

Zij & zo

In deze editie:

**Steeds meer
aandacht voor
het vrouwenbrein**

**Uitgelicht:
Een sociaalmaatschappelijk
initiatief begint bij jezelf**

**In Vredepeel doet
iedereen mee!**

ZijActief
LIMBURGS VROUWENNETWERK

Volg jij @zijactief limburg
al op Instagram?



Zij

Sprongetjes



In de rubriek ZijSprongetjes vind je aankondigingen, ingezonden stukjes en korte nieuwtjes. Heb je tips of ideeën, vanuit je afdeling of persoonlijk, laat het ons weten via zijactief@zijactief limburg.nl.

De ideale vrouw

Wat is volgens jou de ideale vrouw? Is dat een meid die midden in het leven staat? Een vrouw met veel levenservaring? Een vrouw met Afrikaanse roots? Een vrouw met een hoofddoek? Het antwoord is voor iedereen anders. Normen en waarden binnen verschillende culturen en tijdperken spelen namelijk een belangrijke rol.

Tegenwoordig wordt ons beeld van de ideale vrouw beïnvloed door reclamecampagnes en de ik-cultuur. We weten allemaal dat 75% van de vrouwen niet aan dit beeld voldoet en daar ook nooit in zal slagen. Moet je dan in de spiegel kijken door deze reclamebril? Of moet je zeggen: "Ik mag er zijn. Ik ben tevreden met mijn lichaam. Ik sta positief in het leven. Ik ben van betekenis voor mijn medemens. Ik bied een luisterend oor voor anderen."



Oordeel minder en geef positieve aandacht aan jezelf en anderen. Kijk naar buiten, geniet van het voorjaar en wees actief. Zet oordelen en veroordelen opzij en verbind je met gelijkgestemde vrouwen. GENIET!

Ans Christophe
Voorzitter ZijActief Limburg

Colofon

Redactieteam ledenblad Zij&Zo:

Aurelia Renierkens, Leny Reuls,
Hilda Meesters, Marion Vreuls,
Marc Breugelmans.

Fotografie:

Beeldbank ZijActief Limburg.
Niets uit deze uitgave mag
worden verveelvoudigd.

Realisatie, eindredactie en vormgeving:

Arc Communicatie, Herkenbosch

Druk:

Supreme Graphic Solutions, Haalen



Redactieadres ZijActief Limburg:

Postbus 960, 6040 AZ Roermond
Telefoon (0475) 381 781
E-mail: zijactief@zijactief limburg.nl

Deze uitgave is mede mogelijk
gemaakt door subsidiegelden van
de Provincie Limburg.

provincie limburg



22.05.22

SOSUZ (Samen op stap op zondag)

21.06.22

Ledendag

Busreis naar de Floriade

18.09.22

SOSUZ (Samen op stap op zondag)

10.11.22

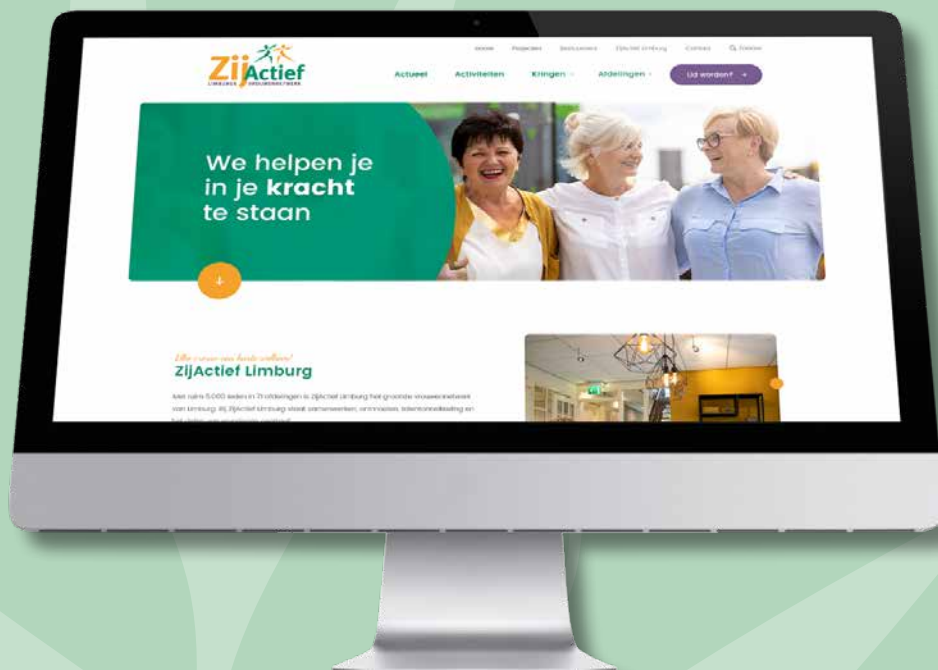
Algemene Ledenvergadering

Bij ZijActief Limburg waarderen we onze leden. Dat laten we je graag merken. We informeren je daarom regelmatig. Dit jaar zijn we gestart met een e-mailnieuwsbrief. In februari heb je het eerste exemplaar ontvangen. Maar daarmee zijn we er nog niet. Het is tijd voor meer verandering op digitaal gebied. We werken namelijk hard aan een nieuwe website.

Een moderne site waarmee we onze zichtbaarheid vergroten. Ook ons activiteitenprogramma komt beter tot zijn recht en – last but not least – zetten we afdelingen meer in de spotlight. Want: jullie mogen gezien worden!

Hebben we je al nieuwsgierig gemaakt? Nog eventjes geduld, de site gaat vóór de zomer de lucht in. De precieze lanceringsdatum houden we nog eventjes geheim. Wél lichten we alvast een tipje van de sluier op over de nieuwe 'look & feel' van de site. Spannend!

Een digitaal tipje van de sluier



Filmavond groot succes

Dinsdag 22 maart 2022 zijn wij weer samen naar de film gegaan. Op het programma stond de speelfilm *Madres Paralelas* van de Spaanse filmregisseur Pedro Almodóvar. Hij geeft in deze film een fascinerende blik op moeders en het moederschap. Een herkenbaar thema voor veel ZijActief vrouwen. In vier bioscopen verspreid over de hele provincie waren filmzalen gereserveerd voor zeshonderd ZijActief-vrouwen. Voor het eerst was er ook een middagvoorstelling. Eindelijk kon iedereen weer eens samenkomen en de verbondenheid met andere vrouwen vieren.



Welkom terug Marion Vreuls!

Sinds 1 februari is Marion Vreuls terug als aspirant-bestuurslid van ZijActief Limburg. Marion is voor de meeste leden van ZijActief Limburg een bekend gezicht. Enkele jaren geleden was Marion namelijk nog voorzitter van onze vereniging. Sinds haar terugkeer in het Provinciaal Bestuur is zij betrokken bij de projectgroepen Communicatie & PR en Service & Toerusting.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 10 november wordt Marion officieel voorgedragen. Marion: "Ik woon in Bingelrade, een klein dorp dicht bij de Duitse grens, waar het heerlijk toeven is. Hier wandel en fiets ik graag! Ik ben lid van ZijActief Bingelrade en ga met heel veel plezier en energie aan de slag in het Provinciaal Bestuur. Ik vind het ontzettend belangrijk dat deze mooie vereniging blijft bestaan in de dorpen en steden!"



Een sociaalmaat begint bij jezelf

Vrijwilligerswerk is Ellen Janssen uit het Zuid-Limburgse Eijsden met de paplepel ingegeven. “Hang je talenten niet aan de wilgen, maar zet ze in”, was een van de uitspraken van haar vader. “Daarom heb ik me altijd als vrijwilliger nuttig gemaakt voor de gemeenschap. Van jongs af aan, in mijn studententijd en daarna. Ik ging aan de slag bij verschillende overheidsorganisaties waar ik als werknemer actief was op het vlak van ruimtelijke ordening en het sociaal domein. Ik kwam erachter dat de kloof tussen de overheid en wat echt leeft in de samenleving nog vaak te groot is.”



In de zomer van 2021 werd hard gewerkt aan de moestuin van het Sociaal Centrum Eijsden.

Afspiegeling

Volgens Ellen is het belangrijk om als ambtelijke organisatie oog en oor te hebben voor de belevingswereld van de mensen in een gemeenschap. “Zeker omdat we samen verder kunnen komen. Daarvoor moet je als overheid naar buiten! Toen ik in Midden-Limburg werkte, was het onder andere mijn taak om de leefbaarheid in een buurt te verbeteren. Ik ging met inwoners in gesprek om te horen wat knelpunten waren. Dát vond ik belangrijk. Samen met alle betrokkenen bekijken wat de inwoners zelf kunnen doen om de leefbaarheid te verbeteren. En zo te ontdekken welke hulp zij daarbij nodig hebben. Op die manier werd het een project van, voor en door de gemeenschap.”

Gezien en gehoord worden

Ellen vindt leefbaarheid een belangrijk thema. “Leefbaarheid gaat erover dat je als inwoner vindt dat jouw woonomgeving aantrekkelijk is om er te leven, werken en recreëren. Dat begint vaak bij een woning in een buurt waar je je prettig voelt. Een buurt die veilig en schoon is, met goede voorzieningen. Uiteindelijk gaat het ook over ontmoeting: gezien en gehoord worden. Ontmoeting is leuk en fijn. Bovendien biedt het de kans tot ontplooiing en leer je elkaars talenten kennen. Je voelt je gezien, krijgt energie en kunt iets terugdoen voor de gemeenschap!”

Sociaal Centrum Eijsden

In haar eigen dorp ziet Ellen een aantal uitdagingen. “Eijsden is een hecht dorp waar velen elkaar kennen en naar elkaar omkijken. Een dorp met twee harmonieën, sportclubs en diverse

schappelijk initiatief

kroegen. En met eigen tradities zoals de Bronk, een groot katholiek feest. Die hechtheid is aan het veranderen door individualisering, digitalisering en de komst van 'mensen van buiten'. Sinds 1995 wordt er gestaag gebouwd aan een flinke nieuwbouwwijk. In 2016 ontstond het idee om een nieuwe vrijwilligersorganisatie op te zetten. Met als doel vanuit een centraal pand, een ontmoetplek, het onderlinge contact in het dorp te stimuleren. Na een aantal jaren hard werken, opende het zogenaamde Sociaal Centrum Eijsden (SCE) in mei 2020 haar deuren. Ik heb de eer om voorzitter van deze organisatie te mogen zijn."

Samenwerking

Ellen: "Het is een plek geworden waar het bruist van de activiteiten, georganiseerd voor en door inwoners. Alle inwoners zijn van harte welkom om mee te doen, als deelnemer of als vrijwilliger. SCE is een plek waar waar we, o.a. in nauwe samenwerking met professionele partijen, statushouders de Nederlandse taal leren. Op die manier draagt SCE niet alleen bij aan het vergroten van de leefbaarheid, maar ook het verkleinen van de kloof tussen overheid en de gemeenschap. Ook werken we samen met Zuyd Hogeschool en Lydia B.V. Studenten brengen frisse ideeën en kennis. Binnenkort gaan ze in het dorp langs de deuren om op te halen wat onze inwoners nog missen en wat ze zelf kunnen bijdragen. Een prachtig initiatief toch?"

Open je ogen en oren

Volgens Ellen begint een mooi sociaalmaatschappelijk initiatief bij jezelf. "Het gaat erom dat je je ogen en oren openhoudt en waarneemt wat in jouw omgeving gebeurt. Wat zie je? Wat hoor je? Wat zou anders kunnen? Stel jezelf de vraag wat jij kunt doen om verandering teweeg te brengen. En zoek medestanders. Samen sta je sterker om een mooi initiatief voor de gemeenschap op poten te zetten. Het idee van SCE ontstond zes jaar geleden op een bierviltje op een dorpsplein. En kijk waar we nu al staan. Het is zo mooi dat wij als inwoners actief een bijdrage leveren aan ons eigen dorp en de mensen die er wonen. Dat geeft veel voldoening!"



Jaarlijks is er een vrijwilligersborrel in eigen (moes)tuin: ontmoeting, trots zijn, nieuwe plannen maken.

Een greep uit de activiteiten die SCE organiseert:

- wandelingen, beweegochtenden, inloopcafé, kinderactiviteiten, muziekproeverij etc.;
- taalbijeenkomsten voor statushouders;
- het aanbieden van vrijwilligerswerk als opstap naar werk;
- samenwerking met de gemeente, fysio, zorginstellingen, woningcorporaties en bedrijven voor verbeteren leefbaarheid.

SCE werkt samen met o.a: Zuyd Hogeschool en Lydia B.V.

Over Ellen Janssen

Ellen Janssen is 46 jaar oud, getrouwd en heeft drie kinderen. Ze woont sinds kort weer in haar geboortedorp Eijsden. Ellen leidt met veel enthousiasme projecten bij diverse overheden, zowel binnen als buiten Limburg. Ze werkte als gemeentesecretaris in de gemeente Beesel en was verkenner voor de Sociale Agenda Limburg. Momenteel heeft ze haar eigen bedrijf: Maet. Project- & Interimmanagement. Naast haar inzet voor stichting SCE is ze vrijwilliger bij de Koninklijke Nederlandse Heidemaatschappij (KNMH), die zich inzet voor bewonersinitiatieven, en bij stichting Praktech, Vak- en Ontwikkelingschool Limburg.

ZIN

zingeving identiteit naasten

'Jij verbindt' lezen we op ons complimentenkaartje. De coronapandemie heeft ons dat lange tijd moeilijk gemaakt. Ook woeden er op dit moment oorlogen in Oekraïne en andere delen van de wereld. En is er opnieuw een klimaatrapport verschenen dat ons menselijk handelen kritischer beoordeelt dan ooit. Waar is de verbinding in godsnaam gebleven?

Verbinding

Toch lijkt corona op zijn retour en mogen we eindelijk weer afspreken met elkaar, samen uit eten en hebben we carnaval gevierd! Ook nodigde ZijActief Kring Heuvelland mij uit om mee vorm te geven aan de viering tijdens Wereldgebedsdag. Op die eerste vrijdag in maart werden 173 landen in de wereld, uur na uur als een keten door gebed, aan elkaar verbonden. Daarbij deelden we samen onze zorgen, problemen en verdriet. Maar ook onze vreugde, hoop en onze mogelijkheden.

In de wereld om ons heen kunnen we, iedere dag opnieuw, in onze eigen omgeving iets bijdragen. Iets dat onszelf verbindt met de mensen en de wereld om ons heen. We kunnen daarbij al onze



talenten inzetten. Zoals 'verbinden', want daar zijn we bij ZijActief toevallig erg goed in!

Petra Ritzen, werkgroep Zingeving, Identiteit en Naasten

Zij

Projecten

Tijdens de viering van Internationale Vrouwendag in maart nam psychiater Iris Sommer ons mee in de wereld van het vrouwenbrein. Haar boodschap? De hersenen van mannen en vrouwen werken écht anders.

De rol van hormonen

"Mannen hebben grotere en zwaardere hersenen dan vrouwen, maar dat zegt niks over het denkvermogen. Ook verschillen in gedrag zijn niet door het grotere hersenvolume van mannen te verklaren. Wat het grootste effect op ons gedrag heeft, zijn onze geslachtshormonen. Deze zorgen er onder meer voor dat vrouwen onzekerder over zichzelf zijn dan mannen. En dat ze -vaker dan mannen- geneigd zijn om zichzelf te onderschatten."

Steeds meer aandacht voor het vrouwenbrein

Kansen op de werkvloer

"Deze verschillen in gedrag zie je duidelijk terug op de werkvloer. Zo blijkt uit onderzoek dat vrouwen in vergaderingen minder spreektijd krijgen dan mannen. Maar ook tijdens sollicitaties stellen vrouwen zich vaak bescheidener op. Dit kan ervoor zorgen dat vrouwen minder kansen krijgen dan mannen, terwijl ze over dezelfde kwaliteiten beschikken. Het is dus belangrijk dat leidinggevend en collega's zich bewust zijn van de verschillen tussen mannen en vrouwen."

Aandacht voor het vrouwenbrein

"Hormonale veranderingen, bijvoorbeeld in de puberteit of menopauze, vergroten de kans op psychische problemen als depressies of angststoornissen. Bovendien ontwikkelen vrouwen die al vroeg in de menopauze komen, op latere leeftijd vaker Alzheimer. In de geestelijke gezondheidszorg komt er gelukkig steeds meer aandacht voor het vrouwenbrein. Toch zijn we er nog niet; er is nog een wereld te winnen. Werk aan de winkel dus!"



Iris Sommer

In Vredepeel doet iedereen mee!

Aan de rand van Limburg ligt het dorpje Vredepeel (De Vredepieël). Het van oorsprong agrarische dorp is relatief jong. Het bestaat sinds 1955. De oprichting van de Boerinnenbond in 1961 was heel logisch: het zorgde voor verbinding. Anno 2022 is dit nog steeds het geval. Opvallend is het hoge percentage leden in de afdeling. De helft van de vrouwelijke inwoners is namelijk lid. Daar wilden we meer over weten.

De gemeenschap Vredepeel bestaat uit een kleine 250 inwoners. De dichtstbijzijnde winkel ligt zeven kilometer verderop. Samenwerken in zo'n kleine kern is dé manier om de leefbaarheid en het gemeenschapsgevoel van het dorp te behouden. Daar zijn de 39 leden van ZijActief Vredepeel zich bewust van. Voorzitter Brigitte Kroonen: "ZijActief is een fijne plek om elkaar te vinden. Voor mij ook. Toen ik in Vredepeel kwam wonen, sloot ik aan bij ZijActief. Er is een beperkt aantal verenigingen in Vredepeel. Dat maakt de rol van ZijActief vrij prominent. En dat zie je terug in ons ledenbestand. Van de 75 tot 80 potentiële leden in het dorp is de helft lid. Prachtig toch?"

Van buitenaf

"Onze vrouwen komen uit alle windstreken. Het begon met de vestiging van hun agrarische bedrijf in Vredepeel. Bij ZijActief vonden zij aansluiting. Nu zie je dat nog steeds. Mede daarom is ons ledenbestand vrij jong: gemiddeld 57 jaar. We merken dat jongere leden gemakkelijk leeftijdsgenoten aantrekken", vertelt Brigitte.

Verbindende rol

De verbindende rol van ZijActief is groot. Brigitte: "We hebben veel contact met niet-leden en andere verenigingen. Dat gaat vanzelf. Dat krijg je als de helft van de aanwezige vrouwen lid is. Bij dorpsactiviteiten worden alle verenigingen ingeschakeld om mee te doen. Ook ZijActief zoekt de samenwerking graag op. Voordat de vrouwen én hun gezinnen de wandelschoenen aantrekken voor de jaarlijkse boswandeling luistert het plaatselijke koor de mis op. Zo helpen we elkaar."



Happen en trappen, samen op de fiets van tuin naar tuin

Handen uit de mouwen

De leden van afdeling Vredepeel steken graag hun handen uit de mouwen. Van bloemschikken en bakken tot een lezing of wandeltocht. "Bij elke activiteit betrekken we één of meerdere mensen uit de buurt. Zo organiseert elk jaar één van de vier buurten de kerstviering. Dan nodigen we alle dorpsvrouwen uit. Een groot succes, want ook niet-leden komen graag", zegt Brigitte.

Van tuin naar tuin

Ook bij de terugkerende activiteit 'Happen en Trappen' zitten de Vredepeelse dames allesbehalve stil. "Ze fietsen van de ene naar de andere tuin, die liggen ver uit elkaar in het buitengebied", grinnikt Brigitte. "De hapjes die we in de tuinen opdienen, maken de leden zelf."

Smakelijk keurfeest

Vorig jaar vierde afdeling Vredepeel haar 60-jarig jubileum. Brigitte: "We vroegen de

leden welke activiteit hen was bijgebleven: 'Heel Vredepeel bakt'. Bij die activiteit gingen twaalf leden één voor één de bühne op met hun recept. Van zoet tot hartig, alle baksels werden geproefd én gekeurd door onze vrouwen. Erg leuk om te doen! Alle ingestuurde recepten hebben we gebundeld in een mooi receptenboek. Smakelijk om naar terug te kijken!"



Het receptenboek 'Heel Vredepeel bakt'



21 juni:

ledendag Floriade

Dit jaar opent de Floriade Expo haar poorten in Almere. ZijActief brengt op dinsdag 21 juni een bezoek aan het 60 hectare grote Floriade-park. Jij bent er toch ook bij?

Wereldtuinbouwtentoonstelling

Samen met de andere ZijActief-leden geniet je een hele dag van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Daarnaast zijn er allerlei innovaties te zien die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken. Benieuwd naar het uitzicht? Stap in de kabelbaan en maak op 35 meter hoogte kennis met dit 'groene' vervoersmiddel. Het belooft een mooi dag te worden. De Floriade vindt slechts één keer in de 10 jaar plaats. Veel leden nemen ook een vriendin mee. Zo laten we zien dat iedereen van harte welkom is.



Floriade Almere (bron: Floriade.com)

Wist je dat?

22 mei: Samen op Stap op Zondag

Na het succes van de wandelingen in juni en in september, gaan we op 22 mei weer 'Samen op Stap op Zondag'. Deze keer bezoeken we het mooie dorp Meerssen in het Heuvelland.

Tijdens een rondleiding door het dorp en in de basiliek, het pronkstuk van de Maasgothiek, maken we kennis met de rijke historie van Meerssen. We brengen ook een bezoek aan de synagoge. Deze werd tussen 1851 en 1853 gebouwd door de joodse gemeenschap en gebruikt voor de eredienst. In 1989 werd de synagoge helemaal gerestaureerd en nu is deze in gebruik als Leerhuis en museum.

Programma

10.00 uur	Ontvangst in Restaurant De Proosdij op de Markt 34 in Meerssen met koffie en vlaai.
10.45 uur	Rondleiding over de Markt en naar de synagoge. De rondleiding wordt verzorgd door Ger Kockelkorn, oud-burgemeester van Meerssen en oud-gedeputeerde van Limburg.
12.30 uur	Lunch in Restaurant De Proosdij.
14.00 uur	Rondleiding door de basiliek. Leden van de stichting Vrienden van de Basiliek verzorgen de rondleiding.
15.30 uur	Einde programma. <i>Tip: bezoek nog even het prachtige Proosdijpark of neem plaats op een van de terrassen op de Markt.</i>

Meld je aan

We hopen je te mogen begroeten op 22 mei. Ook je vriendinnen zijn van harte welkom. Meld je aan via het Servicebureau, zijactief@zijactief limburg.nl.