

STAMCLUBSPOTTER



NIEUWSGIERIG-SAMEN-VITAAL-ONTDEK-BELEEF

BOEKEN – BLOEIEN -LEEFSTIJL ALS MEDICIJN-DRUIVEN
TIJDSURFEN EN WEET DE WEG!

Schuif aan bij het gezellige **TIK & Click Café**, doe mee met **Stevig op de pendalen**, ontdek hoe je kunt werken aan jouw **BATTERIJ** en **PROEF, HAP** en **REIS** mee.

STEVIG OP DE PENDALEN

Handige tips en oefeningen op de Stamclub om “**ZEKER**” te blijven fietsen.



Fietsen is vrijheid, beweging en plezier

Deze interactieve workshop helpt je om veilig, soepel en met vertrouwen te blijven fietsen. Zo blijf je langer mobiel.

Je krijgt praktische tips, geen saaie les maar actief en kan oefenen.

Sportcoach Lilian laat je zien hoe je veilig kunt op -en afstappen, vertelt ze over het reactievermogen bij het ouder worden en is het mogelijk om daarna een leuk fietsparcours te fietsen om de opgedane kennis in praktijk te brengen.

Donderdag 4 juni – tijd: 10.30 – 12.00 uur, trap mee en meld je aan via: info@stamclub.nl



... is OPEN OP ZONDAG 14 JULI.

Een gezellige **DigiHulp**-ochtend, informeel en met persoonlijke uitleg.



Posters: Jojan ♥

Zie de posters als **bijlagen** op ware grootte.

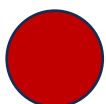
Wat wil jij weten?

- Apparaat bedienen – internet – surfen, of ...
- Verbinding maken, of ...
- Foto's maken, opslaan, terugvinden en delen, of ...
- Hoe werkt WhatsApp, of ...
- Alleen leren e-mailen of meer weten over veiligheid en beeldbellen, of gewoon handiger worden met jouw apparaat.

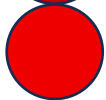
Kom dan naar het **TIK&KLIK CAFÉ** en neem vooral je eigen apparaat mee.
Zondag 14 juni van 11.00 – 13.00 uur.

Klik mee en meld je aan via: info@stamclub.nl Deelname gratis.

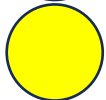
HOE VOL ZIT JOUW BATTERIJ?



Geen zin in contact; slecht slapen; stress; ongezonde voeding



Geen doel? Dagelijks functioneren?



Goed op weg.



Beweging; gezonde relaties; voldoening/lekker in je vel.

Elke activiteit kan helpen om je batterij weer een beetje voller te krijgen. Staat jouw meter vaak op oranje of rood? Ontdek tijdens de interactieve workshop hoe je je beter kunt voelen wat je nodig hebt en je meter vaker op groen blijft staan.

GEZONDHEID is niet: "ik ben niet ziek" en is óók meer dan alleen fit zijn.

Het gaat om hoe je leeft, hoe je je voelt en of je steun en fijne contacten hebt.

De Stamclub organiseert samen met Sanne Kok de inspirerende workshop.

„Positieve Gezondheid“.

In deze workshop ontdek je op een eenvoudige manier hoe jouw levensenergiemeter werkt en wat kun je doen om beter in balans te blijven.

Met behulp van korte vragen kijk je naar hoe het met jou gaat en wat jou helpt om lekker in je vel te blijven zitten.

Op een actieve en laagdrempelige manier werk je aan je positieve gezondheid en krijg je frisse inzichten en praktische handvaten waar je direct iets mee kunt.

DONDERDAG 18 juni – Aanvang: 11.00 uur

Aanmelden via info@stamclub.nl

ZONDAG 28 JUNI organiseren we een wijnproeverij. Een gezellige en smaakvolle middag voor iedereen die van wijnen houdt.

WIJNPROEVERIJ met wijnen van de



De Kasteelhoeve
wijnkoperij

Een gezellige zondagmiddag met verrassende wijnen en bijpassende hapjes.

De vinoloog Arno Patje neemt ons mee langs geuren, smaken en verhalen achter de wijn.

Kom proeven, genieten en ontdekken wat "een vleugje" hout nou eigenlijk betekent.



Arno laat ons proeven van 10 zorgvuldig geselecteerde wijnen, waarvan 4 witte wijnen, 3 roséwijnen en 3 rode wijnen en bezoeken samen verschillende wijnlanden.

We sluiten deze wijnproeverij feestelijk af en Arno serveert een karaktervolle port en een verrukkelijke likeur.

Een smaakvolle zondagmiddag op de Stamclub 🍷 en proef mee.

“De heerlijke wijnen die we proeven, kunnen na afloop natuurlijk ook besteld worden”.

Samen genieten begint met een vriendelijk gebaar: je eerste wijnproeverij gegeven op de Stamclub is gratis.

De STAMCLUB vinden was niet altijd eenvoudig.... maar jawel, we hebben er nu twee

VERWIJSBORDEN!!



Otto Vrijhof interviewt Arie Kos

Mijn naam is Arie Kos en ik ben 79 jaar. Ik heb intensief en uitdagend gewerkt tot aan mijn pensioen als verslaggever voor regionale dagbladen en ook als redacteur bij zorgverzekeraars. Daarna had ik een bureau met dagelijkse nieuwsbrieven over zorgorganisaties, woningcorporaties en pensioenfondsen.

Ik heb 2 kinderen en 3 kleinkinderen en ik woon in de woongemeenschap 'Centraal wonen' in Huis ter Heide.

Het is, zoals wij dat noemen, centraal wonen met meer generaties. Daarbinnen zijn er ook 70-plussers die een werkgroep hebben over vitaliteit, samenredzaamheid en contact hebben met de gemeente.



Vanuit jouw woonplaats Huis ter Heide fietsen naar Zonnestraal kost jou een uur. Waarom kies je hiervoor?

Huis ter Heide ligt natuurlijk niet dichtbij Zonnestraal. Ik heb een uitgesproken beeld over de Stamclub. En het is een mooie fietstocht naar een buitengewoon inspirerende plek, met voor mij als belangrijke pijlers:

- ✚ De historie van Zonnestraal, de nostalgie: ik kom vanuit een vakbondsgezin in de kop van Noord-Holland. Ik ken uit de verhalen het pionierswerk van Jan van Zutphen, de oprichter van Zonnestraal.
- ✚ Natuur en landschap. Een prachtige locatie.
- ✚ Initiatiefkracht van zorgverleners.
- ✚ Ruimte voor senioren om het zelf in te vullen en er is ruimte om het zelf verder in te vullen.

De Stamclub is voor mij het vliegwiel voor het nieuwe ouder worden vanuit deze 4 pijlers.

Oude herinneringen komen steeds weer bij mij terug. De cirkel is voor mij rond.

Wat betreft het idee en de opzet van Stamclub is het voor mij dus een uniek concept met een prachtige website (www.stamclub.nl).

Lees het verhaal van de 'blue zones'. Koppel het vooral aan de vitaliteit, samen ouder worden en de nieuwe manier van ouder worden.

De Stamclub heeft alles mee:

- ✚ Prachtige natuur.
- ✚ Unieke historie.
- ✚ Gedrevenheid van de zorgverleners (oprichters).
- ✚ Snelgroeijende groep van senioren.

Welke tips en adviezen zou jij de Stamclub willen geven?

Zoals het nu gaat is de fase van het oprichten van de Stamclub een beetje voorbij. Wat mij vooral aanspreekt zijn de grote themabijeenkomsten. De Stamclub heeft een belangrijke toekomstige rol, zowel regionaal en misschien ook landelijk. De Stamclub is, zoals ik al eerder heb genoemd, het vliegwiel voor het nieuwe ouder worden.

Elke woensdag kom ik naar de Stamclub voor de BuitenBeweegGroep, ook wel de wandelclub genoemd (12.50 uur vertrek bij de ingang van de Stamclub). We gaan ongeveer een uur op pad onder inspirerende leiding van buurtsportcoach Miranda, een mooi tochtje door de natuur met halverwege een aantal soms best pittige oefeningen waarbij het lijf goed in beweging komt en die ook goed zijn voor het brein. Wat mij betreft een van die activiteiten waarvoor ik iedere 60-plusser aanraad naar de Stamclub te komen: gezond en sociaal bezig zijn in een prachtige omgeving met een boeiende historie.

Welke rol heb jij of zou je nog willen hebben binnen de Stamclub?

Ik ben een belangstellende deelnemer van de Stamclub activiteiten. Ik wil graag een bijdrage leveren wat betreft de inhoud van de website. Ik heb ervaringen met websites en digitale nieuwsbrieven. De Spotter vind ik een prachtig mooi voorbeeld. De Stamclub moet ook digitaal lokaal en landelijk meer zichtbaar zijn.

Het is ook een uitdaging om mensen vanuit Hilversum-Noord naar Hilversum-Zuid/Oost te krijgen.

Ook de aankomende moes- en bloementuin kunnen uitnodigend zijn voor iedereen die een beetje groene vingers hebben. Het liefst bij de ingang van de Stamclub huiskamer.

Wat zou je graag nog willen zeggen?

Het thuisgevoel heeft en geeft de Stamclub na een uur fietsen.

BLOEM- EN KRUIDENBAKKEN IN ONZE TUIN

Achter de schermen groeit iets moois....., nu wachten op toestemming voordat we kleur geven aan buiten, wil je alvast meer weten over "bloei" neem dan een kijkje in één van de ecotuinen.

Op **6 en 7 juni** zijn de ECO-TUINDAGEN, gratis te bezoeken en geven de eigenaars met veel plezier tuintips.

Maartensdijk Agnes kruiden
Ecotuin Wilma & Hans
Almere Boerderij Uniek Leve
Meer adressen en openingstijden op:

www.velt.nu



EEN NIEUW INITIATIEF VOOR ONZE HUISKAMER

een **STAMCLUB BOEKENKAST**.

Breng een boek (of meer) mee voor in de kast of een boek dat jou zo geraakt heeft zodat ook anderen die beleving kunnen ervaren en geef het een plekje in onze boekenkast. Snuffel door de overige boeken en neem een ander boek mee naar huis of bespreek het samen in de boekenclub.

BOEKENCLUB

Tijdens de laatste meet-up, 6 mei, ontstond het idee om een boekenclub te starten.

Houd jij ook zo van lezen en wil je je gedachten over een gelezen boek graag met iemand delen? Dan willen wij, bij voldoende interesse, een boekenclub beginnen.

Het doel is "Lekker lezen en erover praten met elkaar". Niets hoogdravends en wel gezellig!

De focus van deze boekenclub is verbinding. Het boek is de aanleiding, het gesprek is het doel. Het is persoonlijk, dat wel, maar wordt zeker geen overhoring.

Het idee is om eens in de 6 tot 8 weken samen te komen. En te starten met een groep van 5 tot 8 personen. Dat is groot genoeg voor een goede discussie, maar klein genoeg om iedereen aan het woord te laten.

Om te kunnen starten, willen we allereerst de interesse peilen. Neem gerust ook iemand mee. Bij voldoende interesse, kunnen er mogelijk meer clubs starten.

Welk genre?

Van meeslepende romans tot spannende thrillers?

Voor wie?

Iedereen die van boeken en gezelligheid houdt.

Oproep:

Lijkt het je leuk om aan te sluiten en/of hierover mee te denken?

Meld je dan aan via De Stamclub via info@stamclub.nl.



TERUGBLIK PANNENKOEK EN Spel ZONDAG 17 MEI



Het was een vrolijke zondagmiddag. De samenwerking verliep soepel, van klaarzetten van de spelletjes tot het bakken van de heerlijke pannenkoeken.



Iedereen droeg zijn steentje bij.

Van beslag tot spel en van opruimen tot lachen en dat smaakt naar meer.



Heb je het gemist? Geen zorgen.....er komt weer zo'n gezellige zondag aan waar je zeker bij wilt zijn!

ACTIVITEITEN JUNI



DONDERDAG 4 JUNI

FIETSVALPREVENTIE

DONDERDAG 4 JUNI

MEET-UP 13.00-14.30

ZONDAG 14 JUNI

TIK&KLIK CAFÉ

DONDERDAG 18 JUNI

WORKSHOP

POSITIEVE GEZONDHEID

ZONDAG 28 JUNI

WIJNPROEVERIJ

ELKE WOENSDAGMIDDAG VAN

13.00 - 14.00 UUR

BuitenBeweegGroep

ELKE DONDERDAGMORGEN VAN

10-12 UUR SAMEN EROP UIT OP

DE FIETS

JUNI zit vol leuke activiteiten en achter de schermen kijken we alvast vooruit naar **JULI**.

KOOKWORKSHOP "Herinneringen op je bord"

Op 2 juli.

In een kleine gezellige groep maken we samen met Frederique (van gezonde maaltijdservice) op de Stamclub een heerlijke lunch met gerechten die fijne herinneringen oproepen aan vroeger.

Denk aan smaken en geuren die je doen denken aan thuis, vrienden of bijzondere momenten aan tafel.

Het gaat niet alleen om koken, maar vooral samen genieten van een ontspannen middag vol sfeer en smaak.

We beginnen om 11.00 uur. Kook mee en meld je aan via: info@stamclub.nl of kom gezellig langs op de woensdag, donderdag of zondag op de Stamclub. Wil je meer weten over Frederique kijk dan op: www.icareforfood.com

VERJAARDAG 🎉 🎉

In deze tijd waarin bijna alles via de telefoon gaat, is een verjaardagskaart ineens weer verrassend leuk. Geen melding op je scherm, maar een echte felicitatie die even blijft liggen en misschien vaker wordt bekeken.

Daarom wil de Stamclub je graag verrassen met een verjaardagskaart.

Lijkt het je leuk om van ons een felicitatiekaart te ontvangen op je verjaardag? Laat het Marijke weten!

Stuur dan je naam en adres door aan haar m-mertin@hotmail.com en de datum van je verjaardag.

SAVE THE DATE

MEET-UP

DONDERDAG 4 Juni	13.00 – 14.30 uur!!
WOENSDAG 1 juli	12.30 – 14.00 uur
DONDERDAG 30 juli	12.30 – 14.00 uur

TIPS & WEETJES & ANDERS

De laatste **MEET-UP, 6 mei**, bracht heel wat nieuwe activiteiten op tafel. De concrete afspraken worden nu verder uitgewerkt. Meer informatie in de Stamclubspotter uitgave 8 van 23 juni.

“TIJDSURFEN” - DOEN WAT PAST BIJ HET MOMENT EN MEEBEWEGEN MET HET MOMENT WAARIN JE NU BENT.

In dit boek kom je een hoop herkenbare zaken tegen en krijg je tips om ontspannen om te gaan met je tijd, met illustraties en makkelijk te lezen.

*Ik heb
de tijd*

Paul Loomans zenmonnik



een
handleiding
in Tijdsurfen

**“MET DE JAREN LEER JE HET VERSCHIL
WAARDEREN TUSSEN HAAST EN GENIETEN:
EEN GOED BOEK LEES JE LANGZAAM, EEN
GOEDE WIJN DRINK JE RUSTIG”**