



ONTMOETINGSCENTRUM

educatief - sportief - recreatief
ontspanning voor iedereen

Nieuwsbrief

September 2026

Na de zomerpauze opende De Stut in september weer haar deuren voor een nieuw en bruisend seizoen met een overvol programma aan cursussen en activiteiten en met als 'startschot' op 5 september de jaarlijkse **Open Dag**.

Wat was het gezellig! Alle docenten en begeleiders waren aanwezig om vol enthousiasme hun cursussen en activiteiten voor het nieuwe seizoen te presenteren. Het aanbod van De Stut is heel gevarieerd - of u nu iets nieuws wilt leren, lekker wilt bewegen of creatief aan de slag wilt gaan - er is altijd wel iets dat bij u past. Voor sommigen was de keuze al snel gemaakt en schreven zich gelijk al in, anderen namen eerst rustig de tijd om rond te kijken en zich te laten informeren.

En natuurlijk was er ook alle gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Onder het genot van een hapje en een drankje werden er volop vakantie verhalen uitgewisseld, nieuwe contacten gelegd en er werd bijgepraat.

Er waren ook demonstraties Qigong en Tai Chi en een volledig nieuw 'Dans je Fit' programma dat dit seizoen wordt verzorgd door professionals van Dansstudio de Danstuin uit Heemskerk. Lees in het programmaboekje (of op de website natuurlijk) wat De Stut u allemaal te bieden heeft. Onze gastvrouwen aan de balie geven u graag meer informatie over bijvoorbeeld een proefles, de kosten en over het aanmelden/inschrijven.

Heeft u zelf soms een leuk idee? Misschien heeft u al een tijdje een bepaalde activiteit, workshop of leuke ontmoetingsgroep in gedachten? Laat het mij weten! We staan open voor initiatieven uit de buurt en denken graag mee over wat mogelijk is. Misschien kunnen we uw idee samen tot leven brengen en De Stut nog meer een plek maken van en voor de inwoners van Heemskerk en Beverwijk.

Linda Henskes



Seniorenmarkt 19 september 2026

De jaarlijkse Seniorenmarkt in het gemeentehuis van Heemskerk trok ook dit jaar weer veel belangstelling. Onze vrijwilligers Elly Lips en Ingrid de Groot hadden voor een overzichtelijke stand gezorgd, zodat bezoekers kennis konden nemen van het royale aanbod aan cursussen en activiteiten die De Stut mogelijk maakt. De flyers en het programmaboekje werden royaal uitgedeeld. Ingrid en Elly hebben veel mensen enthousiast kunnen vertellen over ons Ontmoetingscentrum en kunnen terugkijken op een gezellige en geslaagde zaterdagmiddag.



Dans je Fit in de Stut

Met het (helaas) afscheid nemen van Louis Dance Centre uit Heerhugowaard hebben we een waardige opvolger gevonden in Dansstudio De Danstuin uit Heemskerk.



De professionals van De Danstuin verzorgen wekelijks op vrijdagmiddag 'Dans je Fit' van 13:30 tot 14:30 uur.

Dans je Fit is (partnervrij) dansen en fitness tegelijk...! Lekker wekelijks dansen op steeds wisselende moderne muziek en aan je fitheid en conditie werken, wie wil dat niet? De kosten zijn slechts € 125,- voor het hele seizoen en **de eerste les is op 23 oktober 2026**. Inschrijven kan bij de balie van de Stut (of telefonisch). Iedereen kan het en is welkom! Als u twijfelt: een (gratis) proefles op de 23^e is mogelijk...! Reserveer aan de balie.



Dans je Fit in De Stut

Een docent vertelt....

Ik heet Irene Schelvis en ik ben sinds het afgelopen seizoen yoga docent in De Stut. Daarnaast heb ik meer dan 25 jaar een eigen massagepraktijk en geef massages bij bedrijven. Mijn interesse ligt bij mensen en vooral bij het fysieke lichaam. Ik geloof sterk dat wanneer je goed in je lichaam zit, dat dit een positieve invloed heeft op je mentale welzijn.

Wat ik zo leuk vind in De Stut, is het les geven aan drie verschillende groepen, elk met hun eigen energie en dynamiek.

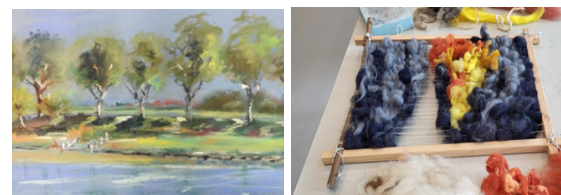
De deelnemers laten stuk voor stuk een mooi voorbeeld zien van hun veerkracht en doorzettingsvermogen, wat mij weer inspireert tijdens het lesgeven. Kortom: ik heb in De Stut een prima plek gevonden.

Irene Schelvis

Activiteiten...nu ook op de zaterdag..!

Na het grote succes van een aantal lezingen in het vorig seizoen (o.a. over fotograaf Erwin Olaf en over de Piet Mondriaan) gaan we in het komend seizoen opnieuw een aantal boeiende lezingen organiseren. Bijvoorbeeld nog dit jaar over de beroemde **kunstschilder Wassily Kandinsky**. Deze zaterdaglezingen zijn gratis bij te wonen. Gelet op de grote belangstelling is reserveren bij de balie aan te bevelen. Hou dus de website en de flyers in De Stut hierover in de gaten.

Ook gaan we op een aantal zaterdagen zogenaamde meerdaagse workshops organiseren, waarvan de eerste al op **31 oktober + 14 november 2026** van 10:00 tot 12:00 uur. Onder begeleiding van onze vakdocent Regula Müller maakt u in twee dagdelen een **prachtig landschap in soft pastel** en bent u een leuke ervaring rijker. De kosten hiervoor zijn € 21,50. U kunt zich hiervoor inschrijven (en betalen) bij de balie om een plaats reserveren.



De 2^e meerdaagse workshop is op 30 januari en 13 februari 2027. Hier leert u **weven met Lontwol** en ook dit belooft een hele bijzondere en creatieve ervaring te worden. Voor meer informatie over beide meerdaagse workshops kunt u terecht in de Stut (neem een flyer erover mee naar huis).

Kerststuk maken in De Stut

We zijn op zoek naar iemand die het maken van een mooi kerststuk voor thuis in De Stut wil begeleiden. Samen met u gaan we het dan organiseren.

Heeft u de creativiteit ervoor 'in uw vingers' en durft u het aan (en vindt u het leuk) om een groepje te begeleiden, vertel het aan onze coördinator Linda Henskes en maak samen een plannetje.

U hoeft zich niet druk te maken over het aanschaffen van het benodigde materiaal, want dat doen wij in overleg met u wel.

Wij denken 'ergens' in de eerste helft van december deze workshop "Kerststuk maken" samen met u te organiseren en we hopen natuurlijk dat u zich ervoor meldt.

Laatste nieuwtje

Iedereen die regelmatig in De Stut komt heeft in de laatste paar jaar gemerkt dat er flink aan de weg getimmerd is met het vervangen van verouderde apparatuur.

Een laatste grote 'inhaalslag' is het vervangen van de gedateerde keuken en dat gaat in de aanstaande kerstvakantie gebeuren. Op 19 december gaan een aantal vrijwilligers beginnen aan het slopen en op 21 en 22 december wordt de nieuwe keuken geplaatst. Wij kunnen dit realiseren door een gunstige afspraak over de financiën met de eigenaar van het pand (de gemeente Heemskerk). Net als iedereen zijn wij heel erg benieuwd naar het resultaat, maar het zal vast en zeker mooi worden.

Recept Pittige pompoensoep

Het is er weer voor! De pompoenen liggen te glimmen in de winkel.

Benodigdheden:

- 1 Pompoen, niet te groot
- 2 middelgrote uien
- 2 tenen knoflook
- 1 rode peper

1.5 bouillon tabletje

2 el olie

2 tl. kerriepoeder

4 el. crème fraîche

Werkwijze:

Pitten en draden van de pompoen verwijderen en in kleine blokjes snijden.

Snij de uien in parten en de knoflook fijn.

Snij de peper doormidden en verwijder de draadjes en de pitjes en snij daarna het vruchtvlees fijn.

Fruit de ui, de knoflook, de peper met de kerriepoeder in een paar minuten op middelhoog vuur. (niet te bruin laten worden)

Voeg de pompoen toe en bak deze al omscheppend een paar minuten mee. Bouillontabletjes verpulveren en samen met het water bij de pompoen voegen. Wanneer het nodig is wat meer water toevoegen.

Breng aan de kook en laat het zachtjes sudderen totdat de pompoen zacht is. Pureer daarna met een staafmixer tot een egale soep. In de soepkom doe je er wat crème fraîche bij. Eet smakelijk!

Stichting Ontmoetingscentrum De Stut
Maasstraat 3 - 1966 VN Heemskerk
Telefoon: 0251 - 248648 (bereikbaar
van maandag t/m vrijdag van 08:30 tot
16:00 uur). Website: www.destut.nl

Coördinator : Linda Henskes

Het bestuur

Voorzitter : Olga Beijer-de Beer

Secretaris : Ada Beijerbergen

Penningmeester : Hans Beijer

Bestuurslid : Henri Claassen

Bestuurslid : Gérard Cobelens

Fin. adviseur : Frits Zwart

Notuliste : Sandra van Gulik

E-mail adressen

Coördinator : coordinator@destut.nl

Bestuur : bestuur@destut.nl

Administratie

- Cursussen: admin@destut.nl

- Financiën :
administratie@destut.nl