



## Hier leef je voor!

Vier maanden hebben Margó Lussenburg en Marleen van de Laar mijn functie als communicatiemedewerker van ZijActief Limburg overgenomen. En nu ben ik weer terug op het honk. Onvoorstelbaar hoe snel je er na een zwangerschapsverlof van vier maanden weer 'in' bent. Het is eigenlijk weer als vanouds. Met één levensgroot verschil: ik ben mama!

Velen van jullie zijn ook moeder en hebben vast datzelfde euforische gevoel meegemaakt als je eigen kind ter wereld komt. Die herkenbare roze wolk. Maar ook de realiteit van onze kerheid als 'ie huilt of weinig slaapt. Het hoort er allemaal bij. Om ons heen hoor ik andere moeders zeggen: 'geniet, want ze zijn zo snel groot', 'het is een verrijking van je leven' en 'hier leef je voor'. Clichés misschien, maar o zo waar!

Ondertussen ben ik dus een 'working mama' en ben ik weer aanspreekpunt én uitvoerder als het gaat om communicatie en PR van ZijActief Limburg. Mijn vaste ochtend op het servicebureau blijft de woensdag. En verder ben ik bereikbaar via [communicatie@zijactief limburg.nl](mailto:communicatie@zijactief limburg.nl).

Tot slot wil ik jullie graag bedanken voor de vele kaartjes die ik vanuit ZijActief heb mogen ontvangen voor de geboorte van Lars. Met lieve woordjes of zelfs gedichtjes. Ik heb ervan genoten. Net zoals ik elke dag geniet van ons mannetje!

Liefs,  
Karin Aspers-Geraedts  
Communicatiemedewerker

## Geen zorgen

Op tv en in de kranten is het politiek wat de klok staat. Nu de Tweede Kamerverkiezingen voor de deur staan, willen alle partijen hun stem doen gelden. De verkiezingsprogramma's worden aangepast, lijsttrekkers debatteren zich suf en hier en daar ontstaat commotie over gedane uitspraken. En telkens valt weer op hoe weinig vrouwelijke politici in het nieuws komen. Simpelweg omdat de politiek nog steeds overwegend een mannenwereld is. Eigenlijk onbegrijpelijk, anno 2010.

Zoals u wellicht weet, ben ik al jarenlang politiek actief, waarvan de afgelopen elf jaar in Provinciale Staten. Ook daar merk ik hoe belangrijk het is als vrouw om een stem te hebben en onderwerpen aan

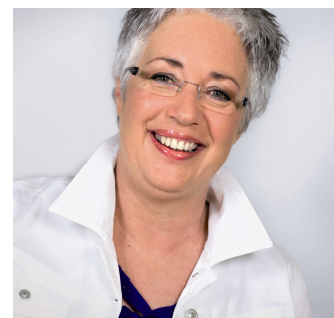
te dragen die vrouwen veel intenser beleven dan mannen. Zorg bijvoorbeeld. Daarvoor zet ik mij – met een achtergrond als verpleegkundige – heel sterk in. Zorg mag geen zorg zijn! Maar ook vrijwilligerswerk is één van mijn speerpunten. In onze vereniging word ik telkens weer aangenaam verrast door de enorme inzet van vrijwilligers die niet voor zichzelf kiezen, maar voor anderen klaarstaan. Reden te meer om me daarvoor sterk te maken.

Voor de Tweede Kamerverkiezingen van aanstaande woensdag heb ik me kandidaat gesteld voor het CDA. Mijn plek op de lijst is nummer 69. Dat betekent dat ik alleen in de Kamer kan komen als ik voldoende voor-

keursstemmen krijg. En daar ga ik voor! Wat zou het mooi zijn als ik in Den Haag de stem van ons vrouwen, de stem van onze verenging, kan laten doorklinken. Ik mag best een beetje reclame maken voor mezelf, toch?

**Stem op 9 juni op het CDA, nummer 69!**

Marij Cox-Sevenich  
Voorzitter ZijActief Limburg



## Symposium 'Hart voor vrouwen' in Maastricht

Hartklachten bij vrouwen worden flink onderschat. Media hebben er weinig aandacht voor, terwijl hartfalen onder vrouwen meer slachtoffers eist dan borstkanker. ZijActief Limburg gaat nu helpen om dat beeld bij te stellen. Wij organiseren op **donderdag 24 juni van 12.30 tot 17.30 uur** een symposium in het Gouvernement in Maastricht over dit belangrijke thema samen met de Universiteit Maastricht. **Iedereen is welkom.**

Tijdens het symposium in Maastricht vertelt een aantal **interessante sprekers** over hartklachten bij vrouwen en wat u kunt doen om het te voorkomen. Ook zijn er workshops: een 'sportieve work-

shop' over bewegen, een 'helpende workshop' over reanimatie en een 'lekkere workshop' over gezonde voeding. De toegang voor leden van ZijActief is gratis. Voor niet-leden zijn de kosten € 7,50. Wel graag **vooraf aanmelden**, want het aantal plaatsen is beperkt.

Het doel van dit symposium is de bewustwording van de enorme toename van hartfalen bij vrouwen; het vroegtijdig herkennen van signalen en meer aandacht voor medische zorg die zich specialiseert in vrouwen. ZijActief wil in Noord-Limburg begin volgend jaar eenzelfde symposium houden. Het volledige programma en inhoudelijke informatie

over de sprekers en de workshops kunt u bekijken op [www.zijactief limburg.nl](http://www.zijactief limburg.nl).

### Aanmelding

Leden kunnen zich (met alle contactgegevens) aanmelden tot **uiterlijk dinsdag 15 juni 2010 rechtstreeks bij ZijActief Limburg** per e-mail, fax of post. ZijActief Limburg, Postbus 960, 6040 AZ Roermond, tel. (0475) 381 781, e-mail [zijactief@zijactief limburg.nl](mailto:zijactief@zijactief limburg.nl), fax (0475) 333 243. **Geef ook uw eerste en tweede voorkeur van de workshops aan.** Zie ook [www.zijactief limburg.nl](http://www.zijactief limburg.nl).





## Met Maria Bonten door de Provincie Limburg

Historisch Toeristisch Bureau Maria Bonten organiseert culturele uitstappen naar diverse mooie plekjes in Limburg. In de afgelopen tijd wisten tientallen afdelingen van ZijActief de weg reeds te vinden naar Maria voor hun jaarlijks uitje, maar ook als er iets speciaals te vieren was zoals een jubileum van een afdeling.

De arrangementen van Maria Bonten kunnen worden aangeboden met koffie en Limburgse vlaai, maar ook in combinatie met een high tea of met een buffet. Zo kunt u zelf 'shoppen' voor een arrangement of met Maria Bonten een persoonlijke afspraak maken om voor uw jubileum *iets heel speciaals te maken!*

De kastelenarrangementen **Dames met Klasse in Kasteelhoeve De Grote Hegge in Thorn, een Mooie Dag in Kasteel Daelenbroeck en het nieuwe arrangement Pracht en Praal in Château St. Gerlach** zijn schitterende aanraders! De arrangementen voeren u op een nieuwe manier door de provincie Limburg, omdat ze als zelfstandig arrangement kunnen worden geboekt, maar **ook** als vervolgh verhalen waardoor u adellijke families en verbanden gaat herkennen.

Met de presentatie **Kiekjes uit de Oude Doos** is Maria Bonten ook al bij veel afdelingen op locatie geweest. Aan de hand van prachtige nostalgische kiekjes neemt Maria u terug naar de jaren '30 en '40 van de vorige eeuw. U kunt genieten van mooie Brabantse Peelverhalen en ludieke Limburgse smokkelverhalen... Vanwege het succes van de Kiekjes uit de Oude Doos deel I, is Deel II reeds in voorbereiding!

Meer informatie kunt u lezen op [www.mariabonten.nl](http://www.mariabonten.nl) of kunt u geheel vrijblijvend informatie opvragen. Tel: 0495-563354.



## Stichtingsraad Omroep Limburg

Als lid van de stichtingsraad Omroep Limburg vanuit de stroming vrouwenorganisaties geeft Tiny Reijnders een korte terugblik op het jaar 2009. Eén van de taken van de stichtingsraad is het bespreken van de programmering.

"In 2009 is de stichtingsraad negen keer bijeen geweest om te praten over de programmering", vertelt Tiny. "Onderdeel hiervan was de programmering rond de feestdagen zoals Kerstmis en Pasen en niet te vergeten rond de carnaval en bijzondere evenementen die ook altijd onderwerp van gesprek zijn. In 2009 is het live programma Goeiemiddag Limburg op tv van start gegaan. Iedere dag ontspannend en informatief. Dagelijks vanaf 16.55 uur te zien. Dit wordt tot 19.55 uur elk uur herhaald, zodat u in de gelegenheid bent om het later te bekijken. Bovendien zijn via de website van L1 onder 'Uitzending gemist' veel programma's de dag erna al terug te zien."

### Arenabijeenkomst

"De arenabijeenkomst in 2009 was met de stroming 'sport'", vervolgt Tiny. "Ook dit was, net als de arenabijeenkomst met de stroming vrouwen in 2008, een geslaagde bijeenkomst. Diverse groeperingen uit de wereld van de sport waren aanwezig."

### Suggesties welkom!

Voor meer informatie over de stichtingsraad, verslagen van de Arenabijeenkomsten en het jaarverslag 2009 van de stichtingsraad kijk op [www.omroep limburg.nl](http://www.omroep limburg.nl). Voor alle informatie over L1, de programma's etc., kunt u de website [www.l1.nl](http://www.l1.nl) bezoeken. Tiny sluit af: "Heeft u opmerkingen, klachten, interessante suggesties of wensen ten aanzien van programma's, zowel op radio als TV, dan hoor ik deze graag van u. Bij voorkeur per e-mail. Uiteraard kunt u ook altijd rechtstreeks naar L1 reageren via de website."

## Foto-expositie in het Museum van de Vrouw: Vrouwen in de popmuziek

Ed Hul, al enkele jaren onze fotograaf tijdens de Algemene Ledenvergadering in de Oranjerie, heeft als podiumfotograaf door de jaren heen honderden muzikanten gefotografeerd. Zijn portfolio op dit gebied is veelomvattend; van jonge veelbelovende rockhelden tot door de wol geverfde bluesartiesten met eelt op de ziel. Genoeg werk voor een overzichtstentoonstelling waarbij onherroepelijk keuzes moeten worden gemaakt. Omdat hij bij het Museum van de Vrouw in Echt de kans krijgt te exposeren, organiseert hij van 25 mei tot en met 29 augustus 2010 een tentoonstelling die zich, hoe kan het ook anders, richt op vrouwen in de popmuziek.

De fototentoonstelling geeft een beeld van het werk van Ed door de jaren heen, met foto's variërend van rockbabes als Anouk tot bluesdiva's als Koko Taylor en Bonnie Raitt. Tijdens de duur van de expositie zullen de foto's regelmatig worden vervangen door nieuwe exemplaren.

U kunt de tentoonstelling bezoeken tijdens de normale openingstijden of de open zondag.

### Openingstijden expositie

Dinsdag, woensdag, donderdag: 14.00-18.00 uur  
Vrijdag: 14.00-20.00 uur  
Zaterdag: 11.00-14.00 uur

### Open zondag

Op zondag 13 juni van 13.30 tot 16.30 uur is de expositie eveneens te bezoeken. Tijdens de open zondag is Ed Hul zelf aanwezig om een toelichting te geven op zijn werk.

### Adres Museum van de Vrouw

Cultureel Centrum 'De Plats'  
(expositieruimte eerste verdieping)  
Plats 1, 6101 AP, Echt

### Meer informatie

Voor meer informatie: Ed Hul, tel. 06-54 53 90 63 of e-mail [info@foto-edhul.nl](mailto:info@foto-edhul.nl)  
[www.foto-edhul.nl](http://www.foto-edhul.nl)

## Cursus begeleidster training zelfhulpgroepen

De Stichting Wilskracht, voor mensen – in het bijzonder vrouwen – met geweldservaring, is op zoek naar vrouwen die als begeleidster training zelfhulpgroepen aan de slag willen gaan. Een voorwaarde is dat deze vrouwen zelf ervaringsdeskundige zijn. De cursus start in juni 2010.

Kunt u over uw ervaringen vertellen? Wilt u uzelf verder ontplooiën? Wilt u een talentvolle ervaringsdeskundige begeleidster worden? Bent u benieuwd naar de ervaring van anderen en kunt u daar goed naar

luisteren? Wat herkennen en erkennen we van elkaar? Kunt u omgaan met uw eigen emoties en die van anderen? Als u op deze vragen met 'ja' kunt antwoorden, dan is deze cursus wellicht iets voor u. Deze basis is nodig als u een maatje wil zijn bij de opvang van anderen. Alle vrijwilligers van de Stichting Wilskracht zijn ervaringsdeskundigen. Zij werken uit eigen kracht om mensen te ondersteunen en verder te helpen in het leven. Wilt u meer informatie, neem dan contact op met Flore Brummans, tel. 06-2184 44 82.

## Vriendinnendag GaiaPark Kerkrade Zoo 21 september 2010

Dit jaar wordt er voor leden en hun vriendinnen een vriendinnendag georganiseerd in het kader van ons 80-jarig bestaan. De dag wordt mede georganiseerd door de Werkgroep Vrijwilligersondersteuning.

Deze mooie en gezellige dag mag u niet missen! De dag kan worden aangeboden tegen een sterk gereduceerde prijs. Dames die van ver komen kunnen met bussen van Kupers naar GaiaPark Kerkrade Zoo. Ook dit tegen een gereduceerde prijs. In de prijs voor het programma zit alles inbegrepen zoals parkeerkosten, plattegrond, ontvangst met koffie/thee en vlaai, rondleidingen (u kunt zich niet vooraf aanmelden, vol = vol), entertainment en een broodjesbuffet om 17.00 uur. Bij binnenkomst in het park ontvangt u een programma met daarop de voertijden en eventuele andere activiteiten.

### Vriendinnen

Uiteraard vinden we het erg leuk als we na afloop van deze geweldige dag uw vriendin als nieuw lid mogen inschrijven bij ZijActief.

### Programma

- 11.00-12.30 uur: Ontvangst in het GaiaPark met koffie/ thee en vlaai
- 11.00-17.00 uur: Bezoek aan het park op eigen gelegenheid en/ of onder leiding van een gids
- 17.00 uur: Broodjesbuffet
- 18.30 uur: Moe maar voldaan weer naar huis...

### Prijs voor leden

Inclusief entree, ontvangst en buffet: € 10,-  
Abonnementhouders betalen € 6,-

### Prijs voor niet-leden

Inclusief entree, ontvangst en buffet: € 15,-  
Abonnementhouders betalen € 10,-

### Vervoer

U kunt per eigen vervoer (gratis parkeren) of per touringcar (Kupers) reizen naar het GaiaPark in Kerkrade.

- Opstapplaats kring Noord en kring Hellden € 7,50 p.p.
- Opstapplaatsen overige kringen: € 5, p.p.

### Aanmelding

Wij verzoeken de afdelingssecretarissen de aantallen deelnemers per e-mail, fax of post **vóór vrijdag 27 augustus 2010** door te sturen naar: Servicebureau ZijActief Limburg, Postbus 960, 6040 AZ Roermond, e-mail [zijactief@zijactief limburg.nl](mailto:zijactief@zijactief limburg.nl), fax (0475) 333 243, telefoon (0475) 381 781. Bij annulering betaalt diegene de volledige kosten.

### Graag het volgende vermelden:

- Aantal meldingen voor programma met entree voor leden en aantal voor niet-leden
- Aantal meldingen voor programma zonder entree voor leden en aantal voor niet-leden
- Wel of geen gebruik van de bussen en het aantal busplaatsen

*Bericht over opstapplaatsen en -tijden, de entreebewijzen en factuur sturen wij minimaal een week van te voren naar de kringen en afdelingen.*



## Uit de afdeling...

**Tijdens de kerstviering besteedde het bestuur van ZijActief Herten aandacht aan de voedselbank. Met een enorme enthousiaste inzamelactie als gevolg!**

"Toen we besloten aandacht te besteden aan de voedselbank, hebben we contact opgenomen met mevrouw Vogel van de voedselbank Midden-Limburg in Roermond", vertelt een enthousiaste Anneke Derkx. "Zij vertelde ons wat de voedselbank is en doet. Verder vertelde zij dat er nog veel stille armoede is en wat de gevolgen hiervan zijn voor sommige mensen. Wij hebben vervolgens in de uitnodiging voor ons kerstfeest gevraagd aan onze leden of zij bereid zouden zijn om één of meerdere producten aan boodschappen mee te nemen naar de kerstavond. In deze uitnodiging was tevens een

lijst opgenomen van goederen waaraan behoefte was (géén alcohol)."

### Tassen vol

Aan deze oproep werd massaal gehoor gegeven. Tassen vol met goederen, zoals soep, rijst, pasta, wasmiddelen, luiers snoep en noem maar op... Anneke: "De tafels waren beladen met boodschappen. Wat waren wij trots op onze dames!" Alle goederen werden, na een korte uitleg over de voedselbank door mevrouw Vogel, in ontvangst genomen en zij bedankte de dames hartelijk. "Na dit grote succes van onze kerstavond hebben wij het plan opgevat om deze actie dit jaar te herhalen. Wij willen jullie dit graag meegeven! Misschien ook iets voor jullie, denk er eens over na! Na ons gesprek met mevrouw Vogel is ons duidelijk gewor-

## Herten

den dat er nog veel – stille – armoede onder de mensen heerst."

*Iets voor uw afdeling? Neem contact op met de voedselbank in uw regio! Bent u niet bekend hiermee? Dan kunt u ook contact opnemen met de Voedselbank Midden-Limburg; zij kunnen u vast verder helpen.*

*Voor de regio Midden-Limburg zijn de contactgegevens: Voedselbank Midden-Limburg, Postbus 2341, 6040 DB Roermond. Tel: 06-21 84 09 94, e-mail: [voedselbankregioroermond@hotmail.com](mailto:voedselbankregioroermond@hotmail.com), internet: [www.voedselbankmiddenlimburg.nl](http://www.voedselbankmiddenlimburg.nl).*

## ZijActiefjes

### Met uw afdeling naar Heinsberger Strick

Voor groepen vanaf 40 personen organiseert Heinsberger Strick diverse arrangementen. Deze beginnen telkens met een modeshow met koffie en broodjes, waarbij u een uitgebreide collectie in breigoed en andere confectiekleding wordt gepresenteerd. Vervolgens is de mogelijkheid om kleding tegen fabrieksprijzen te kopen. Bij groepen vanaf 40 personen ontvangt iedereen nog eens een korting van 10% op de toch al voordelige fabrieksprijzen en biedt Heinsberger Strick een haal- en brengservice vanaf € 5,- per persoon.

Na de modeshow geniet u van een smaakvol diner in een restaurant in de buurt en maakt u een uitstapje naar een interessante bestemming. Er zijn diverse bestemmingen; zoals de chocoladefabriek of de kerstmarkt in Aken, Boerenmuseum Nonke Buusjke in Schinveld, het witte stadje Thorn, of de sfeervolle plaatsen Maaseik, Valkenburg of Brüggen. En zo zijn er nog diverse bestemmingen, afgestemd op de seizoenen. Deze arrangementen worden voor een vaste prijs per arrangement aangeboden voor groepen vanaf 40 personen. Bij groepen onder 40 personen is een bijbetaling verplicht.

Ook kan Heinsberger Strick een uitstapje bieden dat volledig naar uw wensen wordt ingevuld. Meer informatie vindt u ook op [www.heinsberger-strick.de](http://www.heinsberger-strick.de) of neem telefonisch contact op via 0049-2452-2619.

### Workshopideeën

De creatieve Spaanse Julia Bertomeu biedt diverse workshops aan voor groepen vrouwen. Zo geeft zij les in het tapijten weven

(gobelinstijl) en Tiffany glas-in-lood glas bewerken. Sinds kort biedt ze ook workshops buikdansen aan. Bent u nog op zoek naar een leuke afdelingsactiviteit? Kijk dan eens op [www.blanc-i-negre-atelier.webs.com](http://www.blanc-i-negre-atelier.webs.com). Hier vindt u ook de contactgegevens.

### Heilzame sieraden

Hans en Elly Ramakers hebben prachtige sieraden die een ondersteunende werking hebben bij een flink aantal klachten zoals migraine, slapeloosheid, astma, fibromyalgie, etc. Zij verzorgen avonden voor groepen waarop zij uitleg geven van de producten, enkele testen doen en hun sieraden te koop aanbieden. Kijk voor informatie op [www.energetix.tv/healofbelnaar06-28](http://www.energetix.tv/healofbelnaar06-28) 24 29 60 / 045-527 20 52.

### Lezing 'Heksen en Heiligen'

Odette Biets uit het Belgische Veldwezelt heeft al in diverse afdelingen van ZijActief Limburg een lezing gegeven over heksen en heiligen. Ook iets voor uw afdeling? Neem contact op met Odette via 0032-89/717733 of mail naar [odette.biets@skynet.be](mailto:odette.biets@skynet.be).

### Overleden leden

Eijsden	A.G.M. Vangangelt-Theunissen
Gronsveld/	
Ryckholt	M.J. Kuipers-Heijnen
Laar	L.W. Lempens-Vaes
Moorveld	M. Kester-Kengen
Noorbeek	J.M.G. Kleijnen-Vijgen
Reijmerstok	A. Goessens-Ackermans
Vijlen	J. Géron-Wiertz
Vredepeel	W.H. Pouwels-van de Steeg

### Rectificatie

Tot onze grote spijt is in de nieuwsbrief van april gepubliceerd dat mevrouw Hermans-Gouder de Beauregard van de afdeling Schimmert is overleden, terwijl dit niet het geval is. Onze oprechte excuses hiervoor!

## Verhalenbundel Levensechte Boezemverhalen

**Al veel leden hebben de verhalenbundel Levensechte Boezemverhalen in huis. Maar nog lang niet iedereen. Bestel ze nu en steun de Toon Hermans Huizen Limburg en BorstkankerVereniging Limburg.**

De boekjes werden tijdens de ALV gepresenteerd door de projectgroep Boezemtocht. Met échte verhalen over (borst)kanker door ervaringsdeskundigen of hun naasten. En het zijn zeker niet allemaal verhalen die slecht aflopen. Uit de verhalen blijkt de kracht die deze vrouwen bezitten om door te gaan. Enorm inspirerend, heel motiverend en soms confronterend.

Heeft u de verhalenbundel nog niet in huis? Bestel deze dan snel via het servicebureau

van ZijActief Limburg. Tel. (0475) 38 17 77 of mail naar [zijactief@zijactief limburg.nl](mailto:zijactief@zijactief limburg.nl). De kosten bedragen € 5,- per stuk (exclusief verzendkosten) en de opbrengst gaat volledig naar de goede doelen.

Ook is het voor afdelingen mogelijk een doosje aan te vragen, zodat u de boekjes aan uw leden of in uw omgeving kunt verkopen. Achteraf verrekenen u de kosten en geeft u het restant van de boekjes retour naar ZijActief Limburg. Help mee om dit unieke naslagwerk te verspreiden in Limburg en wellicht zelfs daarbuiten!

Enkele dames van de projectgroep Boezemtocht staan overdag met een stand bij de Samenloop voor Hoop in Maastricht om boekjes te verkopen. De Samenloop is van 19 tot 20 juni. Kijk ook op [maastricht.samenloopvoorhoop.nl](http://maastricht.samenloopvoorhoop.nl).

## Programma

### 10 juni

Jubileumactiviteit kring Zuiderpoort: hobbymarkt voor en door leden in de Hompesche Molen in Stevensweert met aansluitend een driestedenboottocht over de Maas

### 17 juni

Vergadering provinciaal bestuur

### 24 juni

Symposium 'Hart voor vrouwen', Maastricht

### 18 juli

Jubileumactiviteit kring Weert

### 9 september

Vergadering provinciaal bestuur

### 18 september

Jubileumactiviteit kring Heuvelland

### 21 september

Vriendinnendag GaiaPark Kerkrade Zoo

### 9 november

Algemene ledenvergadering

### 21 november

Jubileumactiviteit kring Helden

## Colofon

### Redactieadres

ZijActief Limburg  
Wilhelminasingel 25  
Postbus 960  
6040 AZ Roermond  
Tel. (0475) 38 17 77  
E-mail: [zijactief@zijactief limburg.nl](mailto:zijactief@zijactief limburg.nl)  
[www.zijactief limburg.nl](http://www.zijactief limburg.nl)

### Redactie

Servicebureau:  
Suzanne de Vlieger  
Karin Geraedts  
Bestuur:  
Leny Reuls

### Idee en concept

Arc Nederland, Roermond

### Volgende uitgave:

Verschijnt in juni/ juli digitaal. Kopij vóór 15 juni 2010

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door de provincie Limburg.

provincie limburg

