

STAMCLUBSPOTTER



**SMAKELIJK – AQUAREL – AANSCHUIVEN – STOELYOGA –
SCHILDEREN UIT JE HART- JONG&OUD DIGITAAL**

Donderdag 9 juli & donderdag 23 juli geeft voormalig docente Nelleke Bak twee aquarelworkshops.

Kennismaken met Nelleke Bak

Zij was jarenlang docent Vorming en Kunstgeschiedenis aan het Alberdingk Thijm College en heeft ruime ervaring in het begeleiden van mensen bij hun creatieve ontwikkeling.

Zij laat zien wat je met een potlood, penseel en kleur kunt creëren en hoe leuk het is om spelenderwijs met aquareltechnieken te experimenteren.

DE MAGIE VAN AQUAREL Een unieke kans om op een ontspannen en gezellige manier kennis te maken met deze schildertechniek.



In deze workshop van 2 uur leer je verschillende aquareltechnieken en ontdek je hoe verrassend mooi eenvoudige onderwerpen kunnen worden.

Stap voor stap ga je zelf aan de slag, waarbij plezier en ontspanning centraal staan. Ervaring is niet nodig: iedereen kan meedoen! **EN ALLE MATERIALEN ZIJN AANWEZIG.**

Een inspirerende middag en dan naar huis met je eigen aquarelkunstwerk.
Pak een penseel en aquarelleer mee via: info@stamclub.nl

Donderdag 9 juli van 14.00 – 16.00 uur

Zondag 12 juli AANSCHUIFLUNCH START 12.00 UUR

“Schuif aan, ontmoet, proef en beleef. Een verrassende 3-gangenlunch op een unieke plek waar natuur, gezelligheid en sociaal contact samenkomen.

Een zondagmiddag vol smaak en ontmoeting. Wat wil je nog meer?”

Vrienden, familie en burens: neem ze mee!

Kosten € 13,50 pp en aanschuiven via: info@stamclub.nl

Donderdag 16 juli – STOELYOGA

INVESTEER IN JEZELF!

Blijf soepel en ontspannen met stoelyoga.

Stoelyoga is meer dan bewegen alleen en Lorraine van den Broek heeft veel ervaring met stoel en kantooryoga en geeft les op een rustige en veilige manier, geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, conditie of lenigheid.

Je hebt geen sportkleding of spullen nodig, gewoon normale kleding.

Een vrolijke en ontspannen activiteit met een gezellige afsluiting, een praatje een kop koffie/thee en wat lekkers.

Start om 10.00 uur en aanmelden via: info@stamclub.nl

ZOMERERVARING MET AQUARELLEREN

DONDERDAG 23 JULI – VAN 14.00 – 16.00 UUR

Nelleke Bak, voormalig docent beeldende vorming en kunstgeschiedenis leert je wat nat-in-nat werken is, laag over laag schilderen en het mengen van kleuren. De lessen vinden plaats op landgoed Zonnestraal, midden in een prachtige bosrijke omgeving en bij mooi weer kan er ook buiten geschilderd worden.



DÉ kans om op 9 en/of op 23 juli, een persoonlijke begeleiding te krijgen bij het aquarelleren van Nelleke Bak.

Schilder mee en meld je aan via: info@stamclub.nl

PANNENKOEKEN- EN SPELLETJESMIDDAG 🌻

Op **zondag 26 juli** nodigen wij jullie wederom uit, zoals beloofd, voor een gezellige pannenkoeken- en spelletjesmiddag.

Om **12.00 uur** staan er heerlijke, versgebakken pannenkoeken voor je klaar en daarna gaan we aan de slag, met verschillende activiteiten, zoals sjoelen, bordspellen, of jeu de boules. Natuurlijk is er ook alle gelegenheid om gewoon lekker te zitten, van het zonnetje te genieten en gezellig met elkaar bij te praten.

Samen maken we er een **fijne en ontspannen middag** van. Wij kijken ernaar uit jullie te zien! 🌿

Meld je aan via: info@stamclub.nl

Otto Vrijhof interviewt Marja Snoek

Mijn naam is Marja Snoek, ik ben 70 jaar jong en ik woon in Maartensdijk.

Ik ben beeldend kunstenaar in houtbewerking. Ik maak onder andere beelden van hout. Meestal abstract, maar ook meubeltjes gebruiksvoorwerpen zoals (kaarsenstandaard, schalen, broodplankjes), veren, sieraden. Thuis ligt mijn zolder vol met mooie resultaten. Als je het leuk vindt voor een kijkje op mijn website dan nodig ik je uit.

Zie: www.marjasnoek.exto.nl



Ik heb gewerkt als klusser bij het klussencollectief in Utrecht als loodgieter en timmervrouw helaas bestaat het niet meer. Ik was ook een tijdje huismeester bij de woningbouw en fotograaf.

Ook ben ik 18 jaar activiteitenbegeleider geweest voor mensen met niet aangeboren

Hersenletsel (NAH). Mijn activiteiten waren vooral keramiek, speksteen, houtbewerking, schilderen en het kunstproject.

Tussendoor heb ik ook een meidengroep opgericht. Dat gaat over meisjes in de leeftijd van 15/16 jaar. Het doel hiervan was vermaken en leuke dingen doen. Ook heb ik ooit een fotoclub opgericht in Nieuwegein.

Verder heb 10 jaar lang vakantieweken voor vrouwen georganiseerd. Ik noemde het

'De Slinger' en ieder jaar zocht ik weer een nieuwe groepslocatie in Nederland, België en Duitsland. Het doel was vooral met veel gezelligheid vakantie vieren, met veel activiteiten, zoals schilderen, yoga, dans, kanoën, zang, enz.

Ik woon inmiddels alweer 17 jaar in Maartensdijk, ik heb een vriendin en 2 bonuskinderen. Maar we wonen niet samen.

Ik hou erg veel van wandelen, vooral in de bergen.

Ik heb pasgeleden een busje gekocht en omgebouwd tot een camper. Binnenkort ga ik er mee op vakantie.

En dan vooral de natuur opzoeken, waar ik erg veel van hou.

Hoe ben je in contact gekomen met de Stamclub en wat vind je ervan?

Mijn vriendin las het in de krant en heeft mij deze tip gegeven. Ik kom vooral voor de gezelligheid met daarbij fietsen en wandelen en mensen ontmoeten (het liefst geen saaie mensen). Tot nu toe is het erg gezellig en is er veel aandacht voor elkaar. Het is mooi dat er veel mensen zijn met energie die veel activiteiten organiseren voor anderen.

Ik wil in de toekomst een 'speksteencursus' gaan geven. Daarmee bedoel ik 'beeldhouwen in speksteen'. En misschien wil nog wel andere dingen organiseren, maar daar moet ik nog over na denken.

Op welke manier zou jij de Stamclub meer bekend kunnen of willen maken?

Door dingen te organiseren waar mensen op af zijn gekomen, zoals de dansclub, lunchen en de spelletjesclub. Mijn tip is om bijdragen te vragen en als er genoeg geld is dan een dagje op pad te gaan met een busje. Mijn vraag aan de bestuurders is natuurlijk of alles wordt gesubsidieerd en of er bijdragen worden gevraagd.

Hoe kunnen we de Stamclub laten landen in Maartensdijk?

Door een flyer te maken zodat ik de bejaardenwoningen binnen kan wandelen. Ook kan ik het bij de huisarts neerleggen. Ook is er een bibliotheek en daar worden bijeenkomsten georganiseerd waarbij we iets kunnen vertellen over de Stamclub. Ik kan dus heel veel Maartensdijkers benaderen.

Kun je ook beelden van houtbewerking laten zien op de Stamclub?

De kleine beeldhouwwerkjes zoals broodplanken/kaarsenstandaards/sieraden/kleine beeldjes, kan ik wel een keer exposeren met een marktje voor de verkoop. Misschien zijn er mensen die ook creatief bezig zijn en die het ook willen verkopen? Laat het dan weten, bij De Stamclub

Terugblik

HETDANSPALEIS woensdag 27 mei jl.

Wij genieten nog steeds NA van het dansfeest en we willen jullie ook nog even mee laten genieten.



Deze dansliefhebbers waren al vroeg aan het oefenen en aan het zingen van (oude) liedjes in de Stamclub.

"De grote zaal veranderde in één bruisend danspaleis. Met muziek uit de jaren 40, 50 en 60, een enthousiaste dj en vrijwilligers in stijlvolle outfit zat de sfeer er meteen in en al vroeg stroomden de dansliefhebbers binnen.

Daarna vulde de dansvloer zich al gauw met "dansers". Sommigen dansten zelfs 2 uur lang zonder pauze. Leeftijd speelde

geen enkele rol: staand, zittend of samen op de vloer, iedereen deed mee.



Er werd gedanst, gekletst, geholpen en genoten.
Van twisten tot vasthouden, van herinneringen ophalen tot het maken van nieuwe - het was een middag vol verbinding, plezier en beweging. Dit smaakt absoluut naar MEER!



TERUGKLIKKEN naar zondag 14 juni



Samen leren kent geen leeftijd en jongeren hebben vaak veel digitale kennis.

En daar werd gretig gebruik van gemaakt in ons digitale café.

Olivier (14) leerde een deelnemer hoe foto's over te zetten van een smartphone naar een laptop en met succes.



En ook andere deelnemers werden geholpen door de jongeren. Nooit te jong en nooit te oud om iets nieuws te ontdekken.



Workshop 'schilderen uit je hart'.

Op 17 mei gaf Annemarie de 1^e workshop 'Schilderen uit je hart'. Er waren 5 deelnemers waarvan er 3 geen schilderervaring hadden en blij verrast waren. Een mooie middag waarna er prachtige intense gesprekken ontstonden. Wil je ook jezelf verrassen geef je dan op voor de volgende.

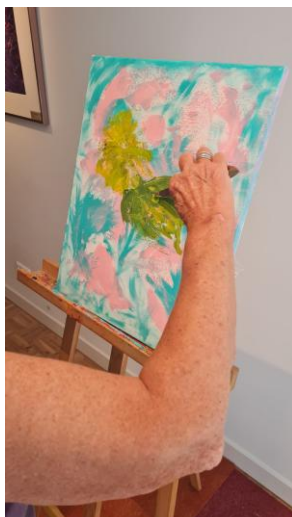
Op 5 juli van 13.00 uur tot 15.00 uur.

Zonder schilderervaring ga je op ontdekkingsreis in kleur en je laat je verrassen door jezelf. Je werkt op een ezel en 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.

Prijs 40 euro inclusief materialen en koffie thee en iets lekkers.

Aanmelden via: www.kunstanne.nl.

Hartelijke groeten van Annemarie.



Schilderijen van mensen die nog nooit geschilderd hadden.

➤ **BOEKENKAST & BOEKENCLUB.**

Heb je de boekenkast al ontdekt? De kast wordt "rustig" gevuld. Kom en neem een boek mee of ruil een boek of laat een boek achter voor een andere lezer.



Nog mooier als je zo genoten hebt van jouw boek dat je dat wil delen met iemand en jawel maak er een open-inloop boekclub van.

Of zet de vraag uit wie heeft dit boek(titel) gelezen en wil zijn of haar beleving delen? onder genot van een kop koffie op de Stamclub!

➤ **EEN KLEIN GEBAAAR, EEN GROOT VERSCHIL.** 🎉 🎈

'Verjaardagen tellen niet de jaren, maar de momenten waar je een glimlach van krijgt.

Geef je datum van je verjaardag op aan Marijke m-mertin@hotmail.com en zij zorgt voor de glimlach op jouw verjaardag.

➤ **DE MOES-, BLOEMEN- EN KRUIDENTUIN.**

Binnen de Campus, waar de Stamclub een onderdeel van is, is het initiatief ontstaan om rond het gebouw een moes-, bloemen- en kruidentuin te gaan aanleggen in verhoogde bakken. Onze bakken verdienen het om het hele jaar door met zorg en aandacht onderhouden te worden. Daarom zijn we op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die het leuk vinden om samen te tuinieren en de tuinen te helpen verzorgen.

In onderling overleg wordt er afgesproken wie wanneer aanwezig is.

We zorgen er samen voor dat de tuin een mooie en levendige plek wordt en blijft.

Heb je groene vingers of gewoon plezier in buiten bezig zijn, geef je dan op bij Otto Vrijhof, vrijwilliger van de Stamclub

Stuur hem graag een bericht naar ovrijhof@kpnmail.nl als je het als een mooie groene uitdaging ziet.



IN DE PIJPLIJN en meer informatie hierover in de Stamclubspotter 9.

- + De website: internetplatform en nieuwe flyer zijn bijna klaar.
- + Een "open inloopkoor", Houd je van zingen, maar wil je je niet vastleggen aan één koor? Dan is dit wat voor jou!
- + Muziek en dans (samenwerking met Piet Philipse) meer eind van de zomer.
- + Meer stoelyoga.
- + Vanaf week 24 LUNCHEN OP DE CAMPUS.
De medewerkers van MEXAZORG staan klaar om een heerlijke lunch voor je te maken.
- + Leefstijlloket iedere woensdagmorgen.

TIPS & WEETJES & ANDERS

Documentaire "de wereld rond met boeken" te streamen op NPO start.

Acteur Richard Grant reist naar Zuid-Europa en volgt beroemde schrijvers, zoals Charles Dickens; Alexandre Dumas; F. Scott Fitzgerald en Ernest Hemmingway, die voor hun boeken inspiratie opdeden in die landen



Film The Blue Trail

Ïn de nabije toekomst worden ouderen naar "een senioren huisvesting kolonie" gestuurd.



Op het festival voor bewonersinitiatieven was het mogelijk om te "BLIJTANKEN".
 Via een koptelefoon luister je naar motiverende verhalen om je op te laden en positieve gezondheid te stimuleren.
 Het doel is om je dag met een glimlach en hernieuwde energie te vervolgen. 💡
 Misschien iets voor een bijeenkomst op de Campus – Stamclub?

Foto: Lilian van Rooy

SAVE THE DATES VOOR DE MEETUPS

DONDERDAG	16 JULI	13.00 UUR
WOENSDAG	5 AUGUSTUS	12.30 UUR
DONDERDAG	27 AUGUSTUS	12.30 UUR

“DANSEN VOOR DE ZIEL, SCHILDEREN VOOR DE GEEST”



ACTIVITEITEN JULI

ZONDAG 5 JULI

SCHILDEREN UIT JE HART

13.00 – 15.00 UUR

DONDERDAG 9 JULI

AQUAREL/TEKEN WORKSHOP

14.00 – 16.00 UUR

ZONDAG 12 JULI

AANSCHUIFLUNCH

12.00 –

DONDERDAG 16 JULI

WORKSHOP STOELYOGA

10.00 – 11.00 UUR

DONDERDAG 16 JULI

MEET-UP

13.00 – 14.30 UUR

DINSdag 21 JULI

STAMCLUBSPOTTER 9

DONDERDAG 23 JULI

AQUAREL/TEKEN WORKSHOP

14.00 – 16.00 UUR

ZONDAG 26 JULI

12.00 –

PANNENKOEKEN- EN SPELLETJES

ELKE WOENSDAG 13.00 – 14.00 UUR
 BUITENBEWEEGGROEP