



In deze editie:

Sta op tegen eenzaamheid

Uitgelicht: Voor elkaar
van betekenis zijn

De handen uit
de mouwen in
Panningen

Truus,
bedankt!


ZijActief
LIMBURGS VROUWENNENETWERK

**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.

Uitkijken naar bruisende activiteiten en bijeenkomsten

Het voelt fijn om voor ZijActief Limburg aan de slag te gaan. Ik wil jou als lid van deze mooie vereniging bedanken voor het gestelde vertrouwen in mij! En bedankt voor je onverminderde betrokkenheid bij onze vereniging het afgelopen jaar. Samen met bijna 6.000 actieve vrouwen zetten we de schouders eronder.

Vlak voor mijn pensioen raakte ik in gesprek met ZijActief Limburg. De vereniging was in 2020 op zoek naar een nieuwe voorzitter. Door mijn reactie op een Instagrambericht van ZijActief ging het balletje rollen. En ik kan je vertellen, in het Zuid-Limburgse Heuvelland waar ik woon, gaat dat héél snel!

Tijdens een wandelvakantie in Noord-Frankrijk kreeg ik opeens een telefoontje van Marije van Knippenberg, penningmeester van het Provinciaal Bestuur. Of het me wat leek om Truus Geraeds, die toen tijdelijk voorzitter was, op te volgen. Mijn interesse was gewekt en ik sprak af met Marije. Een gesprek met het voltallige Provinciaal Bestuur volgde. Van het een kwam het ander. Op 11 maart 2021 werd ik officieel gekozen als nieuwe voorzitter van deze prachtige groep vrouwen.



Gelukkig lijkt het erop dat we elkaar binnenkort weer kunnen ontmoeten. Laten we uitkijken naar al die bruisende activiteiten en bijeenkomsten die onze vereniging zo mooi maken. Voor nu wens ik iedereen veel gezondheid toe. Op naar 100 jaar ZijActief Limburg!

Ans Christophe

Colofon

Redactieteam ledenblad Zij&Zo:

Marja Valckx, Aurelia Renierkens, Bram Hammes.

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



Agenda

Limburgse Vrouwendag

Op 8 maart vierden we Internationale Vrouwendag digitaal. Smaakt dit naar meer? Goed nieuws: samen met FAM! Netwerk, SMK en LKV gaan we een Limburgse Vrouwendag organiseren. Wanneer deze dag plaatsvindt en hoe deze eruitziet, houden we nog even geheim.

Fysieke activiteiten

De leden van de projectgroepen 'Samen op Stap' en 'Ledenactiviteiten' staan in de startblokken om weer fysieke activiteiten te organiseren. Zodra dit mogelijk is, brengen we je op de hoogte over de datums en activiteiten!

Digitale viering Internationale Vrouwendag

Op maandag 8 maart was het Internationale Vrouwendag. Om deze feestelijke dag te vieren, sloegen ZijActief Limburg, FAM! Netwerk, SMKK (Stichting Meer Kleur en Kwaliteit) en LKV (Limburgse Katholieke Vrouwenbeweging) de handen ineen voor een ouderwets gezellige vrouwenavond!

Digitale workshop

Vanuit hun luie stoel of bank konden de deelnemende dames inloggen voor een digitale workshop. Het goed gevulde programma duurde maar liefst twee uur! Er was genoeg ruimte voor interactiviteit. Tijdens de workshop passeerden échte vrouwen thema's als de overgang en 'sisterhood', maar ook alledaagse onderwerpen als zelfvertrouwen en stress de revue.

Vréneli Stadelmaier

Speciaal voor dit programma werd schrijfster, feministe en loopbaancoach Vréneli Stadelmaier ingevlogen om over deze onderwerpen mee te praten. Dit leverde bijzondere dialogen, leuke anekdotes en handige tips op die het uitproberen waard zijn.



Vréneli Stadelmaier

Liefde gaat door de maag

Van lekker eten worden we allemaal blij. Maar als we mogen kiezen, staat chocolade met stip op nummer één. Het Provinciaal Bestuur hoefde dan ook niet lang na te denken over een jubileumattentie die bij alle ZijActief-leden goed in de smaak zou vallen.

Brief

Daarom liet het Provinciaal Bestuur eind januari zesduizend chocoladerepen met het ZijActief-logo afleveren bij het servicebureau in Roermond. Even waanden de aanwezige dames zich in een chocoladefabriek. Met een bijpassende, opbeurende brief stak tijdelijk voorzitter Truus Geraeds alle leden een hart onder de riem.

Reacties

De kringvoorzitters zorgden er op hun beurt voor dat de chocoladerepen en de brief bij alle leden terecht kwamen! Deze actie leverde bijzondere reacties op van de afdelingsbestuurders en leden: "Chocolade gaat er altijd in, het was heerlijk!" en "Bedankt ZijActief Limburg voor het lieve gebaar!"



Een geslaagde Algemene Ledenvergadering

Op donderdag 11 maart 2021 vond de Algemene Ledenvergadering van 2020 plaats. Tijdens de ALV droeg tijdelijk voorzitter Truus Geraeds de voorzittershamer over aan Ans Christophe.

Online

Voor het eerst vond de ALV online plaats. Het bleek een succesvolle manier om op afstand met elkaar in verbinding te staan! Anders was ook de stemprocedure voor de benoeming van Ans Christophe als de nieuwe voorzitter van ZijActief Limburg. Per afdeling bracht een afgevaardigde een digitale stem uit. Daarna trok het stemcomité onder leiding van Yolanda Timmermans zich terug. Het resultaat: Ans Christophe werd unaniem gekozen. Welkom Ans!

Positieve reacties

Zangeres Wendy van Dooren vulde het muzikale programma onder begeleiding van haar vader Jos. Na afloop van de ALV kwamen er veel positieve reacties binnen via de chatfunctie. Hieruit mogen we opmaken dat het een geslaagde ALV was.



Tijdelijk voorzitter Truus Geraeds feliciteerde Ans Christophe met een bos bloemen

Sta op tegen eenzaamheid

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam of alleen. Dat is niet gek of raar, want wij mensen zijn kuddedieren; we trekken graag op met anderen. Met familie, vrienden, collega's, burens, bij een vereniging, sportclub of harmonie. Bij vrienden of bekenden voelen we ons veilig, kunnen we ons ei kwijt en vinden we intimiteit. Toch kun je je soms eenzaam voelen. Bijvoorbeeld als je verhuist naar een ander dorp, alleen op de bank zit, je onbegrepen voelt of wanneer een dierbare wegvalt. Dat is geen fijn gevoel. De een heeft daar vaker last van dan de ander. We spraken met Annie Steijvers, vrijwilligster in de dementiezorg, en Wilma Tonnaer, oprichtster van een WhatsAppgroepje voor vrouwen met borstkanker.

Besprekbaar

De coronacrisis roept bij veel mensen vragen op. 'Wie zorgt voor mij nu ik slecht ter been ben?' of 'Hoe blijf ik in contact met de vrouwen uit mijn vereniging?'. Door dit soort vragen staat het thema 'eenzaamheid' in heel Nederland hoog op de agenda. Terecht, vinden ZijActief-leden Annie Steijvers en Wilma Tonnaer. Beide dames zetten zich al jaren in om gevoelens van eenzaamheid bij anderen te verzachten. Wilma: "Door corona is het thema eenzaamheid beter besprekbaar geworden. En dat is belangrijk. Niet alleen nu, want eenzaamheid is van alle tijden. Erover praten is de eerste stap in het doorbreken ervan!"

Kleinste gebaar

Annie: "Uiteindelijk bereiken we meer als we samen opstaan tegen eenzaamheid. Heb je een familielid, kennis of buurman die alleen is? Geef deze persoon dan aandacht. Dat zit 'm in het

kleinste gebaar, legt Annie uit: "Klets eens lekker met elkaar. Het gaat niet om hoe vaak je aandacht schenkt, maar de manier waarop. Eén goed gesprek per maand is al beter dan elke week een vluchtig praatje maken. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat het jezelf ook barstensveel energie geeft om anderen te laten voelen dat zij meetellen! Die voldoening ervoer ikzelf voor het eerst toen ik tien jaar geleden voor mijn tante ging zorgen. Zij leed aan dementie, woonde in een verzorgingshuis en had geen kinderen. Ik bezocht haar om koffie te drinken, spelletjes te spelen en

"Het gaat niet om hoe vaak je aandacht schenkt, maar de manier waarop"



v.l.n.r. Annie Steijvers en haar tante Annie Bensen

lekker de heupen los te schudden tijdens de wekelijkse dansavond. Daar genoot ze ontzettend van. En ik dus ook!"

Dichtbij

"In het voorjaar van 2020 overleed mijn tante", vertelt Annie. "Mijn strijd tegen eenzaamheid? Die gaat gewoon door! Er zijn nog genoeg andere mensen die zich eenzaam voelen. Zeker in deze tijd. Gelukkig ontstonden het afgelopen jaar veel mooie initiatieven om anderen een hart onder de riem te steken. Laten we dat voortzetten. En als je niet weet waar je moet beginnen, kijk dan net als ik naar mensen die dichtbij je staan. Door mijn tante voel ik

me verbonden met eenzame ouderen. Daarom ben ik nu vrijwilliger in het verzorgingshuis waar zij woonde.”

WhatsAppgroep

Wilma herkent zich in het advies van Annie: “Vier jaar geleden kreeg ik de diagnose borstkanker. Er volgde een ingrijpende periode van ziekenhuisbezoeken, bestralingen, een operatie, de bijwerkingen, enzovoorts. Het valt niet mee deze gebeurtenissen in je eentje te verwerken. Ook dát is eenzaamheid. Daar kun je best wat support van anderen bij gebruiken. Die vind je aan de ene kant bij je partner, familieleden of vrienden. Aan de andere kant geeft het extra kracht je verhaal te kunnen delen met iemand die dezelfde taal spreekt, een lotgenoot: iemand die hetzelfde doormaakt als jij. Gek genoeg kregen drie andere leden van ZijActief Hulsberg ook de diagnose borstkanker, na hetzelfde bevolkingsonderzoek in dezelfde bus als ik. Dat is toch opmerkelijk?! Om met de dames in contact te komen én blijven, richtte ik een WhatsAppgroepje op: De Hulsbergse Powergirls”, glimlacht Wilma. Het heeft zo moeten zijn, want we hebben veel steun aan elkaar gehad.”

“Soms geeft het extra kracht je verhaal te kunnen delen met iemand die dezelfde taal spreekt”

Aansluiting bij anderen

“Inmiddels zijn we een aantal jaren verder. En met trots kan ik vertellen dat alle powergirls zich erdoorheen hebben geslagen”, vervolgt Wilma. “De groepsapp heeft hier wellicht aan bijgedragen. Het contact dat daaruit voortvloeide, bracht ons dichter tot elkaar. Waar ‘m dat in zit? In aansluiting vinden met anderen. Kijk naar het verhaal van Annie en haar tante. Volgens mij heb je hiermee de kern te pakken als het gaat over het verlichten van eenzaamheidsgevoelens. Hoe je aansluiting vindt, dat verschilt per persoon, denk ik.”

Luisterend oor

Annie vult aan: “Er zijn verschillende oorzaken waardoor je je eenzaam kunt voelen. Eén recept tegen eenzaamheid is er niet, dat ben ik met Wilma eens. Er is wél een recept om erachter te komen waar het wringt, namelijk door contact te maken. Bel dus iemand op, ga videobellen, maak een wandeling, nodig iemand uit om een hapje te eten. Bied vooral een luisterend oor en laat de ander zijn of haar hart bij je luchten. Laat af en toe eens een stilte vallen en stel open vragen. Zo leer je de ander beter begrijpen en kun je samen gericht met oplossingen komen. Ik sta op tegen eenzaamheid! Jij ook?”



Meer Annie

Annie Steijvers woont samen met haar man in Stramproy. Ze is de trotse moeder van drie kinderen en is oma van vier kleinkinderen. Annie is een echt verenigingsmens. Ze is al 30 jaar lid van afdeling Stramproy en draait maar liefst 50 jaar mee als vrijwilliger bij de plaatselijke fanfare! Verder is Annie mantelzorger en vrijwilliger bij Stichting Land van Horne, Stichting Heyerkapel en De Zonnebloem. In 2020 werd Annie benoemd tot ‘lid in de Orde van Oranje-Nassau’.



Meer Wilma

Enkele jaren geleden stopte Wilma Tonnaer na 47 jaar als eigenaar van haar eigen beauty instituut. Daarna verhuisde ze samen met haar man naar Nuth. Wilma heeft twee kinderen en vier kleinkinderen. Ze vult haar dagen als ‘mensenmens’ met het voorzitterschap van afdeling Hulsberg. In die rol maakt ze zich sterk voor het échte contact tussen haar leden. Verder houdt Wilma van reizen, tuinieren, boeken schrijven en wandelen.

Voor elkaar van betekenis zijn

Na tweeëntwintig jaar dienst bij Citaverde College en met een bomvolle rugzak aan ervaring als bestuurder bij verschillende organisaties vond Ans Christophe het begin 2021 welletjes. Samen met haar man koos ze voor een welverdiend pensioen in het mediterrane aandoende Eijsden. Groen onderwijs maakte plaats voor groene vingers, uitzicht op het glooiende Heuvelland en de kolkende Maas. Maar al snel lonkte de overkant, waar het gras nóg groener leek.



Ans Christophe

Maatschappelijke bijdrage

Op 11 maart koos onze vereniging Ans als de nieuwe voorzitter van ZijActief Limburg. Ze volgt Truus Geraeds op. De inkt is nog niet droog of Ans is onze vereniging al grondig aan het verkennen. “ZijActief is een afspiegeling van onze maatschappij. Daarin vinden we een prettige woonomgeving met sociale contacten belangrijk, net als gezonde voeding en voldoende beweging. We worden over het algemeen ook ouder en willen zolang mogelijk zelfstandig wonen. En als het een keer tegenzit, kijken we naar elkaar om en helpen we elkaar. Aan die maatschappij wil ZijActief Limburg de komende jaren haar bijdrage blijven leveren.”

Projecten voor de medemens

“Daarom willen we dat onze vereniging toegankelijk is voor alle vrouwen in Limburg. We willen een organisatie zijn waar ontmoeting centraal staat. Waar we met elkaar praten over onderwerpen die ons bezighouden, zoals positieve gezondheid en zelfredzaamheid. Via interessante masterclasses en sprekers kunnen we meer verdieping geven aan die thema's. En met nieuwe inzichten op zak kunnen wij als kleurrijke groep vrouwen de vertaalslag maken naar de praktijk. Laten we nieuwe projecten in de steigers zetten en iets betekenen voor onze medemens. Als onze vereniging midden in de samenleving staat en het goede voorbeeld geeft, kunnen we andere vrouwen inspireren om mee te doen. Het lijkt me leuk om hierover met zoveel mogelijk leden van gedachten te wisselen! Immers, zesduizend vrouwen, zesduizend ideeën!”

ZIN

zinggeving
identiteit
naasten

In de lente steekt de natuur weer een vuurwerk aan kleur en geur voor ons af. Een prachtige periode waarin flora en fauna volop in beweging zijn. Jonge merels en andere vogels laten zich horen. Tere bloemen en planten vangen de eerste zonnestralen op om verder te groeien.

Het is weer lente!

Het voorjaar is een wonderlijk proces van vernieuwing en vooruitgang. Zo voelt de tijd waarin we nu leven ook een beetje. We maken stappen vooruit en wat voelt dát goed! Wat kijken we er allemaal naar uit om ons normale leven weer op te pakken en te genieten van de momenten die ons bestaan kleur geven.

Ik verheug me nu al op het moment dat wij ZijActief-vrouwen samen mogen komen. Als vanouds weer dingen ondernemen, gezellig met een ‘teske koffie’ en een ‘stökske vlaaj’. Dat is ons dames eigen. Laten we ons opmaken voor de zomer!



Aurelia Renierkens

De handen uit de mouwen in Panningen



Leny Reuls

Zwerfafval

Leny: “Kauwgom, frietbakjes, drankblikjes, snoepwikkels en plastic drinkflesjes slingeren elke dag rond op straat en in de natuur. Daarom steken wereldwijd zo’n twintig miljoen vrijwilligers op World Cleanup Day de handen uit de mouwen om zoveel mogelijk zwerfafval op te halen. Samen houden we de leefomgeving van mens en dier schoon. Ook voorkomen we dat afval in de rivieren en zeeën terechtkomt. Het voelt héél bijzonder om daar een steentje aan bij te mogen dragen!”

Grote opkomst

“In de gemeente Peel en Maas waren het afgelopen jaar zes opruimacties. Van alle deelnemers vertegenwoordigden twintig dames ZijActief Panningen. Dat mag je gerust een grote opkomst noemen, zeker als je naar de gemiddelde leeftijd van de leden binnen onze afdeling kijkt. De dames trommelde hun echtgenoten, vriendinnen, kinderen en zelfs kleinkinderen op om mee te doen. Dat is toch fantastisch!”, aldus een apetrotse Leny. “Alle opruimacties in de gemeente verzamelden bij elkaar maar liefst 270 vuilniszakken.”

Adoptanten

Leny: “Om er een extra gezellige dag van te maken, bracht het afdelingsbestuur koffie en cake mee voor de deelnemende dames en hun aanhang. Na afloop bedankten we hen met zelf geplukte bosjes bloemen uit de tuin van een van onze leden. Dit maakte de dag helemaal compleet! Sommige leden waren zó enthousiast over World Cleanup Day dat zij zich alvast inschreven voor de komende editie op 18 september 2021. En de fanatiekelingen onder ons zijn zelfs ‘adoptant’ van een straat, wijk of stukje natuur geworden. Zij houden deze plekken het hele jaar door schoon. De gemeente deelt de hesjes, handschoenen, prikkers en vuilniszakken uit en haalt deze ook weer op.”

Doe mee

“Het zou schitterend zijn als ook andere ZijActief-afdelingen zich aanmelden voor World Cleanup Day. Dat gaat heel makkelijk en snel via www.cleanupday.nl. Hoe meer animo, hoe meer afvalitems we met elkaar ophalen. Op die manier kunnen we het goede voorbeeld geven. Je kunt in je eentje meedoen, maar samen is natuurlijk veel gezelliger! Bovendien ben je hartstikke gezond bezig: je bent lekker in beweging in de buitenlucht en je maakt gezellig een praatje met anderen. Goed voor het milieu én goed voor jezelf!”



ZijActief Panningen vertegenwoordigde een grote opkomst tijdens World Cleanup Day 2018.



Tijdens de ALV op 11 maart 2020 nam Truus Geraeds afscheid van het Provinciaal Bestuur

Truus, bedankt!

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 11 maart zwaaide Truus Geraeds na een half jaar af als tijdelijk voorzitter van onze vereniging. Namens alle ZijActief-leden bedanken we Truus voor haar tomeloze inzet en betrokkenheid!

Opgaven

Het vorig jaar stond ZijActief Limburg voor een aantal grote opgaven. Zo werd het nieuwe beleidsplan 2021-2024 in de steigers gezet. Ook zochten we door het coronavirus naar nieuwe, creatieve manieren om elkaar te blijven ontmoeten. Bij het Provinciaal Bestuur vielen een aantal leden weg. En ook de zoektocht naar een nieuwe voorzitter duurde voort. Daarom keerde oud-provinciaal voorzitter Truus Geraeds in september 2020 terug als tijdelijk voorzitter van ZijActief Limburg. Truus nam de dankbare taak op zich om het Provinciaal Bestuur in deze bijzondere periode te ondersteunen. Met succes!

Veel werk verzet

Samen met het Provinciaal Bestuur, de medewerkers van het servicebureau, de kringen en de afdelingen werd veel werk verzet. Eind 2020 werd het beleidsplan

ingeleverd bij en goedgekeurd door de Provincie Limburg. Dit plan vormt de basis voor de weg die we als vereniging inslaan. Ook stond het jaar 2020 met alle hartverwarmende initiatieven in het teken van verbinding. En met de steun van Truus vond het Provinciaal Bestuur een nieuwe voorzitter in de persoon van Ans Christophe. Hiervoor willen we Truus hartelijk bedanken. Truus, het ga je goed!



Truus Geraeds

Wist je dat?

Profiteer van leuke kortingen

Het ziet er naar uit dat we deze zomer weer meer mogen. Wist je dat je als ZijActief-lid kunt profiteren van leuke kortingen? Om erop uit te gaan of een hapje te eten met vriendinnen en veel meer. Hiervoor kun je vanaf nu gebruikmaken van HayFyve in plaats van Kortingenactie Zuid. Ontvang de inloggegevens door een mail te sturen naar zijactief@zijactief limburg.nl of informeer bij je afdelingsbestuur.

Kaartje 'Voor jou'

Heb jij onze nieuwste ansichtkaart 'Voor jou....omdat' al gezien? Veel afdelingsbesturen hebben een aantal van deze kaartjes opgevraagd om rond te sturen naar hun leden. Wist je dat de leden van afdeling Siebengewald op Internationale Vrouwendag werden verrast met een kaartje en een zakje bloemenzaad? De redactie is benieuwd wie een kaartje krijgt en met welke boodschap. Heb jij er een ontvangen? Laat het ons dan weten via zijactief@zijactief limburg.nl en deel je verhaal!



Vredepeel

Afdeling Vredepeel organiseerde ter gelegenheid van kerst een online bijeenkomst voor haar leden. Alle dames ontvingen vooraf een goodiebag. De kerstviering bestond onder meer uit een bingo. Een heuse kerstman ging met een cameraploeg op pad om de gelukkige prijswinnaars hun prijs te brengen.