

Zij & zo

In deze editie:

**Ziekte en gezondheid
gaan verder dan de
sprekkamer**

**Hond Bonnie
razend populair**

**In Stramproy blijven
ze jong en oud boeien**

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.

Een nieuw ZijActief jaar!

Heb jij ook zo genoten van de zomer? Een zomer waarin je weer veel kon doen wat je fijn vindt. De meesten van ons zijn nu ingeënt. Dat betekent dat we kunnen starten met een nieuw ZijActief-jaar met mooie activiteiten. Zowel in de afdelingen, de kringen als op provinciaal niveau. We mogen elkaar weer ontmoeten! Dat hebben we gemist.

Je kunt je weer verheugen op activiteiten van jouw afdeling, een Limburgse Vrouwendag en een feestelijke Algemene Ledenvergadering. Ook vieren verschillende afdelingen hun jubileum, zoals Stramproy. Over deze afdeling lees je meer op pagina zeven. Verder gaan we door met de succesvolle blog van de projectgroep ZIN en plaatsen we leuke berichten op Facebook en Instagram. Ook

de nieuwe Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen en de werving van bestuursleden en leden krijgen onze aandacht.

Samen zetten we ons in voor een bloeiende vereniging!

Ans Christophe
Voorzitter ZijActief Limburg



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



Nieuwe uitdaging voor Mariëlle Beusmans



Onze voormalige geestelijke adviseur, Mariëlle Beusmans, werd begin september opnieuw uitgezonden naar Tanzania. Dit is een uitzending vanuit de congregatie van de H. Geest, in samenwerking met de Week Nederlandse Missionaris. In Tanzania leidt zij als senior trainer lokale leiders op om lokaal leiderschapstrainingen en ontwikkelingscursussen te geven. Ze wil het contact met ons echter niet helemaal verbreken. Daarom gaat zij elke maand vanuit Tanzania een blog voor ons schrijven. De blog komt op www.zijactief limburg.nl te staan. Voor ons een fijne manier om kennis te maken met de mensen in het verre Tanzania.

Wandeling SOSOZ

Zondag 13 juni organiseerde de projectgroep **Samen Op Stap** een mooie wandeling op drie locaties in Limburg. De belangstelling hiervoor was zó groot, dat we helaas enkele dames moesten teleurstellen. Door de coronamaatregelen waren er namelijk niet meer personen toegestaan in de horecalocaties.

In Noord-Limburg maakten we een wandeling over het Sint Annaterrein, een voormalig complex voor psychiatrie in Venray. De eeuwenoude bomen en gebouwen zorgden voor een nostalgische sfeer. Wat zuidelijker bezochten we de Pluk en Theetuin 'In de 7e hemel' in Grashoek. De tuin was een echte bezienswaardigheid en de wandeling door de natuur ook. In Zuid-Limburg maakten we een wandeling door het prachtige Heuvelland in de omgeving van Sint-Geertruid.

Op zondag 26 september gaan we weer wandelen. Ben jij er dan ook bij? Meer info hierover vind je op onze website.



Hap & Stap in het Heuvelland



Afdeling Wijlre organiseerde in juni een buitenactiviteit: een Hap & Stap door Wijlre. In groepjes van vier wandelden de dames een kortere of een langere route. Bij de eerste stop werden ze verwend met een kopje courgettesoep. Bij de tweede stop wachtte een wrap met kip op de dames. En op de derde rustplaats kon niemand het roomijs met aardbeien laten staan. Het was een zeer geslaagde middag. De deelnemers hebben enorm genoten!

Agenda

We hebben weer een goed gevulde agenda! Laten we duimen dat al deze activiteiten gewoon door kunnen gaan.

Dagen voor Alleengaanden: 5, 12 en 19 oktober

Op drie dinsdagen in oktober zijn de Dagen voor Alleengaanden: op 5 oktober in Ysselsteyn, op 12 oktober in Nederweert-Eind en op 19 oktober in Klimmen. Deze dagen worden een mix van de activiteiten die in 2020 gepland waren en enkele nieuwe onderdelen. Heb jij je al opgegeven?

Familiedag: 10 oktober

Op zaterdag 10 oktober vindt onze eerste familiedag plaats. Dit is een nieuwe activiteit voor onze leden en hun familie. Op een aantal plaatsen in Limburg organiseren we een wandeling. Meer informatie over de familiedag vind je op pagina 8.

Limburgse Vrouwendag: 15 oktober

Vrijdag 15 oktober is de Limburgse Vrouwendag. We organiseren deze dag samen met LKV, SMKK en FAM!. Het thema is 'positieve gezondheid VROUWEN'. De cardiologen Angela Maas en Chahinda Ghossein en huisarts en seksuologe Thea van der Waart zullen een bijdrage leveren. Deze dag vindt plaats in het Forum in Roermond. Mocht de bijeenkomst door de coronamaatregelen geen doorgang kunnen vinden in het Forum, dan organiseren we een digitale bijeenkomst.

Algemene Ledenvergadering: 4 november

Donderdag 4 november hopen we alsnog onze feestelijke Algemene Ledenvergadering, ter ere van ons 90-jarig jubileum, te kunnen houden. Ook dit jaar hebben we Guido Dieteren kunnen vastleggen om deze dag muzikaal op te luisteren.

‘Aai-uurtjes’ met hondje Bonny zijn razend populair

We zijn trots op vrouwen die zich op de een of andere wijze inzetten in de gemeenschap. In april 2021 werden verschillende ZijActief-leden koninklijk onderscheiden tijdens de jaarlijkse lintjesregen. Een van deze vrouwen is Anny Koolen uit Heythuysen, 46 jaar lid van ZijActief Limburg, op dit moment in Haelen. Anny weet als vrijwilliger altijd een glimlach op de gezichten van bewoners van zorgcentra te toveren. Zeker als haar hondje Bonny erbij is.



Aai-hondje Bonny zorgt samen met baasje Anny Koolen voor geluksmomenten bij dementerende ouderen.

Aaihondje

Van het een komt het ander. Anny: “Op een dag kwam ter sprake dat ik een sneeuwwitte mini Maltezer heb als huisdier.” Niet veel later stond bij Anny thuis de bench klaar om het hondje Bonny mee te nemen naar de afdeling voor een eerste kennismaking. “Dat heeft zó leuk uitpakkt! Op de afdeling legde ik een kussentje op de tafel, waar Bonny op ging liggen. De ouderen mochten Bonny aaien en knuffelen. Dat leverde bijzondere momenten op, met een lach en een traan. Bonny lijkt een therapeutische werking op de ouderen te hebben. Dat vind ik heel ontroerend om te zien. De ouderen vinden het geweldig. Sommige dementerenden, die normaal weinig of niks zeggen, werden door Bonny ineens spraakzaam. Het eerste bezoek was zo’n succes dat Bonny inmiddels in verschillende zorgcentra bekend staat als het ‘aaihondje’. Twee keer per jaar reist Bonny mee op vakantie naar een ouderenhôtel in Malaga. Daar is ze een graag geziene gast, hetgeen ook daar al heeft geresulteerd in ‘aai-uurtjes’ voor de bezoekers.

Dementievrijwilligster

Van kinds af aan is Anny geïnteresseerd in hoe mensen in elkaar zitten. Ook de door haar gevolgde studie Praktische Psychologie heeft hieraan bijgedragen. Anny: “In mijn werk als hoofd Personeelszaken in het bedrijfsleven ben ik daar altijd mee bezig geweest. Toen ik stopte met werk, wilde ik actief blijven op dit gebied. Daarom ging ik aan de slag als vrijwilliger in diverse zorgcentra voor ouderen met oriëntatie- en geheugenproblemen, onder andere bij zorgcentrum St. Elisabeth in Haelen. Ik volgde een opleiding tot dementievrijwilligster, die ik met een certificaat afsloot. Ik ben mede-oprichtster en secretaris-penningmeester van Stichting Vrienden van St. Elisabeth. Deze stichting zet zich in voor het welzijn van de bewoners. Als dementievrijwilliger geef ik geheugentraining, lees ik de krant voor en haal ik herinneringen op met de cliënten.”



“Plotseling klonken er protesterende geluiden: ‘Bonny is van ons!’”

in zorgcentra

Gedenkwaardige momenten

Tegenwoordig zijn de aai-uurtjes met hondje Bonny vaste prik. En na de nodige media-aandacht is Bonny razend populair. Anny: "Ook Bonny vindt het helemaal geweldig. Vlak voor vertrek roep ik 'Bonny, gaan we ouderen bezoeken?' Dan springt Bonny uit haar mandje en loopt al kwispelend naar de bench." De bezoeken aan de zorgcentra leveren gedenkwaardige momenten op. Anny: "Ik vergeet nooit dat ik aan het eind van een bezoek de hond in de bench deed en deze wilde sluiten. Plotseling klonken er protesterende geluiden vanuit de afdeling: 'Bonny is van ons!'. Daar heb ik nu een oplossing voor gevonden. Alle bewoners mogen nu één voor één de bench dichtdoen om afscheid van Bonny te nemen."

Koffie

De inzet van Anny en Bonny voor dementerende ouderen kreeg op 26 april een gouden randje. "Mijn zus uit Baexem kwam die ochtend plotseling langs om koffie te drinken. Dat gebeurt normaal nooit op de bonnefooi." Vanuit de woonkamer zag Anny een oranje auto stoppen voor haar woning. Anny: "De burgemeester van de gemeente Leudal stapte uit in een oranje jurkje. Waarop ik tegen mij zus zei: 'Die zijn vast verkeerd'. Plotseling ging de bel. Dat was een emotioneel moment voor mij, omdat ik compleet werd verrast. Een aantal minuten later werd ik op de eigen oprit Koninklijk onderscheiden tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Door corona mocht mijn echtgenoot de onderscheiding opspelden. En als klap op de vuurpijl werd ook Bonny onderscheiden met een snoepbotje aan een koordje. Ik heb veel felicitaties mogen ontvangen in de vorm van mailtjes, bloemen en kaarten! Dat blijft heel bijzonder."

Omkijken naar elkaar

Volgens Anny moeten we blijven omkijken naar elkaar. Anny: "Ik haal mijn voldoening uit mijn vrijwilligerswerk in zorgcentra en aai-uurtjes met Bonny voor dementerende ouderen. Tijdens corona maakten de groepsbezoekjes plaats voor individuele bezoektjes. Maar naar elkaar omkijken gaat uiteraard veel verder dan mijn vrijwilligerswerk. Iedereen kan daar een bijdrage aan leveren! Ik zou anderen dan ook willen meegeven: blijf rondkijken in je omgeving. Probeer er voor anderen te zijn, wanneer hulp nodig is. Dat zit 'm in het kleinste gebaar. Je kunt bijvoorbeeld al een half uurtje kletsen met de buurvrouw die verlegen zit om een praatje. Van daaruit ontstaan mooie dingen."

Plan een aai-uurtje in!

De aaiuurtjes met Bonny zijn een enorm succes. Anny Koolen wil ze dan ook graag uitbreiden naar geïnteresseerde zorgcentra in de regio Roermond en Weert. Meer weten over de mogelijkheden? Stuur een mail naar a.h.h.m.koolen@planet.nl.



ZijActief Limburg zet de bloemetjes... binnen!

Welke vriendin staat altijd voor jou klaar? Dit vroegen we afgelopen zomer aan leden en niet-leden van ZijActief Limburg via de social media. Uit de vele reacties zijn zes prijswinnaars en hun vriendin geloot:

- Anja Jansen van den Bogaart en Nanda Achterberg (foto boven)
- Petra Rouvroije en Petra Naaijken (foto onder)
- Tiny van Heugten en Riek Theeuwen
- Bertha Vaes en Monique Martens
- Wilma Geerlings en Heleen van den Elshout
- Tiny van Dun en Sophie Limpens

Alle dames ontvingen een bloemetje uit handen van het provinciaal bestuur. Wij feliciteren de prijswinnaars!

ZIN

zingeving
identiteit
naasten



Philma Herberichs-Habets

Mondkapje

Geboren om bescherming te bieden.

Gebruikt om ongenode gasten buiten de deur te houden.

Wat fijn om de mondkapjes ver weg te kunnen stoppen. Een belangrijke stap naar de 'nieuwe vrijheid'. Eindelijk kunnen we ons ware gezicht weer laten zien. Want al waren er mondkapjes in allerlei kleuren en modellen, het verborg de persoon. Hierdoor misten we de emotie, zoals een glimlach, de somberheid, de twijfel. Gelukkig bleven de ogen wel spreken zoals de glans bij vreugde en de dofheid bij verdriet.

ZijActief Limburg heeft het echte contact gemist. Natuurlijk waren er Zoom en Teams. Maar deze wegen niet op tegen het samenzijn. Samen gaan we op weg naar het 'nieuwe normaal'. We starten weer met onze ledenavonden. Sommige afdelingen zijn zelfs al begonnen. Ik kijk ernaar uit elkaar weer te ontmoeten bij een lezing, creatieve avond of een film!

Carpe diem

Zij

Projecten

Op vrijdag 15 oktober organiseren de vier vrouwenorganisaties in Limburg (4VO) de Limburgse Vrouwendag. Deze editie staat in het teken van gezondheidszorg. Aan bod komen de verschillen in het onderzoeken, vaststellen en behandelen van ziektebeelden tussen mannen en vrouwen. Prof. dr. Angela Maas komt praten over hart- en vaatziekten bij vrouwen. Ze licht een tipje van de sluier op.

Grote verschillen

Prof. dr. Angela Maas draait al bijna 35 jaar mee als cardioloog. "Ik ben gespecialiseerd in hart- en vaatziekten bij vrouwen. Hartklachten en de onderliggende problematiek zijn bij vrouwen anders dan bij mannen. We zien bijvoorbeeld grote verschillen wanneer de hartspier niet meer goed pompt: bij mannen wordt deze spier dan slapper en bij vrouwen juist stijver. Dat geeft andere klachten.

Prof. dr. Angela Maas over hartklachten bij vrouwen:

"Ziekte en gezondheid gaan verder dan de spreekkamer"

Zwangere vrouwen met een hoge bloeddruk hebben een hoger risico op hart- en vaatziekten. Dat geldt ook voor jonge vrouwen die migraine hebben, een typisch vrouwending. Deze voorbeelden laten zien dat je patiënten niet als 'eenheidsworst' moet behandelen. Daar heb ik mij in mijn loopbaan in verdiept."

Sociaaleconomische status

Door de jaren heen kwam prof. dr. Angela Maas tot een belangrijk inzicht: "Je sociaaleconomische status is een belangrijke factor bij ziekterisico. Op dit gebied zijn er ook belangrijke verschillen tussen mannen en vrouwen. Mannen hebben over het algemeen een fulltime baan, terwijl vrouwen

meestal parttime werken. Dit vertaalt zich in je inkomen, pensioenopbouw, woonomgeving en levensstijl. Deze factoren hebben consequenties voor je gezondheid. Daar ligt een stukje eigen verantwoordelijkheid, dat moeten wij vrouwen ons realiseren. Daarom vind ik de sociaalmaatschappelijke context in mijn werk heel belangrijk. Ziekte en gezondheid gaan immers verder dan de spreekkamer. Als VN Vrouwenvertegenwoordiger probeer ik de overheid daarop te wijzen. In mijn omgeving merk ik dat veel vrouwen dit pleidooi interessant vinden. Daarom kom ik hier graag meer over vertellen tijdens de Limburgse Vrouwendag."



Over Angela Maas

Prof. dr. Angela Maas werkt als cardioloog in het Radboud universitair medisch centrum (Radboudumc) in Nijmegen. Zij is gespecialiseerd in hart- en vaatziekten bij vrouwen. Ook spreekt prof. dr. Angela Maas in 2021 namens de Nederlandse vrouwen de Algemene Vergadering van de VN (Verenigde Naties) toe als VN Vrouwenvertegenwoordiger. In 2017 werd zij geridderd tot Officier in de Orde van Oranje-Nassau. En in 2019 riep het feministische blad Opzij prof. dr. Angela Maas uit tot de 'meest invloedrijke arts van Nederland'.

Foto: Janita Sassen

“Wij willen jong en oud blijven boeien”



*Riny Volleberg
voorzitter ZijActief Stramproy*

Hechte gemeenschap

Riny vindt het lastig om uit te leggen waaraan haar afdeling het succes precies te danken heeft. Riny: “Dat heeft met verschillende factoren te maken. Ons dorp heeft bijvoorbeeld een hele hechte gemeenschap. Toen de afdeling in 1932 werd opgericht door de toenmalige Boerinnenbond, hadden we al 140 leden. Een groot aantal van deze dames kreeg kinderen. Jaren later namen de dames hun dochters mee naar afdelingsactiviteiten, waarna ook zij lid werden. Dat is een lange tijd zo doorgegaan. Twee keer per maand organiseren we ledenactiviteiten met ongeveer 70 á 80 deelnemers. Daarbij zoeken we altijd naar een goede balans tussen ontplooiing, ontspanning en sociaal contact met anderen. Het moet uiteindelijk wel gezellig zijn!”

Communicatie

Riny geeft aan dat ook de communicatie van haar afdeling van grote invloed is op het succes van ZijActief afdeling Stramproy. Riny: “Dat begint bij de jaarplanning die we elk najaar verspreiden onder onze leden in de vorm van een kalender. Op deze kalender staan alle activiteiten die gaan

Het volgend jaar viert ZijActief afdeling Stramproy haar 90-jarige jubileum. Dat is niet de enige mijlpaal van de afdeling. Door de jaren heen groeide ZijActief Stramproy uit tot de grootste ZijActief-afdeling. Op dit moment telt de afdeling ongeveer 250 leden, dat is bovengemiddeld. Reden om voorzitter Riny Volleberg te vragen naar de geheime ingrediënten van dit succes.

plaatsvinden. Op die manier kunnen onze leden makkelijk en snel zien aan welke activiteiten ze graag willen deelnemen. Meestal verwijzen we naar de website waar onze leden meer informatie kunnen vinden. Op de kalender staan ook alle namen en contactgegevens van de betrokkenen. Zo kunnen de leden snel contact zoeken als zij prangende vragen hebben. Verder ontvangen onze leden elke week een e-mail met de activiteiten die op de planning staan. De aankondigingen van activiteiten publiceren we altijd in het lokale blaadje, zodat iedereen nog eens een reminder krijgt.”

Afwisselende activiteiten

Volgens Riny is de afwisseling tussen verschillende ledenactiviteiten erg belangrijk. Riny: “Je wilt je leden, zowel

jong als oud, immers blijven boeien om deel te nemen. De ene keer krijgen we een rondleiding in een huisartsenpraktijk of houden we een lezing over blindengeleidehonden. De andere keer organiseren we volksdanslessen of Cesargym. We doen ook wel eens een open avond. Dan nodigen we het hele dorp uit. Op het programma staan dan onderwerpen die voor iedereen herkenbaar en daardoor verbindend zijn, zoals de ouderenzorg. De open avonden trekken over het algemeen veel bezoekers, ook niet-leden. Het leukste is als vriendinnengroepjes zich aanmelden die dan denken ‘Goh, misschien moeten wij ook maar eens lid worden van ZijActief Stramproy’. Op die manier creëren we nieuwe aanwas. Zo houden we onze afdeling bruisend!”



Eén van de vele afdelingsactiviteiten van Stramproy.



Ook tijdens de SOSOZ in juni 2021 trokken we de wandelschoenen aan!

10 oktober familiedag 2021

Neem je familie, vrienden en burens mee!

Kom op 10 oktober naar onze gezellige Familiedag. Deze dag is een uitgelezen kans om je familieleden, vrienden of burens kennis te laten maken met ZijActief Limburg. Nodig ze uit en neem ze mee!

Programma

Tijdens deze eerste Familiedag organiseren we twee bijzondere wandelingen. Een wandeling vertrekt vanuit Roermond, de andere wandeling vanuit Sittard. Je mag zelf kiezen aan welke wandeling je deelneemt. Het is fijn als je familie, vrienden of bekenden meeneemt op deze gezellige dag. Je mag zoveel mensen meenemen als je wilt, iedereen is van harte welkom! Laat zo anderen kennismaken met ZijActief Limburg, hoe leuk is dat? Na afloop van elke wandeling drinken we op een mooie locatie samen koffie.

Kosten

De Familiedag kost € 7,50 per persoon. Dit is inclusief de rondleiding van de VVV-gids en een kop koffie of thee.

Aanmelden

Meld je uiterlijk **24 september** aan door een e-mail te sturen naar zijactief@zijactief limburg.nl. Geef duidelijk aan met hoeveel personen je deelneemt en aan welke wandeling jullie meedoen. De aanmelding is definitief na ontvangst van het inschrijfgeld.

Roermond: The Passion wandeling

Loop in de voetsporen van de cast van The Passion 2021! Onder leiding van een VVV-gids wandel je exact de route die tijdens het evenement The Passion is afgelegd. Laat je verrassen door verborgen plekjes in de prachtige binnenstad van onze bisschopsstad.

Tijdens de wandeling bezoek je ook de Munsterkerk, die dit jaar haar 800-jarig bestaan viert en de prachtige St. Christoffelkathedraal.

Sittard: Geheime Tuinen route

Wist je dat Sittard tal van groene oases telt, midden in de stad? Voor velen nog onontdekte pareltjes, zoals Jardin des Roses of de Ursulinentuin. Elk met een eigen bijzondere geschiedenis.

Tijdens de Familiedag wandel je onder leiding van een VVV-gids de 'Geheimen Tuinen route'.

Wist je dat?



Pelgrimini naar Wittem

ZijActief-vrouwen zijn actieve én creatieve vrouwen. In moeilijke tijden passen onze leden zich zo goed mogelijk aan. Ze verzinnen creatieve oplossingen om toch naar elkaar om te zien en activiteiten te organiseren. Dat hebben ze de laatste anderhalf jaar wel bewezen. Kring Heuvelland heeft bijvoorbeeld een alternatief bedacht voor haar jaarlijkse pelgrimstocht naar Kevelaer. Tijdens die pelgrimstocht is een bezoek aan de kerk vaste prik. Maar zeker zo belangrijk is het samen op stap zijn en genieten van de stad Kevelaer en de Kaffee mit Kuchen.

Vorig jaar is deze tocht als gevolg van de coronacrisis niet doorgegaan. Maar dit jaar gaan de dames op 12 oktober op 'pelgrimini' naar Wittem. De deelnemers gaan in kleine groepjes te voet, per fiets of met de auto naar het fraaie klooster. Op het programma staan een gebedsdienst, een lekkere lunch, een rondleiding en een kop koffie met vlaai. Een mooi alternatief voor de pelgrimstocht naar Kevelaer, waarbij ontmoeten en inspireren nog steeds centraal staan.



Met korting erop uit met Hayfyve?

Via ZijActief Limburg kun je met korting uitstapjes maken, naar evenementen gaan en producten kopen. Daarvoor werken we samen met een nieuwe aanbieder: Hayfyve. Op hun website vind je leuke kortingsacties en elke maand speciale aanbiedingen. Wil je als lid van ZijActief Limburg van extra voordeel genieten, vraag dan het aanmeldformulier aan door een e-mail te sturen naar: zijactief@zijactief limburg.nl.