



## Masterclasses

# Jong geleerd, oud gedaan

Een mens is nooit te oud om te leren. Sterker nog: jezelf ontwikkelen, daarmee blijf je een leven lang bezig. Ook onze vereniging wil haar steentje bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van haar leden. Het project 'masterclasses' is hier een goed voorbeeld van.



Een 'masterclass' is een soort minicursus over een bepaald onderwerp. Onder leiding van een expert op een bepaald vakgebied gaan de deelnemers dieper op de stof in. Zo nodigt de ene afdeling een spreker uit over social media, organiseert de andere afdeling een workshop zelfonderzoek en komt een derde met een cursus assertiviteit. De mogelijkheden zijn zeer divers; ZijActief biedt de keuze uit bijna twintig verschillende onderwerpen. Daardoor is er voor iedere afdeling wel een geschikte masterclass te vinden.

### Sprookjesachtig

Eén van de bijzondere masterclasses die op het programma staan voor de komende periode, werd ook al door de afdeling Nuth georganiseerd. Onder leiding van coach Wim Janssen van Praktijk Ont-moet gingen de deelnemers op ludieke wijze op zoek naar de symboliek die in veel sprookjes zit verborgen. Een onderwerp dat meer diepgang heeft dan je in eerste instantie zou vermoeden. "Sprookjes zijn méér dan leuke verhaaltjes voor kinderen", aldus Wim. "Oude sprookjes en mythen bevatten namelijk veel belangrijke levenslessen. Ze verbergen voor alle leeftijden een eigen boodschap. Kinderen voelen deze betekenis vaak intuïtief aan; ze herkennen bijvoorbeeld de strijd tussen goed en kwaad in het sprookje van Roodkapje en de boze wolf. Bij volwassenen kunnen sprookjes onbewuste gevoelens en belevingen oproepen. Neem het sprookje van de Chinese nachtegaal. De Chinese keizer houdt een kleine nachtegaal in een gouden kooitje. Hij is helemaal verslingerd aan het prachtige gezang van het grauwe vogeltje, maar dan wil de keizer een mechanische vogel die onafgebroken kan zingen. De echte nachtegaal vliegt weg, de vrijheid in. Uiteindelijk krijgt de keizer spijt en wil hij de echte vogel terug, maar de nachtegaal laat zich niet meer vangen in een gouden kooitje. In mijn praktijk kom ik vrouwen tegen die zichzelf helemaal herkennen in dit verhaal; ze hebben alles wat hun hartje begeert, maar komen niet meer toe aan hun eigen persoonlijke ontwikkeling. Een dergelijke bewustwording via zo'n sprookjesvertelling kan behoorlijk hard aankomen. Veel van wat je als kind hebt geleerd, wordt op latere leeftijd een star patroon. Pas als je doorziet in welk patroon je vastzit, kun je aan deze situatie iets veranderen. Al de masterclasses die ik geef, zijn bedoeld om jezelf te leren kennen. Inzicht krijgen in jezelf



Wim Janssen

kan op veel manieren en dus zou ik verschillende cursussen kunnen verzorgen; maatwerk is ook mogelijk." Meer weten over het aanbod van Wim? Kijk op [www.ont-moet.com](http://www.ont-moet.com).

### Mindfulness

Ook de naam van Karien Cloostermans prijkt op de sprekerslijst voor de masterclasses. Zij leert mensen bewuster in het leven te staan via een cursus 'mindfulness'. Een cursus wat? Mindfulness. Een wat moeilijke term voor iets dat in wezen heel eenvoudig is aan te leren. In het kort komt deze levensvisie erop neer dat je anders leert omgaan met stress en andere ogenschijnlijk moeilijke zaken die je op je levenspad tegenkomt. De belangrijkste boodschap is: als je je niet laat meeslepen door gedachten en gevoelens, leef je meer ontspannen. Dat klinkt eenvoudig... en dat is het ook! Mits je natuurlijk bereid bent enige tijd en energie in te steken in je eigen persoonlijke ontwikkeling. Want mindfulness kun je leren. Voor leden van ZijActief is er een workshop waarin je kennis kunt maken met mindfulness. Ben je geïnteresseerd, dan kun je overwegen de mindfulness training bij Clooser2 te volgen; een training van acht dagdelen. Daarnaast verzorgt Karien verschillende masterclasses op het gebied van communicatie. "De houding die je aanneemt bij het communiceren met een ander is bepalend voor het verloop van een gesprek", vertelt Karien. "Vergroot je kennis hierover en ervaar dat jij degene bent die aan het roer staat." Een andere masterclass van haar is speciaal bedoeld voor leidinggevenden. "Daarbij gaan wij in op de rolverdeling in communicatie tussen de medewerker en leidinggevende en op het omgaan met feedback. Afhankelijk van de groep, is het bovendien mogelijk om het programma aan te passen." Meer informatie vindt u op [www.clooser2.nl](http://www.clooser2.nl).



Karien Cloostermans

Het project 'Masterclasses' gaat in 2012 van start. Informeer bij uw afdeling welke masterclass bij u op het programma staat! Op de website van ZijActief komt een overzicht van het aanbod van alle afdelingen. Leden kunnen ook deelnemen aan een masterclass bij een andere afdeling.

## Eeuwige passie

Zaterdag 21 mei was ik uitgenodigd voor het eeuwfeest (honderdjarig bestaan) van de Belgische KVLV, dé vrouwenvereniging van België. Wat een mooie, zonnige, inspirerende dag. Het feest werd gehouden in de historische binnenstad van Leuven, die op die dag gevuld was met 20.000 leden van de KVLV! Er werd een verrassende waaier van activiteiten aangeboden, variërend van lezingen, demonstraties, workshops, voorstellingen tot straattheater, muziek en dans en culinaire verrassingen. Het was uitdagend en creatief en natuurlijk gezellig. Het ontmoeten van nieuwe mensen, de kennismaking met de landelijke voorzitter Carla Durlet, die met veel enthousiasme en bevoegenheid vertelde over haar werk; het was één grote masterclass die dag.

Zonder passie is nog nooit iets in de wereld bereikt, een uitspraak van de Duitse filosoof Hegel, en dankzij de passie van zoveel vrouwen was het een geweldig feest en kijken zij vol vertrouwen naar de toekomst. Ook een vereniging als ZijActief verandert en ontwikkelt steeds. Ze sputtert soms, maar over het algemeen spettert ze. Dat geeft ons het vertrouwen om de toekomst vol goede moed tegemoet te zien..

In Leuven spetterde het tijdens de ruim tweehonderd aangeboden activiteiten en het programma zorgde ervoor dat de vrouwen iets te kiezen hadden, dat ze konden spelen met hun talenten en de dag gezellig én zinvol konden invullen. Voor iedere aanwezige een stukje persoonlijke ontwikkeling. En dat is wat wij onze leden ook graag bieden met ons project 'Masterclasses', waarbij uit een sprekerslijst die vooral is gericht op persoonlijke ontwikkeling, die activiteiten kunnen worden gekozen die u aanspreken. Oftewel de mogelijkheid om samen met uw afdeling onder leiding van een deskundige spreker te werken aan uw eigen persoonlijke ontwikkeling.

Truus Geraeds-Bos  
Voorzitter ZijActief Limburg



# ZijActief in beeld!

Naar aanleiding van de fotowedstrijd in de vorige editie van deze ledenkrant hebben we enkele mooie inzendingen mogen ontvangen. En daarom zijn er twee winnaars gekozen in plaats van één! Ine Geurts uit Grashoek – waarvan we maar liefst twee prachtige foto's mochten ontvangen – en Mia Schoenmaekers uit Gronsveld-Rijckholt: van harte gefeliciteerd! Het zomers verrassingspakket is inmiddels naar hen onderweg.

## In beeld

Daarnaast zijn we op zoek naar enthousiaste leden die fotografie als hobby hebben of hiervan hun

hobby willen maken en naar leden die graag een stukje schrijven of ergens verslag van doen. Dit naar aanleiding van het nieuwe project ZijActief in beeld, waarmee we – letterlijk – beter in beeld willen brengen wat er binnen ZijActief Limburg allemaal gebeurt aan activiteiten en evenementen. Per kring wordt er een duo samengesteld van hobbyfotograaf en schrijver – of iemand die beide op zich wil nemen – die op pad gaan als er een leuke activiteit is in de regio. Zowel de fotografe als de schrijfster krijgen een training aangeboden en mogen rekenen op ondersteuning van de medewerkers van het servicebureau. Heeft u interesse of wenst u meer informatie? Laat ons dat dan weten! Stuur vóór 15 november een mailtje naar [communicatie@zijactief limburg.nl](mailto:communicatie@zijactief limburg.nl) en wij laten u weten hoe het project er precies gaat uitzien.



'Mijn geluk zit in bloemen' door Ine Geurts



'Even een relaxmomentje in de tuin' door Ine Geurts



'ZijActief Praag?' door Mia Schoenmaekers

## De ALV komt er weer aan!

Op donderdag 10 november 2011 is het weer zover. Dan staat Theaterhotel de Oranjerie in Roermond als vanouds in de startblokken voor de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV) van ZijActief. De dagvoorzitter van deze bijeenkomst is niemand minder dan Violet Falkenburg, bekend van tv. Ook dankzij gastspreker Suzanne Unck belooft het een interactieve bijeenkomst te worden die geheel in het teken staat van verandering.

KRO-coryfee Violet Falkenburg kreeg landelijke bekendheid als presentatrice van het tv-programma 'Rondom Tien', waarvan ze in zes jaar tijd 115 uitzendingen maakte. De radioluisteraars kennen haar vooral van de programma's 'Adres Onbekend' en 'Ratel'. Violet is een veelzijdig journaliste: ze schrijft, traint, interviewt en presenteert. Bij Zijactief Limburg treedt ze op als dagvoorzitter en vertelt ze tussen de programmaonderdelen door over de geheimen van etiquette aan de hand van voor iedereen herkenbare voorbeelden.



Suzanne Unck

gebied van loopbaan en levensvragen. Ze schreef twee boeken over persoonlijke ontwikkeling: 'Vrouw met PIT' en 'Spoken Bestaan'. De presentatie van Suzanne gaat over vrouwen van deze tijd: hun wensen en behoeften, hun levensstijl en hoe ze omgaan met zichzelf in deze maatschappij. Laten we alle beelden en (voor)oordelen eens onder de loep nemen: zijn we echt zo verschillend of valt het wel mee?

### Slotact

Maar behalve deze twee pittige dames, komt er nog veel meer aan bod. Zo kunt u weer een inspirerend bezinningsmoment verwachten, worden de jaarstukken behandeld, is er een overheerlijk lunchbuffet en zijn er korte presentaties van het Toon Hermans Huis Weert en de Floriade. De dag wordt natuurlijk weer op een luchtige wijze afgesloten met een verrassende slotact.

Leden zijn van harte welkom voor het bijwonen van de ALV. Deelname aan de ALV is gratis; wilt u gebruikmaken van het lunchbuffet, dan betaalt u € 16,00. Meld u wel tijdig aan bij uw afdelingsbestuur, want vol is vol! Aanmelden kan tot 31 oktober.



Violet Falkenburg

### Vrouw met PIT

In de middag is het de beurt aan Suzanne Unck, die sinds 2003 zelfstandig ondernemer is in haar bedrijf Playce. Naar eigen zeggen is ze de coach geworden die zij zelf had willen hebben. Ze geeft trainingen en coaching op het

## Gaat u mee naar de Floriade?

Noteer meteen in uw agenda: op dinsdag 10 april organiseert ZijActief Limburg voor al haar leden een dagje uit naar de Floriade in Venlo! Deze wereldtuinbouwtentoonstelling die één keer in de tien jaar plaatsvindt is komend jaar wel heel dichtbij en dat mag u natuurlijk niet missen. Het Floriadepark is maar liefst 66 hectare groot en bestaat uit vijf unieke werelden, van elkaar gescheiden door bosgebied. Elke wereld heeft een eigen decor, programma en activiteiten. Werelden waarin u de natuur steeds op een andere manier ziet, voelt en beleeft. Met een kabelbaan kunt u zweven over het hele terrein. Meer informatie vindt u op [www.floriade.nl](http://www.floriade.nl).

De ZijActief-dag op de Floriade komt dit jaar eenmalig in de plaats van de dag op de Lentebeurs in het MECC. Wel kunt u weer gebruik maken van georganiseerd busvervoer tegen een aantrekkelijke prijs. Alle praktische informatie zoals prijs, tijdstippen en meer, ontvangt u via uw afdeling. Net als tijdens de vriendinnendag in het GaiaPark van afgelopen jaar, hopen we op een mooie, zonnige, drukbezochte en vooral hele gezellige ledendag!



## Nieuwe ledenpasjes!

In december van dit jaar krijgt elk lid een nieuw ledenpasje. Dit wordt meegestuurd met de wintereditie van deze ledenkrant die omstreeks vrijdag 14 december bij u op de mat valt. Wees dus alert en gooi 'm niet zonder meer in het oud papier! De nieuwe ledenpasjes zijn weer twee jaar geldig en kunt u gebruiken om u te identificeren als lid van ZijActief Limburg (bijvoorbeeld als u ledenavonden van andere afdelingen bezoekt) en voor diverse aantrekkelijke kortingen en aanbiedingen. De ledenkrant van december staat namelijk bol van de leuke acties en aantrekkelijke kortingen. Verloren geraakte ledenpasjes kunnen opnieuw worden aangevraagd tegen een vergoeding van € 5,- per pasje plus verzendkosten. Houd in december uw brievenbus dus in de gaten en stop het nieuwe ledenpasje meteen in uw portemonnee!

## Dagen voor Alleengaanden 2012

Natuurlijk staan ook in 2012 de Dagen voor Alleengaanden op het programma van ZijActief Limburg, die deze keer in het teken staan van de kunst van het actief ouder worden. Het worden weer interactieve dagen, met diverse workshops in de middag.

Noteer de datum in uw regio dus alvast in uw agenda:

- Midden-Limburg: 20 maart in Baexheimerhof, Baexem
- Zuid-Limburg: 22 maart in de Boreburg, Voerendaal
- Noord-Limburg: 29 maart in 't Brugeind, Meerlo

## Een kijkje achter de schermen bij het servicebureau

# “Niet hellen, maar naar kantoor bellen!”

In de vorige editie van ZijActueel hebben we uitgebreid stilgestaan bij wat het provinciaal bestuur doet. Maar er is nog een club mensen die achter de schermen bergen werk verzet, dat vaak niet zichtbaar is voor onze leden: de medewerkers van het servicebureau. We stellen ze graag aan u voor met in het kort hun takenpakket.



Het team van het servicebureau met vlnr Joke van Rooijen, Karin Geraedts, Suzanne de Vlieger, Els Ernst en Yolanda Timmermans.

### **Suzanne de Vlieger, bureauhoofd**

“Ik werk nu zo'n drie jaar bij ZijActief voor gemiddeld 32 uur per week; op alle dagen behalve op vrijdag. Mijn werk is zeer divers; geen dag is hetzelfde en dat maakt het voor mij dan ook de perfecte baan! Enkele zaken waarmee ik me bezighoud zijn het schrijven van project- en werkplannen, het opstellen van begrotingen en alles wat met het beleid van de vereniging te maken heeft. Zo zijn we op het moment bezig met het ontwikkelen van een nieuw beleidsplan, een uitdagende en voor de vereniging erg belangrijke stap. Ook houd ik me bezig met het uitvoeren en begeleiden van projecten. Op dit moment zijn dat met name de sprekerslijst, het besturenhandboek, de projecten Masterclasses en Hart voor Vrouwen en het ledenpasjesaanbod. Als bureauhoofd ben ik tevens verantwoordelijk voor personeelszaken. Daarnaast ben ik adviseur voor het provinciaal bestuur en ondersteun ik hen bij de uitvoering van hun taken. En ik heb regelmatig overleg met externe contacten. Maar ook vragen vanuit afdelingen vang ik op, vooral als Joke er niet is. We helpen onze leden en bestuursleden altijd heel graag op weg. Dus heeft u een vraag of zit u ergens mee wat de vereniging aangaat? Gewoon even bellen, geen vraag is te gek!”

### **Joke van Rooijen, afdelingscoach**

“Veertien uur per week ben ik voor ZijActief Limburg bezig met besturen, vrijwilligers, vraagstukken rond het reilen en zeilen van een afdeling. Op maandag en op dinsdagochtend ben ik op kantoor. Soms worden vraagstukken in een workshop behandeld, zoals de succesvolle workshop voor voorzitters over het herkennen en omgaan met conflicten in een bestuur. De organisatie van de Week van ZijActief en de besturenconferentie behoren tot mijn takenpakket, net als het opzetten van een bijeenkomst voor alle afdelingsbesturen met het kringbestuur. De nieuwe bestuursleden leren ZijActief Limburg kennen op een speciale bijeenkomst, die ik samen met het kringbestuur opzet. Naast nuttige en leerzame zaken maakt iets ontspannends deel uit van het programma, zoals een leuke stadswandeling door Roermond in kring Zuiderpoort. Daarnaast kan ook ieder afdelingsbestuur ondersteuning krijgen. Het kan gaan om relatief eenvoudige vragen, zoals het helpen meedenken over een leuk idee voor een jubileumactiviteit tot meer complexe vragen als het vinden van nieuwe bestuursleden op het opzetten van een ledenwerfactie. Ook afdelingen die te maken krijgen met veranderend subsidiebeleid in hun gemeente kunnen een beroep op mij doen. In overleg met alle ZijActief-afdelingen van die gemeente bedenken we een plan van aanpak. Echt leuk aan het werken bij ZijActief Limburg vind ik al die verschillende mensen. En ik vind het een echte uitdaging om oplossingen te vinden waar dat bestuur, die werkgroep of die persoon goed mee aan de slag kan. Naast mijn werkzaamheden voor ZijActief heb ik een eigen trainings- en coachingsbureau. Coachen gaat altijd over aandacht geven. Of het nu gaat om verlegenheid de baas worden, keuzes maken voor je carrière of handiger omgaan met jezelf.”

### **Els Ernst, secretariaat**

“Ik werk al sinds de naamwijziging naar ZijActief Limburg in 2001 bij het servicebureau. Het verzamelen van gegevens van

afdelingsbestuursleden, die nodig waren om de statuten te wijzigen, was mijn eerste taak. Elke woensdagmiddag fietste ik naar de notaris met nieuwe gegevens. Nu werk ik drie ochtenden per week; op maandag, dinsdag en donderdag. Samen met Yolanda behandel ik telefoontjes, e-mail en post. Ook doen wij samen de pr-bestellingen en geschenken, bijvoorbeeld bij een vijftigjarig lidmaatschap. Daarnaast is het beheren en updaten van de ledenadministratie één van mijn belangrijkste taken. Dat moet secuur gebeuren en daarom ben ik ook altijd gebaat met overzichtelijke informatie van de afdelingen. Als de adressen van de leden niet kloppen, kan de postbode immers geen ZijActueel bij hen bezorgen. Ook controleer ik de contributieafdracht en zo nodig stuur ik hierover brieven naar afdelingen. Verder zijn taken: het noteren van aanmeldingen voor cursussen, de ALV en het MECC, versturen van uitnodigingen en controleren van betalingen en nog de nodige hand- en spandiensten. Het leuke aan dit werk vind ik het contact met de collega's en afdelingen en het meedenken over de gang van zaken van de vereniging.”

### **Yolanda Timmermans, secretariaat**

“Ik ben de nieuwkomer in het team en werk hier sinds april van dit jaar op het secretariaat, vier ochtenden per week. Alleen op maandagochtend ben ik er niet. Net als Els behandel ik telefoontjes, post en e-mail. Daarnaast ondersteun ik Suzanne bij diverse projecten, zoals Hart voor Vrouwen en Masterclasses. De sprekerslijst heb ik ook onder mijn hoede en ik beheer intranet en een gedeelte van de website. Ook ben ik bezig met een cursus notuleren; binnenkort ga ik die kennis in praktijk brengen in bijvoorbeeld werkgroepoverleggen of bestuursvergaderingen. Het bevalt me tot nu toe prima bij ZijActief. Het werk gaat me goed af en ik leer de bestuurs- en werkgroepleden steeds meer kennen. Een project waar ik nu helemaal op heb gestort is het ledenaanbod voor 2012 en 2013. Eind van het jaar komen er nieuwe ledenpasjes en dan willen we de leden weer echt verrassen met diverse nieuwe kortingsacties of speciale aanbiedingen. Maar daarover meer in de volgende editie!”

### **Karin Geraedts, communicatiemedewerker**

“Hoewel ik maar één ochtend per week op kantoor ben – ik ben namelijk gedetacheerd vanuit communicatiebureau Arc – heb ik een breed takenpakket. Zo maak ik de besturennieuwsbrief, beheer ik onder andere de nieuwsitems op de website, coördineer ik het ledenblad, verzorg ik persberichten en ondersteun ik Suzanne bij onder meer de communicatie rondom projecten. Vooral tekstschrijven en redigeren beslaat een groot gedeelte van mijn werk. Daarnaast coördineer en organiseer ik diverse zaken die met communicatie en pr te maken hebben, bijvoorbeeld pr-artikelen, drukwerk en vormgeving. Ook afdelingen, kringen of werkgroepen die vastzitten op pr-gebied, kunnen bij mij terecht om hen op weg te helpen. In de zes jaar dat ik al voor ZijActief Limburg werk, heb ik heel veel leuke mensen leren kennen. Ook zie ik dat afdelingen en kringen op communicatief gebied steeds vaardiger en creatiever worden, een goede ontwikkeling!”



## Nieuwsgierig

Ik ben altijd nieuwsgierig geweest. Naar het waarom achter grote wereldvraagstukken. Naar het leven van vrouwen. Naar andere culturen. Als boekenwurm heb ik heel wat boeken verslonden over deze zaken. En toen ik de mogelijkheid had om reizen te maken heb ik aan aantal 'ver weg' landen bezocht. Exotische plekken of toeristische attracties stonden dan zelden bovenaan mijn lijstje van bezienswaardigheden. Nee, mijn lijstje werd aangevoerd met bezoeken aan vrouwenprojecten en enkele dagen mee leven in een Afrikaans dorp om zo zien wat mensen doen.

Eigenlijk is het nu bij ZijActief niet anders. Dit eerste half jaar werd ik vaak gedreven door nieuwsgierigheid. Ik zat boordevol vragen: wat beweegt de vrouw die zich aangesloten heeft bij ZijActief? Hoe denkt zij over zichzelf, en hoe denkt zij over maatschappelijke kwesties? Is er een bepaalde ontwikkeling te zien? En zijn haar ideeën terug te zien in haar gedrag? Relevante vragen, zeker gezien de steeds belangrijker positie van de vrouw binnen onze maatschappij.

Zoals u weet hebben we dit jaar een begin gemaakt met het verzamelen van informatie om een nieuw beleidsplan te schrijven. Een speciale 'werkgroep beleidsplan' heeft onderzoek gedaan naar de missie en visie van ZijActief, welke waarden centraal staan etc. Veel lokale besturen hebben de vragenlijst ingevuld. Bovenaan staan nog steeds de drie O's. Voor ZijActief-vrouwen gaat het om Ontmoeten, Ontplooiën en Ontspannen. En ZijActief-vrouwen staan met twee benen in de wereld. Woorden als verbondenheid, respect en openheid onderstrepten dat. Nieuwsgierig geworden? Blijf ons volgen.

Marielle Beusmans  
Geestelijk Adviseur



## Najaarsblues?

### Lekker naar buiten!

Het najaar kan behoorlijk grillig zijn in ons kikkerlandje. Kunt u op de ene dag nog lekker door het bos wandelen onder het genot van een waterig zonnetje, dan kan het de volgende dag alweer gieten van de regen, waardoor een winterslaap niet eens zo'n gek alternatief lijkt... Maar wat het weer ook voor ons in petto heeft, de frisse buitenlucht doet ieder mens goed. Maak daarom ook eens een heerlijke herfstwandeling. Of u nu zelf op pad gaat, of deelneemt aan één van de vele georganiseerde wandeltochten.

Wilt u een goed georganiseerde wandeltocht ondernemen – met uw ZijActief-vriendinnen, met uw man of in uw eentje – dan biedt het IVN een keur aan wandeltochten in de hele provincie. Elke week heeft één

van de lokale IVN-afdelingen wel een prachtige route op het programma staan. Het is niet alleen een kans om weer eens een ander stukje Limburg te ontdekken, maar zeker ook om nieuwe mensen te ontmoeten. Daarnaast zijn er vaak themawandelingen, zoals een paddestoelenwandeling of een vogelexcursie. Kijk op [www.ivn.nl/limburg](http://www.ivn.nl/limburg) bij 'Activiteiten' voor het complete aanbod van het najaar 2011.

Een andere bron van informatie is de website [www.wandelen-limburg.nl](http://www.wandelen-limburg.nl) van de KNBLO, het servicepunt voor de Limburgse wandelorganisaties. Ook daar vindt u een uitgebreide wandelagenda van alle aangesloten wandelorganisaties. Daarnaast is de site van de Limburgse Wandelsport Bond (LWB) ook een aanrader: [www.lwb-wandelen.nl](http://www.lwb-wandelen.nl). Ook hier vindt u een wandelagenda met diverse mooie herfstwandelingen. Om deel te nemen aan de wandelingen hoeft u geen lid te zijn van een wandelsportvereniging. Bovendien is er een enorme variatie in tochten; voor zowel de recreant als de doorgewinterde wandelsporter.

Laat u inspireren en ga er lekker op uit. We wonen immers in het mooiste stukje Nederland!



## Heerlijk herfstrecept!

### Groentelasagne voor 4 personen

Een gezonde lasagne met prei, courgettes en pompoen. Een echt recept voor herfstachtige dagen!



#### Ingrediënten voor vier personen:

- 2 preistengels
- 2 courgettes
- 200 gram pompoenvrucht vlees
- 16 lasagnevellen
- 75 gram boter
- 3 eetlepels bloem
- 7 dl melk
- 3 eetlepels olijfolie
- 75 gram geraspte kaas
- nootmuskaat
- peper en zout

#### Bereiding:

- Was de prei en snijd de stengels in ringen. Snijd de courgettes en de pompoen in blokjes. Kook de lasagnevellen beetgaar en laat ze op een theedoek uitlekken.
- Kook de prei, de courgette en de pompoen apart in een bodempje water.

- Smelt de boter, roer de bloem erdoor en voeg in delen de melk toe.
- Laat de saus op een zacht vuur indikken en breng op smaak met nootmuskaat en peper en zout.
- Doe 1/3 van de saus in een kom en roer de prei erdoor.
- Olie een ovenschotel in, leg er een laag lasagnevellen in en giet er de preibereiding over. Dek af met een laag lasagnevellen.
- Meng 1/3 van de saus met de courgetteblokjes en giet dit mengsel in de ovenschotel, dek af met een laag lasagnevellen.
- Giet daarop een nieuwe laag saus en voeg de pompoenblokjes toe.
- Dek af met de laatste lasagnevellen en giet de resterende saus erover.

- Verdeel de kaas over de lasagne en plaats de schotel 15 minuten in een voorverwarmede oven van 180 graden.

#### Smakelijk eten!

### (Eigen) wijsheid

Elke editie geeft ZijActief-lid Agnes van Eekeren een (eigen)wijsheid.

*Logica brengt je van A naar B,  
maar verbeelding brengt  
je overal.*

*(Albert Einstein)*

## Elke dag feest bij Wilma

**Tussen de paarden en koeien, uitkijkend over de heuvels naar België staat de carréboerderij van de familie Bastings. Wilma runt hier al eenentwintig jaar een succesvolle crèche, Ut Loetske genaamd, waar ze vier dagen in de week op een groepje van vijf á zes kinderen past.**

Achter de grote groene entreepoort hebben kinderen alle ruimte om zich te vermaken. "Voor de kleintjes is het een feestje om hier te zijn," vertelt Wilma, al ongeveer achttien jaar lid van ZijActief afdeling Heuvelland. "Ook op het afgesloten binnenplein kunnen de

kinderen van alles ondernemen. Lekker buiten ravotten, kleuren of met de poppen spelen; zowel binnen als buiten is alles in het werk gesteld om ervoor te zorgen dat de kinderen zich geen moment hoeven te vervelen."

#### Een band opbouwen

Met de komst van een kleintje besloot Wilma bijna vijftientig jaar geleden haar werk in de herca op te geven. Ze kwam tot de conclusie dat de carréboerderij in Banholt, die inmiddels al tweehonderd jaar van generatie op generatie gaat, zich prima leende voor een dagopvang. "Op deze plek was het mogelijk de crèche in een aparte ruimte te runnen, wat natuurlijk ook heel praktisch is." Onder meer dankzij de prachtige locatie, komen de kinderen graag naar de crèche. "Het is fijn om te horen dat zij regelmatig aan hun ouders vragen wanneer 'zij weer naar Wilma mogen'. Sommige ouders met een groot gezin komen wel zeven à acht jaar over de vloer. Je bouwt dan echt een band met hen op. Ook is het leuk om later de 'oude bekenden' weer tegen te komen. Soms weten zij helemaal niet meer dat zij bij mij tussen al dat groen hebben gespeeld. Maar ze zijn hier ooit allemaal graag gekomen, en daar doe ik het voor!"



Wilma Bastings



## 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](mailto:zijactief@zijactief limburg.nl)

Kopij voor de volgende editie kan tot 1 november 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.

provincie limburg

