Stamclub op vrijdagmiddag. Ik werk mee met de organisatie van grote evenementen en het verzorgen van de inwendige mens met lunches, koffie en thee, etc. in samenwerking met andere vrijwilligers en vaste medewerkers en bijdragen aan de verbinding van mensen in Hilversum en de Stamclub.

Tijdens de rondleidingen laat ik mijn 20 schilderijen zien die overal in de Campus zichtbaar zijn.

Wat zou jij graag nog meer willen betekenen voor de Stamclub?



Vooral grote ideeën voor mensen met een niet aangeboren hersenletsel door o.a. het organiseren van muzikale bijeenkomsten en dat deze mensen hun verhalen kunnen vertellen.

Ik wil ook graag mijn koor binnenhalen, het Prestige 'Rock-koor Almere', bestaand uit 100 mensen.

Ook mijn workshop 'Schilderen uit je hart' wil ik graag geven op de Stamclub. Zonder ervaring ga je op ontdekkingsreis in jezelf. In kleur en je laat je verrassen door jezelf. Je werkt op een ezel of je

staat of zit lekker te schilderen. Vooral ook met grote penselen en pallet mesjes. De kleuren leg ik uit en zijn verbonden met de emotie.

En vooral ...

Mijn leven is vallen en opstaan met veel veerkracht. Ik wil hier graag stralen in Zonnestraal en dat door laten werken naar anderen. En met name naar de Stamclub en de Campus.

Ik ben heel blij dat ik hier ben en met name omdat mijn opa hier is overleden in 1935. Ik ben dus thuisgekomen!

Willen jullie meer ontdekken over Annemarie en haar kunst dan kun je dat vinden op www.kunstanne.nl



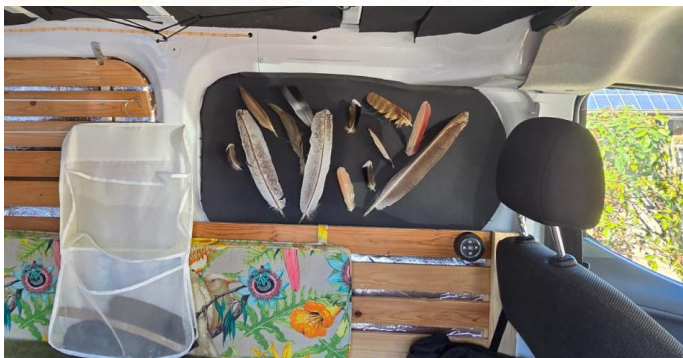
ONZE MINI - SERIE

VAN BESTELBUS NAAR DE CAMPER VAN MARJA. De bus is rijklaar, de zijkant boven het wielkastje erop, 2^{de} hands zakjes gekocht voor allerlei spullen – bril, opladers enz. en een uitklaptafel voor het kooktoestel voor als het regent. En natuurlijk de broodnodige elektriciteit aangelegd, het licht doet het, nu rijden maar.

Waarheen? We horen het.



Marja heeft gebruik gemaakt van gratis, of 2^{de} hands spullen, de totale kosten bedroegen € 65,--



Veren staan symbool voor vrijheid en die gaan mee met Marja.



ACTIVITEITEN IN DE MAAND **MEI**

ZONDAG 3 MEI

WANDELING LANDGOED ZONNESTRAAL

WOENSDAG 5 MEI

SPOTTER 6

WOENSDAG 6 MEI

MEET-UP

DONDERDAG 7 MEI

KOOKWORKSHOP

DONDERDAG 14 MEI

GESLOTEN HEMELVAARTSDAG

ZONDAG 17 MEI

SPEL EN PANNENKOEKEN

MIDDAG

ZONDAG 24 MEI

GESLOTEN 1^{ste} Pinksterdag

WOENSDAG 27 MEI

"DANSPALEIS"

WOENSDAG 27 MEI

NATIONALE DOORTRAPDAG

DONDERDAG 28 MEI

MEET-UP

ELKE DONDERDAGMORGEN VAN 10-12 UUR SAMEN EROP UIT OP DE FIETS

Voor juni en juli staat er iets moois op stapel..... Speciaal voor iedereen die deze zomer wat meer tijd voor zichzelf heeft, die deze zomer iets nieuws wil beleven, die houdt van goede gesprekken en nieuwe ontmoetingen en deze zomer niet stil wil zitten dus

"KOM ERBIJ"

Denk aan samen ontbijten en uit eten gaan, aan het delen van verhalen van vroeger.

Ook is er ruimte om iets nieuws te ontdekken. Creatief bezig zijn met schilderen of tekenen, ontspannen tijdens een stoelyoga en samen werken aan iets fleurigs in de zomer.

Houd de nieuwsbrief (Spotter) in de gaten!

Bloemen- en moestuin

We zijn druk bezig met plannen rondom het maken van bloembakken, bloemen-moestuin, wat gaat het worden?



Dit of.....



Misschien dit?

Meer over "ZIN OM IETS MOOIS TE LATEN GROEIEN" in de volgende Spotter.

DE WALLEN - VOORUITBLIK

Vanwege de enthousiaste reacties van de medewandelaars gaan we weer aan de wandel met OUD - onderzoeker Els.

“Een wandeling door het Red Light District is alsof je door een levende etalage van nieuwsgierigheid wandelt- waar achter elke deur, elk raam en elke winkel een verhaal schuilt dat net even anders durft te zijn”.



Els neemt ons wederom mee om over haar werkzaamheden op de wallen te vertellen. Dus geen toeristisch verhaal, maar persoonlijke anekdotes en achtergrondverhalen uit de praktijk.

De wandeling staat weer gepland op 7 augustus of 28 augustus.
Graag aanmelden op info@stamclub.nl.

Voor het **najaar** staat een wandeling in de planning door Els en wel door de JORDAAN.

In de volgende Spotter volgt meer informatie.

ORANJE VIERING 26 april



De eerste oranjeviering op de Stamclub, lekker buiten in de zon, was meteen een sfeervolle start: met een virgin mimosa werd er geproost op de koning en de tafel was goed gevuld met tompoucen, nootjes, tomaatjes en andere lekkernijen.

Els, onze onderzoeker van de wandeling op de wallen, nam ons mee op levendige wijze in haar verhalen over heel bijzondere winkels en de antwoorden op vele nieuwsgierige vragen door de medewandelaars. Een zeer geslaagd uitje waarbij ze ook nog prinses Amalia tegenkwamen.

TERUGBLIK.

Themabijeenkomst Mantelzorg

Caroline Selles en Sandra de Goeij van Mantelzorg Gooi & Vecht hebben op woensdag 15 april jl. een presentatie gegeven op de Stamclub. Het onderwerp: '*Mantelzorg, hoe bereid je je erop voor en hoe ga je ermee om?*'.

De aanwezigen luisterden vol aandacht naar de presentatie waarin ook voldoende ruimte was voor het delen van een eigen verhaal of ervaring.

Wat voorbijkwam waren vragen die aanzetten tot nadenken en adviezen over wat je nu al kunt regelen.

Mantelzorg Gooi & Vecht biedt ondersteuning aan mantelzorgers in de gemeenten Hilversum en Gooise Meren, zodat zij in staat zijn de zorg aan hun naaste te verlenen zolang zij dit kunnen en wensen. De ondersteuning bestaat uit: emotionele en praktische ondersteuning en zowel individueel als in groepen. Meer informatie? Kijk eens op www.mantelzorggv.nl!

Mantelzorg
Gooi & Vecht



Themabijeenkomst woensdag 20 mei

VERLIES EN ROUW: wat is normaal, wat helpt en wanneer is extra steun zinvol.

Maximaal 25 deelnemers aanmelden via: info@stamlub.nl

Bijdrage van een clublid

Opgeruimd Ouder Worden

Hierbij nodig ik je uit om deel te nemen aan een aantal gesprekken over ***zingeving***. Hoe kom ik daarbij? Ik denk dat het heel zinnig is te praten over de dingen die je het liefst vermijdt. Dingen waar je spijt van hebt in je leven, pijnlijke dingen, bv. geen contact meer met je dochter/ zoon, geen goede gevoelens over het contact met je moeder en/of je vader.. Je weet wel, jouw ballast. Waar je liever niet over praat. Dingen waar je wel degelijk last van kunt hebben, ook fysiek.



Ik las in de Gooi- en Eembode dat het *Centrum voor Levensvragen* heeft gemerkt, dat er mensen op hun sterfbed nog zitten met pijn en woede enz. Dat vind ik heel jammer, ik wil je laten zien, dat als je eerder opruimt, dat het leven er veel vrijer uitziet voor je.

Je kunt je dagen vol plannen met activiteiten, druk druk. Als je opruimt, voelt alles veel lichter.

Of je alles kunt opruimen, zoals jij dat wilt, kan ik niet garanderen. Het maakt jouw rugzak wel een stuk lichter. Want je doet het voor jezelf. Waarom wachten tot iemand sorry zegt, nee, het is nu de tijd die pijn enz. los te laten. Puur voor jezelf. Jij hebt last van die dingen.

Ik werk als Personal Coach met *de Helende Reis-methode*. Een diepgaande manier om te ontdekken wat jou in de weg zit en dan ruim je alles op.

Het kan ook gaan om Overtuigingen en Patronen die je in je leven hebt ontwikkeld. Fijn om die ook te onderzoeken. Kortom, *Opgeruimd leven geeft rust en ruimte*.

Margot de Hoest, www.margotdehoest.nl

SAVE THE DATE

MEET-UP

WOENSDAG	6 MEI	12.30 - 14.00 UUR
DONDERDAG	4 JUNI	12.30 - 14.00 UUR
WOENSDAG	1 JULI	12.30 - 14.00 UUR

TIPS & WEETJES & ANDERS

Nieuw digitaal wandelen en afstempelen



Het Noordhollandpad een wandeling van 284 km. van De Cocksdorp op Texel naar Huizen.

De etappes variëren in afstand van 10 tot 26 kilometer.

Meer informatie op www.noordhollandpad.nl

RE.STORE

Alles in deze winkel is hergebruikt, handgemaakt door circulaire Gooise makers.



Een superleuk houten item, gemaakt door de tomingroep.

De locatie van RE.STORE is te vinden in de passage te Hilverum.



“Misschien een idee om samen iets in die stijl te maken?”

ARTE.TV

Een cultuurtelevisiezender, gericht op cultuur en kunst, ARTE is gratis te bekijken via de website www.arte.tv

www.Kluppen.nl

Sociale community voor mensen van 50 jaar en ouder met betaald lidmaatschap en offline afspreken.
De focus ligt op vriendschap.

“Als je begint met het onmogelijke, is daarna alles mogelijk”