

Met **Zij** Actief Samen, Zij aan Zij
LIMBURGS VROUWENNETWERK
Kring Heuvelland



'Olive Tree' - Anoush Vosguerichian

Bezinnend moment bij de opening van de
Algemene Ledenvergadering
14 november 2024

Met medewerking van:

Projectgroep ZIN ZijActief Limburg.

Servicebureau ZijActief Limburg.

Petra Ritzen, zingevingsadviseur ZijActief Limburg.

Aurelia: Openingsgedicht

Zoveel mensen op onze aardbol
die niet genoeg te eten hebben.
Zoveel kinderen en jongeren
die allen bezig zijn met overleven.

We zouden best eens
wat meer kunnen delen,
als het geen bodemloze put was
als het maar hielp!

Maar het is echt niet te doen:
voor zoveel monden is er
nooit genoeg eten op de wereld.

Of moeten we er toch
maar mee beginnen?
Moeten we er gewoon in geloven?
Een beetje geloof is al genoeg,
zeggen ze.

Maar juist dat is zo moeilijk...

Petra: Welkom

Graag heet ik iedereen van harte welkom bij dit bezinnend moment aan het begin van onze Algemene Ledenvergadering. Waarbij we op de 'Lovetrain' mochten stappen, van het geweldige Gospelkoor Soul and Gospel. Vol passie kwam hun trein de zaal binnenrijden en nú nog voelen we de liefde, waarover ze zongen.

Een zaal vol liefde, in een wereld waar tegelijkertijd te veel kinderen en jongeren bezig zijn met overleven. In Gaza, Oekraïne en in té veel andere landen. Zo hoorden we in het openingsgedicht van Aurelia.

Hoe moeilijk is het soms om hoop te blijven houden, te blijven geloven in de liefde om ons heen. Gelukkig zijn we niet alleen en zitten we hier samen in de 'Lovetrain' met alle vrouwen van ZijActief. Zij aan zij. Zodat we samen die liefde kunnen blijven zien, ook als dat soms moeilijk wordt in de wereld om ons heen. Die warme, onderlinge verbinding koesteren we al jarenlang bij ZijActief, ook vandaag, ook in de toekomst.

Dat zien we terug in het aansteken van de ZijActief-kaarsen. Het vuur van de Limburgse ZijActief-kaars wordt gedeeld met de 5 Kringen. Zo valt er nóg meer licht op de liefde om ons heen.

Ondertussen klinkt het nummer: 'Ik heb een steen verlegd' – Piano

Petra: Samen, zij aan zij

Op de voorkant van ons boekje, zien we een afbeelding van een olijfboom met daar omheen 7 vrolijke, jonge kinderen. En ook al zijn ze allemaal verschillend, toch spelen ze samen met elkaar. Dat geeft ons hoop!

Ze staan zij aan zij en reiken elkaar de hand. Ook als het moeilijk wordt staan ze samen sterk. Ze vormen een cirkel die niet gesloten is: er is altijd ruimte om erbij te komen. Net als bij de vrouwen van ZijActief: we heten je van harte welkom!

De olijfboom in het midden is sterk, altijd groen en draagt vruchten, ook onder moeilijke omstandigheden. Daarmee staat deze boom symbool voor liefde en trouw.

We herkennen het beeld van het aanbieden van een olijftakje. Al sinds de Grieken staat dit symbool voor verzoening en vrede. We kennen ook de duif die het olijftakje naar de ark van Noach brengt, daarmee hoop gevend voor de toekomst.

We zien hier de mens, die ten diepste verbonden is met de ander. In die ander komen we onszelf tegen en kunnen we er zijn voor elkaar: Zij aan Zij.

Net zoals we zullen horen in het volgende lied van het Gospel Koor: 'In You I find my worth, in You I find my identity' (in jou vind ik mijn waarde, in jou vind ik mijn identiteit).

We gaan nu luisteren naar het lied 'You say'.

Het koor zingt het openingslied: 'You say'

Ans: 'De Soepsteen'

Een hongerige reiziger op doorreis, klopte aan op de eerste de beste deur in het dorp. Daar zaten enkele families bij elkaar om zich, uit armoede, te warmen aan hetzelfde vuurtje. De reiziger begreep dat de mensen arm waren en dat zij dus niet zomaar om voedsel kon vragen. Zij stelde voor om een grote ketel soep te koken.

Iedereen keek verbaasd op van dat voorstel, want voor soep heb je toch heel wat nodig! Dat bleek geen bezwaar, de reiziger beweerde alles bij zich te hebben in haar rugzak. Al wat zij nodig had, was een grote ketel water. Dat lieten de hongerige mensen zich geen twee keer zeggen! Ze haalden een reuze ketel water en zetten die op het vuur.

En toen haalde de vrouw uit haar rugzak: een steen. *"Nee, nee, geen gewone steen"*, zei ze, toen zij de vragende blikken zag, *"een echte soepsteen!"* Voorzichtig legde zij de steen in het water... en nu maar wachten, vol spanning, vol nieuwsgierigheid...

"De soep zou gekruid moeten zijn", zei de vrouw na een tijdje. Gelukkig was er nog wat zout in huis en de buurvrouw had nog een laurierblaadje en een beetje Spaanse peper. Ze ging het gauw halen. En dan maar weer wachten...

"Er moest eigenlijk een beetje vet bij", zei de vrouw. En toen herinnerde zich iemand dat hij in de kelder nog wat soepvlees had staan.

"Ze zou ook nog wat gebonden moeten zijn", zei de vrouw weer, want zij had in het voortuintje een aardappelplant zien staan. De aardappeltjes gingen erbij. *"Wat zou je denken van een paar worteltjes?"*, vroeg iemand plotseling.

En iemand anders dacht er net aan dat hij nog één of twee rapen had liggen, verstopt onder het matras. En nog iemand kwam met een struikje prei.

En de overbuurvrouw had nog een knolletje selderij en een handjevol bonen en een kleine savooienkool.

In korte tijd was het huis gevuld met een adembenemende geur. Daarna hebben ze gegéten, gegeten tot ze niet meer konden en nog was de soep niet op.

Toen nam de reiziger dankbaar afscheid en wou vertrekken.

“Je vergeet je soepsteen”, zei iemand. “Nee, die mag je houden”, antwoordde de vrouw, “je kunt er nog honderd keren soep van koken, als je maar net zo doet als wij daarstraks gedaan hebben”. “Toch een wondersteen”, zeiden de mensen toen de vrouw de deur was uitgestapt.

Toen de pelgrim uit het zicht verdwenen was, raapte zij een nieuwe steen op van de weg en stopte hem zorgvuldig in haar rugzak.

Petra: Bij het verhaal van ‘De Soepsteen’

Wanneer het leven moeilijk wordt, zijn we geneigd om ons naar binnen te keren.

Afgeschermd van de boze buitenwereld. Laten we vooral voor onszelf zorgen! Wie doet het anders? Toch brengt ons dat niet wat we ten diepste verlangen: gezien en gehoord worden, erbij horen, ertoe doen en van betekenis zijn. Dat lukt alleen maar met elkaar.

Zo ook in het verhaal van de soepsteen. De armoede doet de dorpsbewoners denken dat er te weinig is om te delen. Het is ieder voor zich...

En dan komt er ineens een reiziger. Ze doet een onverwacht voorstel: laten we samen een grote ketel soep koken. De dorpsbewoners zijn stomverbaasd: maar dat kan toch niet? Er is toch niets om te delen? En toch blijkt, onder de bezielende leiding van deze reiziger, dat er heel veel mogelijk is. Als we samenwerken. Elkaar de hand reiken, rondom het vuur met een grote ketel, geurige soep.

Er is blijkbaar iemand nodig die ons weet te verbinden. Die weet dat we niet alleen zijn, maar deel uitmaken van een groter geheel. En dan gebeurt er iets wonderbaarlijks: we dragen allemaal ons steentje bij... $1+1=3$...

En precies dát gebeurt bij ZijActief. Al bijna 100 jaar zoeken wij, vrouwen elkaar op, doen we leuke en leerzame dingen, samen met elkaar. Inspireren, zien en horen we elkaar. Vrouwen die, tegen de stroom van deze tijd in, vertrouwen hebben in elkaar. Van betekenis zijn. Vrouwen die elkaar de hand reiken, ook als het moeilijk wordt. En we kennen elkaars verhalen van die pijn: van je partner die is weggefallen, van je kind dat moeite heeft met het vinden van geluk, van je gezondheid die achteruit gaat, waardoor je niet meer kunt zijn wie je was.

En dan, samen doorgaan, zij aan zij: ‘Soldier on’. Laten we luisteren naar het volgende nummer van Soul and Gospel.

Het koor zingt: ‘Soldier on’

Petra: Zojuist zong het koor: 'A million different voices that are trying to break you'. Soms lijkt het of miljoenen verschillende stemmen om ons heen, ons proberen te breken. In een wereld die ons in de kou laat staan, waarbij we de ander niet kunnen vertrouwen. Maar daarna zong het koor: 'Just listen to one voice', luister maar naar één van die stemmen. En één van die stemmen is de stem van Sandy.

Als vrouw onder de vrouwen bij ZijActief, wil Sandy jullie inspireren. De kracht geven om door te gaan, ook als dat soms moeilijk is. Zo hebben wij het als vrouwen in de wereld om ons heen vaak druk. Naast onze dagelijkse werkzaamheden dragen we vaak ook de zorg voor onze geliefden. Als mantelzorgers staan wij als vrouwen, vaak dag en nacht voor hen klaar. In al die drukte missen we soms momenten van rust. Ook is onze Westerse wereld vaak gericht op uiterlijkheden, hoe groter en duurder, hoe beter. Wordt ons de angst aangepraat dat het nooit genoeg is. Sandy denkt daar anders over...

Sandy:

Samen, Zij aan Zij, dit is het thema voor de komende jaren bij ZijActief. En door elkaar de hand te geven, kunnen wij ons rijk voelen. In het dagelijkse leven kan het behoorlijk hectisch zijn. Hierdoor vergeten we soms wat nu eigenlijk de betekenis is van geluk. We dromen vaak van grote doelen, zoals die promotie of verre reis. Hoewel deze doelen je zeker motiveren, is het niet altijd praktisch om voortdurend achter zulke grote ambities aan te gaan, zowel financieel als qua energie.

Geluk vind je simpelweg in het genieten van kleine dingen en het waarderen van wat je hebt. Het zit in de lachende momenten met vrienden, het genieten van een heerlijke maaltijd, of gewoonweg rust vinden in het hier en nu. Geluk draait om tevredenheid halen uit het alledaagse, zelfs te midden van uitdagingen. Hoewel persoonlijk, draait het uiteindelijk om het ontdekken van vreugde in het dagelijks leven.

Wat zijn nu precies die kleine dingen die een glimlach op je gezicht toveren? Dat kan variëren van het geluid van regendruppels op het raam tot een onverwachte knuffel van een vriend. Ze zijn vaak dichterbij dan je denkt. 'Het gaat om voelen in plaats van doelen, prestaties of imago najagen'. 'Het focussen op details geeft meer balans en tevredenheid.'

Een hele mooie, maar simpele oefening die je helpt om meer in het moment te leven. 'Het werkt zo: merk 5 dingen op die je ziet, merk daarna 5 dingen op die je hoort, vervolgens merk je 5 dingen op die je ruikt en tot slot merk je 5 dingen op die je voelt. Gebruik je zintuigen, want die halen je naar het huidige moment'. Neem bijvoorbeeld de tijd om te luisteren naar de geluiden van de natuur, voel de textuur van een blad, proef het seizoen of observeer het vrolijke dansje van iemand. Focussen op je ademhaling kan ook helpen om naar het nu te komen.

Luister af en toe eens naar de stilte om je heen en geniet van het hier en nu. Of het nu gaat om een heerlijke kop koffie in de ochtend, de warmte van zonnestralen op je gezicht, de kleurrijke bloemetjes langs de kant van de weg, de zachte aanraking van een zomerbries, de knuffel van een dierbare, een hond die kwispelt, een lekker gerecht dat voor je wordt gekookt of een grappige komedie: dít zijn allemaal kleine momenten die jouw leven kleur geven.

Dankbaarheid is een magische kracht die de kleinste dingen in schatten verandert. Neem elke dag even de tijd om te reflecteren op de dingen waar je dankbaar voor bent. Of het nu

gaat om een lief gebaar, een smakelijke maaltijd of gewoon een moment van rust, het benadrukken van deze positieve aspecten verrijkt je leven.

Alles wat je aandacht geeft, krijgt ruimte om te groeien. Onbewust kun je jezelf trainen in negatief denken, wat leidt tot het zien van belemmeringen overal om je heen. Als je dit omdraait en je richt op wat wél leuk en mooi is, zal deze positieve denkwijze vanzelf steeds meer vanzelfsprekend worden.

Leer genieten door bewust te zijn van de mooie dingen om je heen. Zorg voor een goede werk-privébalans en kijk eens met frisse ogen naar je dagelijkse omgeving. Misschien ontdek je een schitterende zonsondergang of zie je de kat van de burens iets gek doen. De kunst is om jezelf open te stellen voor de schoonheid die schuilt in het alledaagse. Nog een paar handige tips:

- Sta stil bij wat je belangrijkste waarden zijn, bijvoorbeeld vriendschap, liefde, connectie, plezier, avontuur, authenticiteit, of vind je creativiteit belangrijk?
- Bedenk hoe je daar nu al naar kunt leven. Welke acties kun je nu al doen om bijvoorbeeld meer creativiteit te ervaren? Bijvoorbeeld bloemschikken, onder andere bij ZijActief.
- Merk op welke gedachten je tegenhouden om bepaalde dingen te doen. Wat houdt jou tegen? Bijvoorbeeld angst of eerdere negatieve ervaringen.
- Door klein te beginnen, kan dit geleidelijk uitgroeien tot een grotere focus op genieten. Vergeet alleen niet dat tegenslagen en teleurstellingen altijd een deel van het proces zullen zijn. Het leven heeft zoveel te bieden. Denk hierbij aan de activiteiten van ZijActief.

Zoals wij met z'n allen ervaren, draagt ZijActief jaar na jaar haar steentje hieraan bij en staan we samen, Zij aan Zij. Dank jullie wel daarvoor.

Petra en Wies: Samen soep maken

Laten we, net als Sandy, ook onze zintuigen gebruiken om te genieten van het leven. Zullen we daarbij vandaag, net als in het verhaal van Ans, een heerlijke soep koken?! Met prachtig oranje wortels en groene selderie. Lekker knapperig in de warme, geurende soep.

Laat het koken van al dat lekkers maar aan ons over!

Natuurlijk beginnen we met het belangrijkste ingrediënt: de soepsteen. Wies, zou jij deze naar de soepketel willen brengen?

Ans giet water in de soepketel:

Water geeft leven: heel waardevol; dankbaarheid daarvoor.

Water reinigt ook: waardoor we een nieuwe kans krijgen als we ons vergist hebben in ons gedrag naar de ander.

Sandy voegt wortels toe aan de soep:

Generaties van mensen vormen 'onze wortels', ook als zij nu niet meer bij ons zijn. Daarvoor zijn we ze dankbaar.

Een moment van stilte om aan al diegenen die ons zijn voorgegaan te denken. Zo kunnen we ze vandaag toch bij ons laten zijn.

Aurelia voegt knolselderij met loof toe aan de soep:

Deels onder de grond groeiend en deels daarboven.

Zo ook elk mens: deels zien we elkaar, maar voor een deel kennen we elkaar ook niet.

Laten we proberen elkaars verhaal te horen en elkaar te begrijpen. Daarbij geen vooroordelen te hebben over de ander.

Petra voegt wat zout toe aan de soep:

Zout geeft smaak aan het eten: ben zelf ook een 'smaakmaker', gangmaker in het leven!

Behoudt het voedsel voor bederf: zorgt ook dat onze relaties goed/ behouden blijven.

Ans voegt aardappelen toe aan de soep:

Het zetmeel in de aardappel is een bindmiddel.

Daarmee verbinden we niet alleen de ingrediënten van de soep, maar ook alle vrouwen bij ZijActief! Aardappels zijn voedzaam, zo ook de activiteiten bij ZijActief: niet alleen lichamelijk (samen lekker eten) maar ook geestelijk voedsel (je ontwikkelen door leerzame bijeenkomsten, elkaar weten te inspireren).

Bedankt allemaal, voor deze heerlijk geurende soep. Laten we er straks tijdens de lunch, samen met alle vrouwen van ZijActief, van genieten!

Hierna zingt het koor het nummer: 'I'll be there'

Petra: We dragen allemaal ons steentje bij – Afsluitend woord

'When you need me, I'll be there' (als je me nodig hebt, dan ben ik er): zo dragen we allemaal ons steentje bij. Niet alleen aan de soep, maar ook aan het goede leven met elkaar. Zo zong het koor: 'Where there is love, I'll be there' want in het goede leven staat de liefde altijd centraal.

Straks mag iedereen een steentje meenemen. Bij de uitgang staan 2 mandjes klaar, met steentjes die precies passen in je broekzak, in je jaszak, of in je handtas. En als je dit steentje straks ziet of voelt in je hand, dat weet je: 'ook ik draag m'n steentje bij'. Aan het goede leven bij ZijActief, in m'n familie, bij m'n vriendinnen, in ons dorp en in de wereld om ons heen. Samen Zij aan Zij.

Uit naam van ons allemaal, dank jullie wel daarvoor!

Aan het einde van dit bezinnend moment nodig ik graag iedereen uit om, samen met elkaar, het afsluitende gedicht voor te lezen. Daarbij wil ik jullie vragen, voor zover mogelijk, op te staan en elkaar de hand te geven.

Dank jullie wel.

Aurelia, Ans, Sandy, Wies, Petra en alle vrouwen: Afsluitend gedicht

Samen staan wij sterker
Als een team gaan wij dit aan
Als alles in de wereld omvalt
Blijf jij dan naast mij staan?

Ondertussen zingt het koor: 'Heal the world'