



Het provinciaal bestuur in beeld

Brug tussen organisatie en afdelingen

“O, ben je ook lid van ZijActief?” Deze vraag wordt regelmatig gesteld aan onze provinciaal bestuursleden. Zelfs onze voorzitter maakt het mee. Het is ook niet zo vreemd; het bestuur is vooral achter de schermen enorm actief. Tijd om aan enkele bestuurders te vragen wat het provinciaal bestuur (pb) allemaal doet en wie de personen zijn die zoveel vrije tijd en energie steken in de aansturing van onze vereniging. Aan het woord zijn Leny Reuls, vicevoorzitter en bestuurslid PR & Communicatie; en Bergi Direks, afgevaardigde van kring Noord.



Het provinciaal bestuur tijdens de algemene ledenvergadering in november 2010. Vlnr: Suzanne de Vlieger (bureauhoofd en adviseur pb), Marly de Jong, Annemie Heuyerjans, Leny Reuls, Bergi Direks, Truus Geraeds, Rosy Beltgens (inmiddels afgetreden), Jeanne Schillings, Leny Souren en Willy Hoeben. Willemien Manten staat niet op de foto; zij is onlangs benoemd tot kringvoorzitter van kring Helden. Ook Bianca Prickaerts staat er niet op: zij neemt de honneurs voor kring Zuid-Oost waar.

Wat is de taak van het provinciaal bestuur?

“Dat is best lastig uit te leggen”, steekt Bergi van wal. “We zetten als het ware de lijnen uit van het beleid van ZijActief Limburg. Daarover nemen we besluiten in de maandelijkse pb-vergaderingen.” Leny vult aan: “Hierdoor kunnen kringen en afdelingen weer zelf vooruit met hun eigen beleid en uitvoering.”

Dat klinkt nog vrij abstract, wat zijn onder meer jullie taken?

“We brainstormen onder andere over de projecten of denken mee over nieuwe thema’s om als organisatie aan de orde te stellen”, zegt Bergi. “Maar ook het representeren van de organisatie hoort bij onze functie als provinciaal bestuurslid.” Leny is het daarmee roerend eens. “Je bent ambassadeur van de vereniging, hebt een voorbeeldfunctie en presenteert je ook als zodanig; altijd bereikbaar en aanspreekbaar. Dat betekent ook dat je probeert zoveel mogelijk je gezicht te laten zien bij bijvoorbeeld jubilerende afdelingen, kringactiviteiten of bijvoorbeeld evenementen buiten onze vereniging waarvoor de provinciale organisatie wordt uitgenodigd.”

Is het soms niet vervelend dat leden de meerwaarde van ZijActief Limburg – ‘Roermond’ in de volksmond – niet zien, ondanks de energie die jullie erin steken?

“Soms wel”, geven beide dames toe. “Het is nog steeds nodig om aan de buitenwereld uit te leggen wat ZijActief Limburg doet. Het is jammer dat leden, maar ook afdelingsbestuurders, vaak niet zien wat we doen; er gebeurt ontzettend veel. Zonder de vrijwilligers die zich inzetten voor de vereniging en de beroepskrachten die dit ondersteunen, zou de vereniging niet kunnen functioneren zoals ze nu doet. Dankzij de gezamenlijke organisatie van projecten, thema’s en activiteiten, hoeft niet elke afdeling opnieuw het wiel uit te vinden, kunnen bestuurders werken aan hun persoonlijke ontwikkeling en kunnen we onze stem laten gelden in politiek en maatschappij.”

Hoe zijn jullie in deze functie beland?

“Normaal gesproken maakte de kringvoorzitter deel uit van het provinciaal bestuur”, vervolgt Bergi. “Omdat we op dat moment geen kringvoorzitter hadden, heb ik die taak op me genomen. Inmiddels is het overigens veranderd; het hoeft niet langer de kringvoorzitter te zijn die in het pb zit, maar een afgevaardigde uit het kringbestuur.” Leny twijfelde in eerste instantie of ze dat wel zou kunnen, zo’n pb-functie. “Ik werd gevraagd nadat ik als kringbestuurslid het ‘kringkrantje’ had bedacht, dat toevallig op het servicebureau terecht kwam. In een gesprek gaf ik aan PR & Communicatie wel leuk te vinden en zo ben ik op die trein gesprongen. Pas toen kwam ik erachter dat die trein al loopt, en hard ook! Na een moment van ‘wat doe ik hier?’ heb ik me erin gestort.”

Ondanks dat jullie beiden min of meer ‘toevallig’ in het bestuur zijn terechtgekomen, is er blijkbaar iets dat jullie bindt, toch?

“Als ik het niet meer leuk vind, ga ik naar huis, heb ik me altijd voorgenomen”, zegt Leny. “Dat is nog niet gebeurd. Vooral het samen werken aan beleid is interessant.” “Het is leuk om te doen”, vertelt ook Bergi. “Je kunt echt meedenken en besluiten nemen over alles wat speelt in de vereniging; op provinciaal niveau in de vorm van projecten, maar ook op kring- en afdelingsniveau over de koers die we willen varen. Ik ben in mijn eigen kring de brug tussen de afdelingen en hun leden, en de provinciale organisatie. Omdat ik op de hoogte ben van wat er speelt, kan ik dat op bijvoorbeeld een voorzittersvergadering ook goed doorvertalen naar de afdelingen.”

Worden jullie door de leden wel eens aangesproken op jullie bestuursfunctie?

“Te weinig”, zegt Leny ad rem. “Zelfs in de eigen kring weten veel bestuurders en leden niet dat ik lid ben van het pb. Eigenlijk is het best vreemd dat ze de mensen die verantwoordelijk zijn voor het beleid van de organisatie niet kennen.” Ook Bergi herkent dit. “Over het algemeen word ik er weinig op aangesproken. Soms worden vragen gesteld, bijvoorbeeld bij een bezoek aan een jubilerende afdeling.”

Voor jullie beiden zit de bestuurstermijn er over niet al te lange tijd op. Hoe zien jullie de toekomst?

“We zijn druk bezig om nieuwe kringbestuursleden te werven, zodat de taken kunnen worden overgedragen”, zegt Bergi. “Hopelijk lukt dat op korte termijn.” Voor Leny is volgend jaar november haar maximale termijn verstreken. “Hoewel het moeilijk is nieuwe bestuurders en leden te werven, ben ik ervan overtuigd dat de behoefte aan ontmoeting, een plek waar je samen iets deelt, blijft bestaan. Want achter de pc is het niet gezellig, hoe handig het ding ook is. Om samen ergens over te praten, heb je persoonlijk contact nodig. ZijActief Limburg kan in die behoefte blijven voorzien. Ik heb dus vertrouwen in de toekomst en we zijn op zoek naar vrouwen die dat ook hebben. Vrouwen met pit en een kritische blik, die niet bang zijn voor verandering. Met nieuwe mensen, waait er weer een andere wind door de vereniging.”

De provinciaal bestuursleden van 2011:



Truus Geraeds
Voorzitter



Willemien Manten
Kring Helden



Leny Reuls
Vicevoorzitter/ bestuurs-
lid PR & Communicatie



Annemie Heuyerjans
Kring Weert



Marly de Jong
Secretaris



Jeanne Schillings
Kring Zuiderpoort



Willy Hoeben
Penningmeester



Bianca Prickaerts
Kring Zuid-Oost



Bergi Direks
Kring Noord



Leny Souren
Kring Heuvelland

Wilt u meer weten over het provinciaal bestuur in het algemeen, of van de bestuursleden afzonderlijk, of heeft u zelfs interesse in een bestuursfunctie? Neem dan contact op met het servicebureau. Zij brengen u in contact met het bestuurslid dat het beste uw vragen kan beantwoorden.

Posters

En, heeft u de poster opgehangen? U weet wel, die poster die in de vorige editie van ZijActueel de hele achterpagina besloeg. Leden die deze op zouden hangen in de Week van ZijActief, maakten kans op prachtige prijzen met als hoofdprijs een ballonvaart voor twee personen. Niet mis, dachten we. Daarom begonnen we vol goede moed aan onze speurtocht naar prijswinnaars. Uit de ledenadministratie waren volstrekt willekeurig adressen geloot, verdeeld over alle afdelingen. De nummer 1 op het lijstje was de winnaar, maar had zij de poster niet voor het raam hangen, dan reden we door naar nummer 2 op de lijst en zo verder. We dachten dat we vast niet ver hoefden te gaan, want onze leden zouden toch zeker die poster wel ophangen? Het was echter moeilijker dan gedacht. Maar een lege tank verder hadden we onze prijswinnaars.

Toch was onze zoektocht naar ZijActief-posters zeker geen straf. We hebben opeens een goed inzicht gekregen in wat mensen allemaal voor hun raam hangen. Zo hebben we diverse affiches gezien voor het behoud van de bieb in hun dorp, open dagen, evenementen; je kunt het zo gek niet bedenken. Er was zelfs iemand die dacht dat de kandidaat voor de provinciale statenverkiezingen nog steeds kans maakte, ook al waren de verkiezingen al zeker drie weken eerder al geweest...

Ook de andere ‘spotters’ hebben heel wat adresjes af moeten gaan voordat ze een poster hadden gevonden. En dat terwijl we in de Week van ZijActief uit de afdelingen diverse positieve verhalen hebben gekregen. Zo kon u op onze website lezen dat op het boekenfestijn in de afdeling Koningslust zich meteen twee nieuwe leden aanmeldden. Dan blijkt toch maar weer dat een leuk en toegankelijk programma wel degelijk nieuwe aanmeldingen kan opleveren, een must voor de toekomst van onze vereniging.

De zomerperiode staat voor de deur. Een periode waar u wellicht in het zonnetje nieuwe inspiratie krijgt voor het komende verenigingsseizoen. Ik zou zeggen: kaart ze aan bij uw afdelingsbestuur. Want ZijActief is er niet alleen voor, maar zeker ook door onze leden!

Truus Geraeds-Bos
Voorzitter ZijActief Limburg



Winnaars posteractie Week van ZijActief

Voor maar liefst 37 leden heeft het ophangen van de poster ZijActief in Zicht tijdens de Week van ZijActief zich zeker geloond: zij zijn de winnaars van een variatie aan prijzen. Met als hoofdprijs een ballonvaart voor twee personen. Tijdens de voorjaarskringvergadering reikte voorzitter Truus Geraeds deze prijs uit aan de

trotse winnares: mevrouw Fransman uit Siebengewald. Van harte gefeliciteerd!

De leden die in de prijzen zijn gevallen hebben persoonlijk bericht gehad. Ook zijn de prijswinnaars te lezen op onze website onder 'Meer nieuws'.

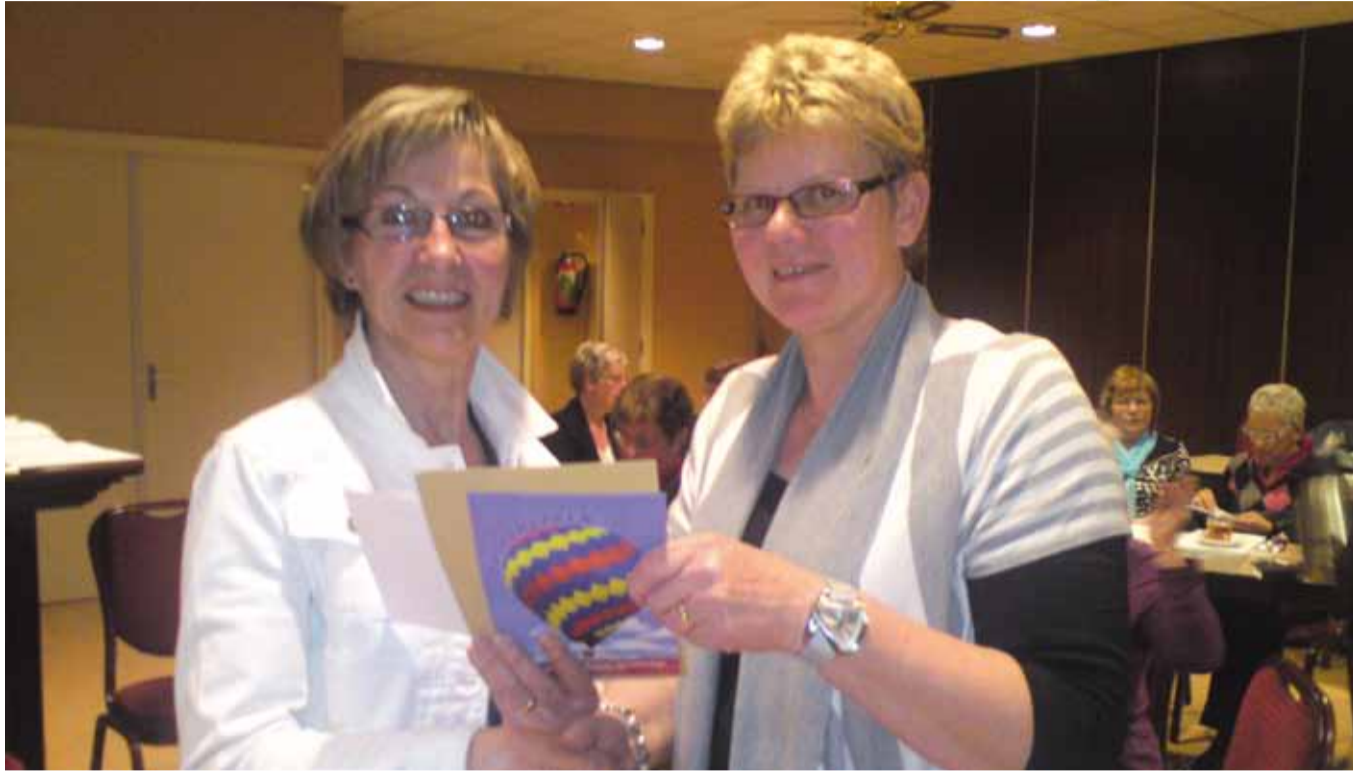
Gratis lidmaatschap

Behalve de diverse mooie prijzen en entreebewijzen, werd door Ohra voor twintig nieuwe leden een jaar lang gratis lidmaatschap ter beschikking gesteld. Uit de nieuwe leden zijn willekeurig twintig gelukkigen getrokken. Dit zijn:

Mevrouw M.G.E. de Bock, afdeling Margraten
Mevrouw J. v.d. Beek, afdeling Baezem
Mevrouw F. Voncken, afdeling Bocholtz
Mevrouw M.H. van den Boom, afdeling Bingelrade
Mevrouw I. Tulfer, afdeling Pey
Mevrouw M.J. Janssen, afdeling Landgraaf
Mevrouw E.C. Daniels, afdeling Koningslust
Mevrouw G.M.C. Vermazeren, afdeling Borekhuizenvorst
Mevrouw M.M.T. van der Burg, afdeling Gulpen
Mevrouw M.F.A. Seevens, afdeling Tungalroy
Mevrouw M.J.H. Segers, afdeling Kessel
Mevrouw M.A.E. Hintzen, afdeling Vaals
Mevrouw M.H.A. van Tankeren, afdeling Hout-Bleric
Mevrouw A.M.H. Steijvers, afdeling Eil
Mevrouw M.J. Kurvers, afdeling Meerssen
Mevrouw E.M.C. van Bavel, afdeling Heide
Mevrouw M.G. van de Boogaert, afdeling Altweeterheide
Mevrouw E.W.M. Hövelings, afdeling Koningsbosch
Mevrouw J.A.M. Labijt, afdeling Bingelrade
Mevrouw H.M.H. Vermeulen, afdeling Leveroy

* Typfouten voorbehouden

Kijk op pagina 3 voor een nieuw ledenaanbod van OHRA!



Opening Toon Hermans Huis Weert



Fotografie: Bert van Maaren (met dank aan Toon Hermans Huis Weert)

De Boezemtocht is helemaal afgerond. Het laatste restant van het door ZijActief afdelingen bijeen gesprokkelde bedrag is op een goede plek terechtgekomen: het Toon Hermans Huis (THH) in Weert. Deze vestiging van het THH werd op 16 april na een ingrijpende verbouwing 'virtueel' heropend met een symposium, waar ruim tweehonderd deelnemers op afkwamen.

Voorzitter Truus Geraeds en bestuurslid Leny Reuls, die tevens voorzitter was van de projectgroep Boezemtocht, was bij het symposium aanwezig. "Diverse zeer indrukwekkende sprekers zorgden voor een interessant programma. Als verrassing kwam Maurice Hermans, de zoon van Toon Hermans, persoonlijk een woordje doen."

Boezemverhalen

Behalve een financiële donatie, heeft het Toon Hermans Huis Weert met kerst ook een aantal boekjes 'Levenschte Boezemverhalen' cadeau gekregen. "Het mooie is dat deze boekjes in de opleiding van medewerkers en vrijwilligers worden gebruikt," vertelt Leny enthousiast. "In het boekje staan de ervaringsverhalen van mensen die zelf met kanker te maken hebben gehad of in hun directe omgeving met deze ziekte zijn geconfronteerd. Dit zijn dus precies de verhalen waarmee mensen bij het Toon Hermans Huis aankloppen. Ik ben er trots op dat we dit als ZijActief voor hen hebben kunnen doen."

Algemene ledenvergadering:

Dat wordt weer genieten!

Dit jaar vindt de jaarlijkse algemene ledenvergadering plaats op 10 november, wederom in TheaterHotel de Oranjerie.

Net als in voorgaande jaren, belooft het weer een spektakel te worden, zowel voor leden als bestuursleden. Hou de datum alvast vrij; meer informatie volgt!

Schrijftalent bij ZijActief

In de vorige editie van onze ledenkrant stond het begin van een spannend, ontroerend, luchtig of juist dramatisch verhaal: dat kon iedereen helemaal zelf invullen. Over Annie, de bedreven organisator, die had geregeld dat Simone van der Vlucht naar haar afdelingsactiviteit kwam om een lezing te verzorgen. Alleen... op het moment suprême was Annie spoorloos... Wat zou er aan de hand zijn?

Diverse leden waagden zich aan deze schrijfwedstrijd en er kwamen creatieve inzendingen binnen. Een jury heeft zich over de inzendingen gebogen en de winnaar is: Yvonne Prickaerts van de afdeling Berg en Terblijt! Zij heeft inmiddels haar prijs, een boekenbon ter waarde van €50,-, ontvangen. Haar volledige verhaal is te lezen op onze website www.zijactief limburg.nl, maar we maken u graag alvast nieuwsgierig met een spannend voorproefje van haar adembenemende verhaal...!

Voorzitter Marie voelt de onrust onder het bestuur en de leden en besluit de middag te openen. Ze heet Simone van harte welkom en net op het moment dat ze de microfoon aan Simone geeft hoort ze haar gsm piepen. Piep...piep... Marie verontschuldigt zich: "Sorry, ik ben nog niet helemaal gewend aan de moderne techniek; ik had dat ding ook even uit moeten zetten." De leden lachen omdat ze zich wel herkennen in de problematiek van Marie. Simone neemt het woord en begint haar lezing. Marie gaat achter in de zaal staan en leest zo onopvallend mogelijk haar sms'je: 'Annie komt vandaag niet, Alex'. Om de lezing niet te verstoren besluit ze de andere bestuursleden later op de hoogte van het sms'je te brengen. Als Marie haar stoel wilt pakken voelt ze opeens een ijsskoude hand op haar arm...



Inspiratie, kracht en gezelligheid op de Dagen voor Alleengaanden

Eén keer per jaar worden de Dagen voor Alleengaanden georganiseerd. Hoe is het eigenlijk om deel te nemen aan zo'n dag? En wat komt er allemaal bij de organisatie kijken? ZijActueel vroeg het aan twee deelnemers en een lid van de projectgroep.



Elly Muijsers, deelnemer locatie Meerlo
"Blij als het weer september is!"

Elly Muijsers is ZijActief-lid van het eerste uur. Ze ontving in 2006 zelfs de Koninklijke onderscheiding lid Orde van Oranje-Nassau voor haar jarenlange inzet voor de vereniging. "Ik ben met ZijActief geboren. Bij ZijActief zeggen ze dan ook: 'die Elly zit er lekker tussen'", lacht ze. Ook op de eerste Dag van Alleengaanden in 1992 was Elly erbij. Ze vindt de dagen geweldig en zou het anderen dan ook zeker aanraden. "Ik voel me daar echt op mijn gemak. Het zijn dames die in hetzelfde schuitje zitten. Je kunt dan ervaringen delen over waar je allemaal tegenaan loopt als je alleen bent. Iedereen lost zaken weer op een andere manier op en daarvan kun je weer leren." Wat altijd blijft na een Dag voor Alleengaanden is de gezelligheid. Het geeft haar veel energie om gewoon met zijn allen samen zijn en te lachen: "Ik zou ZijActief niet willen missen en ben altijd blij als het na de zomerstop weer september is!"



Mia Vaes, deelnemer locatie Baexem
"Nieuwe mensen ontmoeten en ontspannen"

Midden jaren negentig ging Mia Vaes voor het eerst naar de Dagen voor Alleengaanden toen ze na het overlijden van haar man weduwe werd. Ze vindt de dagen zeker de moeite waard en maakt er graag tijd voor vrij. "We beginnen met een gebedsdienst met mooie teksten en gezang. In de middag lunchen we gezamenlijk.

Op deze dagen ontmoet je nieuwe mensen en je steekt er ook nog eens wat van op. Vooral de laatste bijeenkomst over de OV-chipkaart vond ik heel duidelijk, daar heb ik veel aan gehad." Mia Vaes heeft ook goede herinneringen aan het amusement op die dag. Lachend kijkt ze terug op het toneelstukje. "Dat ging over een moeder die verstek liet gaan in het huishouden. Dan worden mensen met de neus op de feiten gedrukt. Moeders hebben ook weleens tijd voor zichzelf nodig!" Mia bewondert de mensen die zich inzetten om de Dagen voor Alleengaanden te organiseren. "Uiteindelijk is het toch een hele klus. Die mensen doen het toch ieder jaar maar weer."



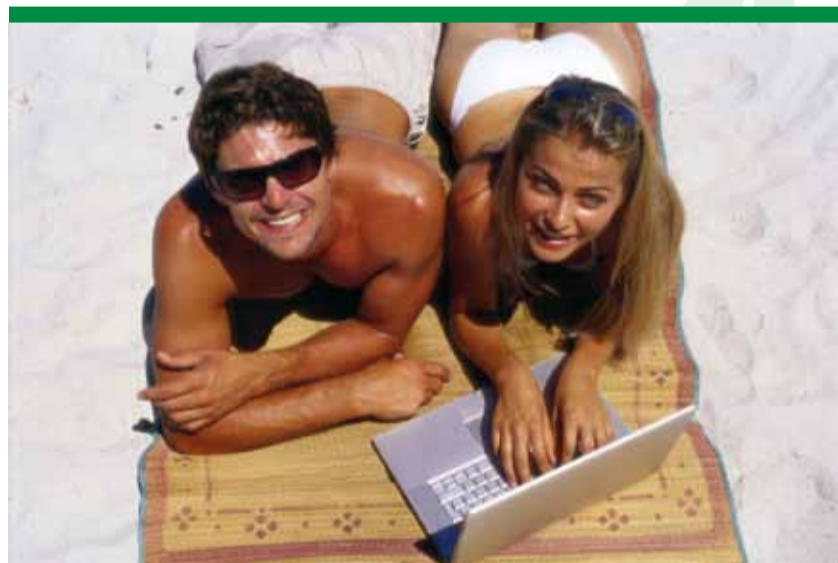
Ria Dassen, projectgroeplid Dagen voor Alleengaanden

"Dankbaar werk in de projectgroep"

Ria Dassen is een actief lid en is graag onder de mensen. Nadat ze een aantal jaren bestuursfuncties binnen ZijActief had vervuld, begon het toch weer te kriebelen. "Ik wil graag iets betekenen. Toen er ruimte kwam in de projectgroep voor de Dagen voor Alleengaanden, heb ik die kans dus ook gegrepen." In die projectgroep zijn zeven leden druk doende met de organisatie van zo'n dag. "Eerst brainstormen we over een thema. Aan de hand daarvan bepalen we de inhoud van de gebedsviering en de andere activiteiten. Het laatste thema was 'Samen onderweg', waarbij de leden informatie kregen over de OV-chipkaart. Tijdens de gebedsviering stonden we stil bij welke keuzes mensen maken op de weg die we in het leven bewandelen. Zo stemmen we alles op elkaar af binnen een gekozen thema."

Een tien

Voor presentaties en workshops gaat de projectgroep actief op zoek naar externe deskundigen. Door de wisselende onderwerpen kunnen die overal vandaan komen. Zo deden ze weleens een beroep op het Huis voor de Kunsten, het IVN en het Huis voor de Zorg. Ria: "Meestal vinden zij dat heel leuk om te doen en werken zij graag mee." De projectgroep peilt regelmatig de reacties en wensen van de deelnemers. "Er stond zelfs wel eens in de enquêteformulier: 'Jullie krijgen een tien!' Dat is natuurlijk leuk, maar we hopen daarnaast ook dat de mensen geïnspireerd raken om samen leuke dingen te ondernemen."



Zomerwedstrijd: zin in de zomer met ZijActief!

De vakantie staat voor de deur; tijd om even lekker te relaxen. Maar... voor de ZijActievelingen onder ons hebben we een leuke zomerwedstrijd!

Maak in de maanden juli en/ of augustus een leuke, ludieke, grappige, mooie vakantiefoto mét een ZijActief-tintje! Hoe u dat doet, laten we aan uw fantasie over. Bijvoorbeeld het logo dat op een onverwachte plaats opduikt of een activiteit die u onderneemt met mede-leden of noem maar op. Als de link met ZijActief maar duidelijk zichtbaar is! De leukste foto's worden op onze site gepubliceerd en de winnaar ontvangt een vakantieverrassingspakket! Inzenden kan tot uiterlijk 1 september door uw foto met naam, adres, afdeling en korte toelichting te mailen naar: communicatie@zijactief limburg.nl.

Vakantie lonkt

De dagen zijn op zijn langst en de zon staat hoger dan ooit. Door de nabijheid van zonne-energie laden natuur en mensen zich op. Veel gesprekken gaan over vakantie, zich even losmaken van zorg en verantwoordelijkheid. Vrij zijn 'van' dagelijks werkritme en verplichtingen, ook soms vervelende mensen en uitputtende opdrachten, de dagelijkse stress. Eindelijk dat alles even weg. Om vrij te worden 'vóór'. Voor wát? Om tijd te nemen voor 'zó veel'.

Hoe zal uw vakantie eruit zien? Bent u iemand die zich de komende maanden makkelijker openstelt voor verhalen van mensen? Of trekt u er fietsend op uit om nieuwe energie op te doen in de natuur en te genieten van het getjilp van de vogels? Hoe dan ook, nieuwe horizons dienen zich aan. Verrassend, uitdagend en meestal onverwacht. Het gebeurt. Omdat je die stap durfde te zetten, je ware gezicht durfde te tonen, je even niet liet leiden door vrees en onzekerheid. Zo ontstaat er ruimte waarin nieuwe ontmoetingen met mens en natuur plaatsvinden. En eigenlijk maakt het niet zoveel uit of u dan in een vliegtuig stapt, of uw fiets gebruikt. Of u een bestemming ver weg kiest of de andere kant van uw dorp ziet. Wat ik ons toewens is een hart dat vakantie kan nemen. Een hart dat zich openstelt voor de eenvoud en het geluk om kleine dingen. Een hart dat kan bewonderen zonder te bezitten. Geniet en neem de tijd. De vakantie lonkt.

Marielle Beusmans
Geestelijk Adviseur



Zomers ledenvoordeel!

Kortingenactie Noord- en Midden-Limburg

Ook de komende jaren sluit ZijActief Limburg weer gedeeltelijk aan bij de kortingenactie van de gezamenlijke personeelsverenigingen Noord- en Midden-Limburg. Iedereen mag aan deze activiteiten meedoen, waarbij niet direct wordt gevraagd naar het eigen kortingspasje. Ga dus ook voordelig naar een pretpark of concert, of boek zelfs een meerdaagse reis. Let op: de website en de inloggegevens zijn gewijzigd. Ga naar www.kortingenactie-mnl.nl en log in. De gebruikersnaam is 'KORTINGENACTIE' en de inlogcode 'GEZKOR11'.

Korting op OHRA auto- en reisverzekering

OHRA pakt deze zomer flink uit en daar profiteert u van als lid van ZijActief Limburg. Pak uw zomervoordeel op een autoverzekering of reisverzekering en kijk op de speciale website www.ohracollectief.nl/zijactief lb.

U ontvangt bij het afsluiten van een OHRA Autoverzekering:

- 20% eerstejaarskorting als u de autoverzekering zelf online afsluit;
- Een gratis Kwik-Fit zomercheck voor uw auto;
- APK bij Kwik-Fit voor slechts €14,95

Verzeker u van een voordelige zomer!

Gaat u deze zomer op vakantie? Dan krijgt u ook 15% extra eerstejaarskorting op onze permanente reisverzekering. Bereken uw premie op www.ohracollectief.nl/zijactief lb en stap over naar OHRA. Omdat u lid van Zijactief Limburg bent, ontvangt u na het eerste verzekeringsjaar natuurlijk nog steeds aantrekkelijke collectiviteitskorting op uw OHRA verzekeringen.

Een voordelige en actieve zomer gewenst!

van de mensen van **OHRA**

Eetstijlontwikkeling in plaats van diëten

Maak uw eigen crème met natuurlijke ingrediënten

Diëten zijn er in alle soorten en maten. Ingrid Hoefnagels weet daar als diëtiste alles van. Ze begeleidde cliënten met de kennis en ervaring die ze had opgedaan tijdens haar loopbaan. Toen ze een paar jaar geleden een andere methode tegen het lijf liep bij de stichting Vivob, veranderde dat haar kijk op diëten totaal.

Wellicht kent u haar al van één van de symposia 'Hart voor Vrouwen', waar ze de methode in de workshop 'gezonde voeding' al uitgebreid toelichtte. De methode is erop gericht dat je in basis drie keer op de dag eet en goed naar je lichaam luistert, wat hongergevoelens tussendoor voorkomt. "Op het moment dat je namelijk zin hebt in iets zoets, kan het zijn dat je te laat of niet gegeten hebt. Met een goede en gezonde basis waarin alle benodigde stoffen zitten, is dat verleden tijd."

Geen lijstjes

Zelf heeft ze de methode ook toegepast. "Het heeft mijn ogen geopend." gaat Ingrid verder. "De bekende diëten bestaan uit lijstjes vol met wat je wel en niet mag, meestal zonder rekening te houden met de voedingsvraag van het lichaam en een goede gezondheid op de lange termijn. Bij Vivob werken we aan een eetstijlverandering. Hierbij is het belangrijk dat je van verschillende voedingsstoffen voldoende binnen krijgt. Alles kan, als je maar luistert naar je lichaam. Cliënten geven ook vaak aan dat het niet als een dieet voelt, je moet immers nog best veel eten. Op de lange termijn is deze methode veel effectiever, dat heb ik zelf ervaren!"

"Alles kan, als je maar luistert naar je lichaam..."

Leerproces

Naast eetstijlontwikkeling werkt Vivob ook aan kookstijlontwikkeling. Veel mensen kiezen vanwege tijdsbesparing voor kant-en-klare pakjes tijdens het koken. "Je hebt zakjes broccolisoepp waarin zoveel toegevoegde stoffen zitten, daar schrik je van." Via receptuurbesprekingen laat Ingrid zien dat gezond koken en zo natuurlijk mogelijk eten niet zo moeilijk is. "Dat gaat natuurlijk niet van de één op de andere dag, het is een leerproces."

Consulten via de webcam

Tegenwoordig is het ook mogelijk om via internet begeleiding te krijgen. Er is een educatieprogramma met opdrachten die bijvoorbeeld gaan over de werking van suiker en zoetstof. Tijdens een digitaal consult krijgen cliënten via de webcam advies. De kookworkshops kunnen de deelnemers dan via filmpjes bekijken. Ingrid heeft veel vertrouwen in deze manier van begeleiden: "Ik denk dat educatie door middel van e-learning écht de toekomst wordt!"

Voor Vivob praktijken bij u in de buurt kijk op www.vivob.nl

Voor meer informatie over het online begeleiden: www.culinairvitaal.nl



Oproep: Koken met oma!

Iedere familie heeft het, en uw familie heeft het vast en zeker ook: een favoriet gerecht dat door oma op de allerlekkerste manier bereid wordt. Loopt het water u al in de mond als u denkt aan tomatensoep op oma's traditionele wijze, zuurvlees à la grootmoeder of de sucadelapjes zoals alleen oma Toos die kan maken?

TV Limburg wil graag deze recepten bewaren voor het nageslacht en roept alle oma's moeders en kleinkinderen op om hun meeste geliefde recept met de Limburgse televisiekijkers te delen. Meld u daarom aan voor 'Koken met oma' en kook samen met uw (klein)kinderen in onze studio. U doet toch ook mee? Stuur dan een mail naar info@tvlimburg.nl onder vermelding van 'Koken met oma'.



Wellicht maakt u 'm zelf al jaren: deze geheel natuurlijke crème. Het is namelijk een recept van Agnes van Eekeren, die dit ook had opgenomen in haar lezingen over 'Een toekomst zonder gif'. We kregen van enkele leden het verzoek dit recept nog eens te publiceren. Dat doen we graag!

Benodigheden:

- Bijenwas
- Calendula (goudsbloem) olie
- Etherische olie van lavendel
- Weegschaal
- Glazen potje (bijvoorbeeld jampotje)
- Roerstaafje
- Maatpotje voor afmeten olie
- Pan met water

NB: U kunt ook zelf calendula olie maken. Vul hiervoor een jampot voor een derde met goudsbloemblaadjes en voeg ecologische zonnebloemolie toe tot de pot vol is. Deksel erop en zeven weken (liefst in de zon) laten trekken. Zeef de olie en bewaar op een donkere plek.

Bereiding van de crème:

Verwarm de bijenwas en olie au bain marie tot de bijenwas is gesmolten. Voeg de lavendelolie toe en schenk het geheel uit in één of enkele glazen potjes. Doe meteen de deksel op de pot vanwege het vervliegen van de etherische olie van lavendel.

(Eigen)wijsheid

Elke editie geeft ZijActief-lid Agnes van Eekeren een (eigen)wijsheid. Wilt u meer lezen? Agnes schrijft ook op onze website. Kijk op www.zijactief limburg.nl.

De ware ontdekkingsreis is geen speurtocht naar nieuwe landschappen, Maar kijken met andere ogen. (Marcel Proust)

Recept: Kip provençaal

Ingrid Hoefnagels zorgde ook voor een gezond en gemakkelijk recept met alleen maar verse ingrediënten.

Ontdek zelf hoe lekker gezond eten kan zijn!



Ingrediënten voor vier personen:

- 4 kippenbouten (liefst biologische), marinieren met zout, peper en Provençaalse kruiden
- 3 teentjes knoflook
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 4 bospenen
- 3 rode paprika's
- 1 groene paprika
- 1 glas droge witte wijn
- 3 harde tomaten
- ½ el. Provençaalse kruiden (tijm/rozemarijn en iets lavendel)
- 2 laurierblaadjes
- 1 el. zwarte of groene olijven (zonder pit, gehalveerd)
- ½ el. groentebouillonpoeder
- versgemalen peper
- 3 theel. zout

Bereiding:

- verwarm de grillconvectoren voor op 200 graden
- ontdoe de kippenbouten van hun vel en snijd ze in twee delen
- wrijf ze goed in met zout, peper en Provençaalse kruiden
- grill de kippenbouten in ca. 10 minuten mooi bruin
- maak de knoflook schoon en hak deze fijn
- maak de groenten schoon en snijd deze vrij grof
- roerbak de knoflook en vervolgens de groenten m.b.v. de olietechniek op hoog vuur kort aan
- voeg de wijn, de stukjes tomaat, de kruiden en de olijven toe
- strooi er de bouillonpoeder, de peper en het zout bij en leg de kip erbij

- laat dit in een gesloten pan ca. 30 minuten stoven (voeg nog wat water toe indien het voortijdig neigt droog te koken)
- kook dit op het laatst indien nodig wat in en breng op smaak met nog wat zout.

Serveren:

Doordat er veel saus in dit gerecht zit is het ideaal om te eten met de aanbevolen hoeveelheid brood. Het geheel is op zich volumineus genoeg en vraagt niet om extra gekookte groenten. Een salade is wel noodzakelijk en dient bij voorkeur vooraf gegeten te worden.

Smakelijk en verantwoord!

Colofon

Redactieteam ledenkrant:
Suzanne de Vlieger, Leny Reuls, Leny Souren, Agnes van Eekeren
Realisatie en eindredactie:
Arc Nederland, Herkenbosch
Hoofdredactie:
Karin Geraedts en Suzanne de Vlieger
Vormgeving en druk:
SHD Grafimedia, Swalmen
Redactieadres:
ZijActief Limburg
Wilhelminasingel 25
Postbus 960
6040 AZ Roermond
Telefoon (0475) 381 777
E-mail: zijactief@zijactief limburg.nl

Kopij voor de volgende editie kan tot 1 augustus 2011 worden aangeleverd bij de redactie. De redactieraad zal beoordelen of het bericht wordt geplaatst en behoudt zich het recht voor om ingezonden tekst aan te passen of in te korten.

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