

# Zij & zo

Nr. 16 April 2020

In deze editie:

## Communiceren van hart tot hart

Uitgelicht:  
Maand van de  
Actieve Vrouw

Zeven jaar  
vriendschap  
dankzij ZijActief  
Limburg

Bedankt!  
Mariëlle Beusmans



 **ZijActief**  
LIMBURGS VROUWENNETWERK



## Instagram quote

Elke editie licht ZijActief Limburg een inspirerende Instagram quote uit.



## Colofon

### Redactieteam ledenblad Zij&Zo:

Nicole Faesen, Marja Valckx, Marije van Knippenberg, Aurelia Renierkens, Carin Camp, Bram Hammes.

### Fotografie:

Beeldbank ZijActief. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd.

### Realisatie en eindredactie:

Arc Communicatie, Herkenbosch



### 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



# Zij Inspireert



Wendy Kokkelkoren en Guido Dieteren op de Bühne.

# Communiceren van hart tot hart

**Dat je op je vierde levensjaar zonder enige zangervaring met kop en schouders boven een sopranenkoor uitsteekt, is maar voor weinig mensen weggelegd. Het overkwam de Heerlense zangeres Wendy Kokkelkoren, inmiddels bekend als vaste solozangeres van Guido's Orchestra. Jaarlijks reist ze stad en land af voor klein en groot publiek. En als klap op de vuurpijl deelde ze de Bühne met Marco Borsato en Paul de Leeuw én zong ze voor niemand minder dan prinses Beatrix.**

### Met de paplepel ingegoten

“Maar zingen is dan ook het enige wat ik kan”, vertelt Wendy lachend. “Ik heb het geluk dat ik van mijn hobby mijn werk heb kunnen maken. Dat dank ik aan mijn moeder, want door haar kwam ik op m'n achtste bij het Conservatorium in Maastricht terecht. De muziek is me namelijk met

de paplepel ingegoten. Mijn moeder en oma zongen in de kerk in een koor. Als peuters zaten mijn zus en ik daar op de eerste rij. Toen ik vier jaar oud was, ging ik tussen de sopranen staan en zong Hallelujah luidkeels mee. Ik was onervaren en hield de slottoon vast, terwijl de rest van het koor stopte. Dat viel op bij de dirigent.”

## “Hoe vaak ik heb opgetreden? Duizenden keren.”

## “Waar ik normaal gesproken weinig tot geen last van zenuwen heb, gierde de spanning op dat moment vanuit mijn dikke teen tot aan m'n pink.”

### Van droom naar werkelijkheid

Na heel wat schoolmusicals en zangles vergezelde Wendy haar moeder op veertienjarige leeftijd tijdens een repetitie van het semiprofessionele Limburgs Concertkoor. “Het koor repeteerde altijd bij het Conservatorium in Maastricht. Daar raakte mijn moeder per toeval aan de praat met lyrisch bariton en docent Frans Kokkelmans. Kort daarna mocht ik voor hem op proef komen zingen. Hij overtuigde mij er destijds van dat ik Solozang & Operazang moest gaan studeren. Zo gezegd, zo gedaan! Ik rondde op 18-jarige leeftijd mijn havo-opleiding af en werd aangenomen. Na zes maanden ging ik met een diploma op zak de wijde wereld in. In 2001 ontmoette ik Guido Dieteren, die mij wist te strikken als vaste solozangeres van zijn orkest. Een paar maanden later stonden we voor het eerst samen op de Bühne. En kort daarna sloeg de vonk ook privé over. We trouwden en kregen twee prachtige dochters.”

### Pop meets classic

Inmiddels mag Wendy zich een rot in het vak noemen. “Hoe vaak ik heb opgetreden? Duizenden keren. Jaarlijks treed ik op bij meerdere huwelijken en gemiddeld 50 begrafenissen. Daarnaast tour ik met Guido de hele wereld over. Onze muziekstijl kenmerkt zich als ‘pop meets classic’. Maar ik zing ook vaak een aria tijdens onze concerten. Eén van mijn absolute hoogtepunten is mijn optreden met Marco Borsato in 2005 tijdens Symphonica, de voorloper van de beroemde Symphonica in Rosso-reeks. Toen stond ik maar liefst dertien keer in een uitverkocht Sportpaleis in Antwerpen dat destijds plaats bood aan 13.400 mensen. Daar krijgt je zelfvertrouwen wel een boost van, kan ik je vertellen. In 2016 mocht ik nogmaals twaalf keer met Marco zingen tijdens Symphonica in Rosso in de Ziggo Dome te Amsterdam. Een ander memorabel moment is mijn

optreden voor prinses Beatrix tijdens de opening van cruiseschip Eurodam in 2008. Ik weet me nog goed te herinneren dat ik het Nederlandse en Amerikaanse volkslied zong. Maar waar ik normaal gesproken weinig tot geen last van zenuwen heb, gierde de spanning op dat moment vanuit mijn dikke teen tot aan m'n pink.”

### Liefde en gezondheid

Hoewel Wendy's optredens erg van elkaar variëren, probeert de zangeres haar publiek altijd te raken. “Ik geef mensen mijn diepste gevoelens. Muziek maken is immers communiceren van hart tot hart. Mensen kippenvel bezorgen, troost bieden of laten glimlachen, dáár doe ik het voor. Of ik nou op een bruiloft, een begrafenis of in een concertzaal sta. Vaak ontvang ik na afloop mailtjes

en telefoontjes van mensen die kracht uit mijn muziek halen. Dat maakt mijn beroep extra bijzonder en dankbaar. Want als het erop aankomt, zijn liefde en gezondheid het allerbelangrijkst. Dat wil ik ook uitdragen om anderen te inspireren. Hoe ik dat doe? Door goed en lief te zijn, het beste van mezelf te laten zien en plezier te hebben in het leven.” Nog elke dag geniet Wendy met volle teugen van haar werk. “Daar heb ik natuurlijk wel het een en ander voor moeten laten. Het succes komt je immers niet aanwaaien. Als mijn vriendinnen vroeger bijvoorbeeld op stap gingen, moest ik vaak “nee” zeggen, omdat ik een dag later een optreden had. Dat vond ik toen jammer, maar daar heb ik nu profijt van. Dus verwezenlijk je dromen, maar toon ook discipline. Daardoor ben ik nu de gelukkigste vrouw op aarde.”



### Naam:

Wendy Kokkelkoren

### Leeftijd:

45 jaar

### Thuis:

Getrouwd met Guido en moeder van Emma Sophie (8) en Annabel (6)

## Paspoort

Sopraan en zangsoliste Wendy Kokkelkoren werd in 1975 geboren in de Voedvrouwenschool in Heerlen. De Heerlense zangeres begon haar carrière aan het Conservatorium Maastricht, waar ze Solozang & Opera studeerde. In 2002 sloot Wendy Kokkelkoren deze opleiding ‘cum laude’ af.

Tijdens haar studietijd vertolkte Wendy meerdere solorollen bij Opera Zuid. Sinds 2001 is Wendy de vaste solozangeres van Guido's Orchestra. Met dit orkest reist zij de hele wereld over. Zo werkte Wendy samen met onder anderen Marco Borsato, Alessandro Safina, Paul de Leeuw, Tommy Fleming, De 3 baritons, Ernst Daniel Smid en vele anderen.

Op 15 en 16 augustus 2020 staan Wendy en Guido op de markt in Kerkrade tijdens openluchtconcert ‘The Maestro live’. Speciaal voor ZijActief Limburg zijn hier vele kaarten met een flinke korting voor gereserveerd.



# Oog en oor voor elkaar



Nicole Buydy (links) en Finy Schrijnwerkers.

**ZijActief Limburg verbindt. Dat weten Finy Schrijnwerkers uit Beringe en Nicole Buydy uit Amby maar al te goed. Ruim zeven jaar geleden ontmoetten de twee elkaar tijdens een 'Samen Op Stap'-activiteit in Maastricht. "Sindsdien is ons contact steeds meer gegroeid."**

## Eerste ontmoeting

Beide dames herinneren zich hun eerste ontmoeting nog als de dag van gisteren. Nicole: "Na het verlies van mijn echtgenoot was dat mijn eerste deelname aan Samen Op Stap, de voorloper van Samen Op Stap Op Zondag. Helemaal in m'n uppie, maar met goede moed ging ik naar Maastricht. Dat ligt zo'n beetje naast de deur." Finy vult aan: "Zo'n bijeenkomst met onbekende vrouwen is vanzelfsprekend altijd een beetje eng. Daarom startte het programma met een high-tea om het ijs een beetje te breken. Zodoende raakten Nicole en ik met elkaar in gesprek. En uitgepraat zijn we nog lang niet!"

## Wees actief

De kracht van ZijActief Limburg zit 'm volgens de dames in één woord: verbinding. "Ondanks alle afstanden brengt de vereniging vrouwen uit de hele provincie letterlijk en figuurlijk met elkaar in verbinding. Je wordt

als het ware gedwongen om buiten je comfortzone te treden en nieuwe, inspirerende mensen te leren kennen. Dat is zó verrijkend en leerzaam", vertelt Finy enthousiast. Nicole: "Maar die stap moet je wel zelf zetten. Wees actief. Probeer open te staan voor nieuwe contacten, meld je aan voor cursussen en denk en praat mee in de verschillende werkgroepen. Zo blijf je jezelf en anderen ontplooiën en nog belangrijker: je krijgt er power van!"

Nicole weet zich haar eerste stap richting ZijActief Limburg nog goed te herinneren. "Voordat ik lid werd, dacht ik: Al die vrouwen, dat geklets. Maar dat valt juist heel erg mee, omdat er ook ruimte voor ontwikkeling is. Daardoor heb ik niet alleen mijn vriendenkring verrijkt, maar ook mijn kennis. Dat maakt me een sterker mens. Bij ZijActief Limburg respecteren we elkaar en hebben we oog en oor voor elkaar. Daar ben ik de vereniging erg dankbaar voor."

## Projectgroepen

Hoewel Finy en Nicole niet bij elkaar om de hoek wonen, hebben de twee regelmatig contact. Nicole: "Na onze ontmoeting in Maastricht zijn we allebei lid geworden van de projectgroep Samen op Stap van waaruit de Dagen voor Alleengaanden en Samen Op Stap Op Zondag worden georganiseerd. Hierin vertegenwoordigt Finy Midden-Limburg en ik Zuid-Limburg. Samen met zeven andere vrouwen komen we vaak bij elkaar om gezellige, maar ook educatieve activiteiten door heel Limburg te organiseren." Finy: "Maar daarnaast zien we elkaar ook privé. Als ik in de buurt ben van Maastricht, bel ik Nicole spontaan op voor een gezellige lunch of een wandeling. Dan praten we elkaar weer even bij over alles wat ons bezighoudt. We steunen elkaar ook als het even wat minder gaat. Kortom: we vullen elkaar echt aan en ik hoop dat onze vriendschap nog lang blijft bestaan."

# Van een mooi initiatief naar een prachtig boek

**Marjo Peeters, wonend in Nunhem, is een creatieve duizendpoot die nooit stiltzit. Als vrijwilliger zette zij zich drie jaar lang in voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Zo ontmoette Marjo Siem en Joost, twee vrolijke jongens met wie ze samen 'Het niet vergeten kookboek' schreef.**

## Levenslust

"Ik had het voor geen goud willen missen!", vertelt Marjo enthousiast. "Het is zó bijzonder om te zien dat mensen met NAH ondanks hun beperking een ontzettende levenslust hebben. Siem heeft vermoedelijk door zuurstofgebrek bij zijn geboorte een hersenbeschadiging opgelopen. Desondanks schreef hij samen met mij de teksten voor 'Het niet vergeten kookboek'. Ook is hij medebeheerder

van de website en social media van het boek. Joost werd in 2013 aangereden door een lijnbus, waardoor hij zijn korte- en langetermijngeheugen kwijtraakte. Zijn grote wens is om zelfstandig voor zijn moeder te kunnen

koken. Met mijn passie voor lekker eten en achtergrond als grafisch ontwerper kon ik beide jongens perfect begeleiden."

## Het niet vergeten kookboek

"In eerste instantie gingen we aan de slag met een kookboek voor mensen met NAH. Later ontdekten we dat veel meer mensen behoefte hadden aan een kookboek. Siem bedacht de naam, geïnspireerd op de beperking van Joost. Ik werkte de recepten uit en Joost was testpersoon. Samen vormden we een écht team. Inmiddels is het boek af. Met zeven voorgerechten, hoofdgerechten en nagerechten kun je een compleet weekmenu samenstellen. Ook aan de vegetariërs is gedacht. Het verschil tussen dit kookboek en een 'normaal' kookboek zit 'm in korte, begrijpelijke teksten en foto's. Daardoor is het eigenlijk voor iedereen een leuk kookboek! We zijn trots op het resultaat. Er zijn namelijk al meer dan 370 boeken verkocht. Een groot succes met positieve reacties."

V.l.n.r. Siem Geelen, Marjo Peters en Joost van de Heuvel.





Ruim 42 jaar geleden verhuisde Ria Lenssen naar Broekhuizenvorst om samen met Jacques in het huwelijksbootje te stappen. Daar wist Ria zich snel te aarden: ze kreeg twee kinderen en op aandringen van haar buurvrouw werd ze lid van de plaatselijke ZijActief-afdeling. Maar als een donderslag bij heldere hemel veranderde Ria's leven in 2013 toen Jacques werd gediagnosticeerd met vasculaire dementie. "Je raakt langzaam je maatje kwijt."

#### De eerste tekenen

Ria: "De kinderen en ik merkten het voor het eerst toen m'n dochter trouwde. Jacques vergat de meest eenvoudige dingen. In het begin leek dat nog onschuldig, maar na verloop van tijd veranderde ook zijn karakter. Hij kreeg stemmingswisselingen en werd achterdochtig en boos. De dokter stelde dementie vast. Toen viel alles op z'n plaats."



## Van echtgenote naar mantelzorgster

#### Bezig bijtje

De diagnose was een enorme klap in het gezicht van Ria en Jacques. Toch gingen ze niet bij de pakken neerzitten. "Jacques had zijn baan al enkele jaren eerder verruild voor een vervroegd pensioen. Vanaf de eerste dag stortte hij zich volledig op het onderhouden van zijn eigen paradijs: een hectare natuurgrond met paarden, kippen en een moestuin. Dat was z'n alles! Hij zaaide en oogstte en zijn eigen groenten en fruit verkocht hij zelf aan huis. Zo'n beetje het hele dorp was klant. En als er aardbeien overbleven, dan wist Jacques daar ook wel raad mee. Die bracht hij dan naar de bakker in Lottum", vertelt Ria enthousiast.

#### Documentaire

"Naarmate Jacques steeds meer vergat, werd het moeilijker en zwaarder voor hem om zelfstandig dingen te ondernemen. Dat vond ik hartverscheurend om te zien. Ik voelde me machteloos. Maar hij wilde zo lang mogelijk voor zijn wei blijven zorgen, verward of niet. Onze zoon Ruud maakte er zelfs een

prachtige, gevoelige documentaire over met de toepasselijke naam 'Wei'. En weet je wat zo bijzonder is? Deze film is genomineerd voor drie prijzen, waaronder Beste Nederlandse documentaire. Geweldig toch!"

#### Liefde en geduld

Langzaam maar zeker werd Ria's rol als mantelzorgster steeds belangrijker. "Het geheugen van Jacques ging sterk achteruit. Ik kon bijvoorbeeld geen gesprek meer met hem voeren over onze dochter die in Italië woont. Op een gegeven moment kende hij zelfs zijn eigen kleinzoon niet meer. Inmiddels woont Jacques in een verzorgingshuis. Daar bezoek ik hem elke dag. We wandelen samen, ik breng hem naar bed en ik houd z'n hand vast. Op die momenten laat ik soms een traantje. Niet gek, want het glas is helaas vaker halfleeg dan halfvol. Daardoor besef ik wel beter dat liefde en geduld hebben voor elkaar zó belangrijk is. Ik leer dingen relativeren en accepteren zoals ze zijn. Dat geeft me nieuwe kracht en energie om door te gaan."

## Lichamelijk en mentaal in balans



Thea van der Waart is huisarts en seksuoloog NVVS (Nederlandse Vereniging Voor Seksuologie) in Maastricht. Dagelijks gaat ze met een glimlach naar haar werk. "Als huisarts ontmoet ik verschillende mensen, dat maakt mijn vak zo divers en uitdagend."

#### Diversiteit vult mijn dag

Thea's dagen als huisarts zijn elke dag anders. Van onschuldige kwaaltjes tot serieuzere klachten die om een doorverwijzing naar de specialist vragen. "Dat doorverwijzen doen we overigens niet meer zo snel. We vinden het belangrijk om de mensen zo goed én direct mogelijk te helpen. Iedere huisarts heeft zo zijn eigen aandachtsgebieden. Door mijn kennis en kunde als seksuoloog spreek ik regelmatig vrouwen die tegen zowel lichamelijke als psychische klachten aanlopen."

#### Positieve mindset

"Soms ervaren vrouwen de nadelen van anticonceptie of hebben ze een kinderwens die moeilijk verloopt, omdat er problemen zijn met de vruchtbaarheid. Daarnaast ervaren veel vrouwen ook een sociale druk. Taken uit handen geven, vinden ze bijvoorbeeld lastig. Samen met deze vrouwen kijk ik naar de achterliggende

oorzaak. Ik help ze om een balans te krijgen in hun levenspatroon. Samen kijken we naar de verdeling tussen werk, gezin, tijd voor jezelf nemen en het sociale leven. Ze krijgen een inzicht in hun levenspatroon en kunnen zo de achterliggende oorzaak aanpakken. Ik merk dat ik deze vrouwen op deze manier ook help aan een positieve mindset. Positief denken vermindert immers al een grote omvang van de klacht."

#### Als je vanbinnen in balans bent, zie je dat vanbuiten

"Ook ik heb soms moeite om de balans te vinden tussen mijn werk, hobby's en sociale leven", lacht Thea. "Ik relativeer de keuzes die ik maak op een dag en koppel daar de juiste balans aan. Wanneer ik bijvoorbeeld even in een dipje zit, kan ik energie krijgen van een nieuw hobbyproject waar ik plezier uit haal. Balans. Daar draait het allemaal om."

## Kwark-slagroomtaart

#### Benodigheden

##### Voor het deeg:

5 eieren, 6 el water, 175 g suiker, 1 pakje vanillesuiker, 125 g meel, 75 g maïzena, 1 tl bakpoeder.

##### Voor de vulling:

1 blik perziken, 600 ml slagroom, 500 g magere kwark, 2 el suiker, 1 pakje vanillesuiker, 1/3de flesje citroenaroma, poedersuiker, slagroomversteviger (1 pakje San-apart).

#### Bereiding

Verwarm de oven op 180°C, (heteluchtoven op 175°C). Springvorm (26 cm Ø) invetten, bodem met bakpapier bekleden. Bestuif de vorm met meel. Eieren, water, suiker en vanillesuiker 5 minuten kloppen in de mixerkom. Vermeng het meel, de bakpoeder en maïzena, zeef op de eiermassa en roer kort op de laagste stand.

Strijk de biscuitmassa glad in de springvorm en plaats deze 20-25 minuten in de oven. Laat de gebakken bodem enkele minuten afkoelen en maak de springvormrand los. Met behulp van een taartrooster omkeren, bodem van springvorm en bakpapier verwijderen.

Snij één plak van het biscuit horizontaal af en verdeel in 16 stukken. Plaats de andere helft van de bodem op een schaal met een

taartring (of springvormrand) eromheen. Laat de perziken goed uitlekken.

Klop de slagroom, voeg 6 tl slagroomversteviger toe en klop verder. Vermeng de kwark, suiker, vanillesuiker en citroenaroma met de rest van het pakje San-apart. Voeg de slagroom en de kwarkmassa samen. Verdeel de perziken over de biscuitbodem. Voeg de kwark-slagroommassa toe en strijk glad. Leg de 16 biscuitstukken erbovenop. Daarna alle stukjes licht aandrukken. Bovenkant met poedersuiker bestuiven. Dan de taartring verwijderen, de zijkant gladstrijken en de bovenkant met witte fondant bekleden.

Eet smakelijk!

Recept van Anneke Willems uit Siebengewald





Angela Besouw en haar man Ton zijn al ruim 30 jaar eigenaar van een agrarisch bedrijf in vollegrondsgroenten. “Elke dag is anders, maar dat maakt het werk ook wel heel divers,” vertelt Angela. “We telen voornamelijk al onze producten zelf en besteden aandacht aan elk product, dat maakt ons uniek.”



#### Geen dag is hetzelfde

“Ton en ik hebben het bedrijf overgenomen van mijn schoonvader en samen verder opgebouwd. Hier werken we elke dag met veel plezier aan. De dagen zijn erg divers, want elke dag is anders en elk seizoen zijn er andere groenten. Een periode waar veel mensen naar uitkijken is de aspergetijd. De asperge is de koningin van de groenten en dat betekent topdrukte voor ons! Op die dagen starten Ton en ik vóór 7 uur 's ochtends. Vaak zijn we pas klaar na het avondeten. Het kost ons veel energie, ook omdat we beiden 64 jaar oud zijn. Maar we genieten er nog elke dag van”, vertelt Angela.

#### 't Grunthöfke

“Naast ons agrarisch bedrijf hebben we een winkel: 't Grunthöfke. Hier verkopen we de producten die we zelf telen, zoals asperges, verschillende koolsoorten en diverse aardappelsoorten. Ook halen we producten uit de buurt of bij de groothandel. We verkopen voornamelijk producten van Nederlandse afkomst, omdat deze natuurlijk het allerlekkerst zijn”, lacht Angela. “Onze klanten houden van

## Ondernemen met plezier!

goede kwaliteit en eerlijke producten. Daar komen ze ook voor terug. De klanten die terugkomen zijn positief over de producten en maken graag een praatje. Familie die in de buurt woont, zien we ook regelmatig terug. Een glimlach op hun gezicht, daar doen Ton en ik het voor! Soms brengen we producten langs bij ouderen die niet meer goed ter been zijn. Ton en ik wisselen de winkeldiensten af, maar meestal zul je mij er vinden. Iedereen is van harte welkom.”

#### Het geheim van een succesvolle onderneming

Gedrevenheid, enthousiasme en véél energie zijn volgens Angela de sleutelwoorden voor een succesvolle onderneming. “Maar ook doorzettingsvermogen hebben en goed kunnen incasseren zijn eisen waar je aan moet voldoen. Anders kom je er

niet. Je moet daarnaast uiteraard goed tegen tegenslagen kunnen, want niet alles zal altijd even goed verlopen.

Hoewel Ton en Angela elke dag genieten van hun werk, kijken de twee stiekem ook uit naar hun naderend pensioen. “Ik houd van mijn werk en ik doe het ontzettend graag. Toch gaan Ton en ik binnenkort stukje bij beetje afbouwen, zodat we meer van onze vrije tijd kunnen gaan genieten. Dat zal vast even wennen zijn! Helaas hebben onze drie dochters geen interesse om het bedrijf over te nemen, maar dat heeft ook weer z'n voordelen. Dan kunnen we uiteindelijk écht afstand nemen en heerlijk genieten van ons pensioen. Ik kijk ernaar uit!”

# “Luister naar je gevoel”

“Een gedicht dat niet is gelezen, is ook niet geschreven.”  
 Marijke Gijzen, wonend in Helden, vertelt over haar grootste hobby: het schrijven van gedichten, liedjes en columns. Maar wat doet een hobby met je? En hoe ontwikkel je je daarin?



#### Geluk bij een ongeluk

28 jaar geleden kwam Marijke door rugklachten langdurig in bed te liggen. “Ik had jonge kinderen en was niet in staat om alle zorg op me te nemen. Onmacht. Mijn ouders hebben mij toen in huis genomen en zorgden deels voor de kinderen, zodat mijn man ook ontlast werd. Op dat moment besefte ik hoe gelukkig ik was met mijn ouders. Een geluk bij een ongeluk, want zo startte ik met schrijven.”

#### Dialect en Nederlands

“Mijn eerste gedicht smaakte naar meer. Hier wil ik iets mee, dacht ik. Nu schrijf ik over mijn fantasieën, herinneringen of de realiteit. Dit combineer ik met humor en eenvoud. Mijn humoristische gedichten schrijf ik altijd in het dialect. De serieuzere gedichten schrijf ik in het Nederlands. Waarom weet ik niet. Het ontstaat.”

#### De juiste snaar

Met haar gedichten raakt Marijke vaak de juiste snaar bij haar lezers. “Mensen

Wie ben jij?  
 Als ik jouw ogen was,  
 wat zou je mij dan laten zien?  
 Als ik jouw oren was,  
 wat liet je mij dan horen?  
 Als ik jouw benen was,  
 waar bracht jij me dan naar toe?  
 Zou ik vinden wat jij ooit bent  
 verloren?  
 Als ik jouw armen was,  
 hield je mij dan stevig vast?  
 Als ik jouw hart was  
 zou je mij dan breken?  
 Als ik jouw rug was,  
 droeg ik dan ook jouw ballast?  
 Als ik jouw mond was,  
 waarover zou jij spreken?  
 Het lijken vreemde vragen,  
 maar wellicht kwam het goed van pas  
 als ik eens écht zou weten,  
 zou weten wie jij was!

herkennen zich in mijn gedichten, ze worden er stil van en halen er plezier uit. Maandelijks schrijf ik een column voor de website van Mantelzorg Peel en Maas en één keer per jaar schrijf ik een gedicht voor Omroep Peel en Maas over de gebeurtenissen uit dat jaar. Dat maakt mijn hobby zo leuk. Ik word er echt gelukkig van. Dát is misschien wel het belangrijkste bij het vinden van een hobby die bij je past: luister naar je gevoel. Stel jezelf de vraag: Wat doe je graag en waar word je gelukkig van? Probeer het eens uit!”



## Blijf positief en gezond

Op dit moment wordt ons feestelijke jubileum helaas overschaduwd door het coronavirus. Het is een moeilijke tijd, waarin velen van ons leven in onzekerheid.

Vanzelfsprekend zijn alle jubileumactiviteiten in maart en april opgeschort tot een nader te bepalen moment. Laten we met zijn allen positief blijven, naar elkaar omkijken en erop vertrouwen dat alles weer goedkomt. Probeer kracht te halen uit deze extra dikke jubileumeditie, waarin verschillende sterke vrouwen aan het woord komen. Zij vertellen over een bijzondere vriendschap, ondernemerschap, mantelzorg en een bijzondere hobby. Verhalen met een lach en een traan, herkenbaar voor velen in deze heftige tijd.

Het provinciaal bestuur hoopt je dit jaar te begroeten tijdens een of meerdere jubileumactiviteiten. We leven met jullie mee. Alle goeds en blijf gezond!

**Nicole Faesen**  
vicevoorzitter  
ZijActief Limburg



# ZijActief

LIMBURGS VROUWENNETWERK

## Activiteiten van vrouwen voor vrouwen

In september vieren we de 'Maand van de Actieve Vrouw'. Verschillende afdelingen van onze vereniging organiseren die maand activiteiten voor zowel leden als niet-leden. Zodoende willen wij ZijActief Limburg meer zichtbaarheid geven en nieuwe, enthousiaste leden werven. "Heeft jouw afdeling een activiteit in gedachte? Laat het ons dan weten", vertelt provinciaal bestuurslid Marly Coenen.

### Inspireer anderen

"Dat onze vereniging al negentig jaar bestaat, dat is inmiddels wel duidelijk. Maar nu is het onze taak om deze koers vast te houden en ook de komende negentig jaar van toegevoegde waarde te zijn. Daarvoor kunnen wij nieuwe, jonge leden extra goed gebruiken. Zij zijn immers de toekomst. Het is dus zaak dat wij niet alleen onszelf, maar ook andere vrouwen inspireren. En dat doen we tijdens de Maand van de Actieve Vrouw!"

### Draag ideeën aan

In september moeten potentiële leden op een laagdrempelige manier kennismaken met ZijActief Limburg. "Organiseer dus een activiteit die iedereen aanspreekt en motiveert om mee te doen. Alle afdelingen mogen zelf



ideeën aandragen en zich aanmelden via [zijactief@zijactief limburg.nl](mailto:zijactief@zijactief limburg.nl). Uiteraard is het ook mogelijk om hier samen met andere afdelingen in op te trekken."

### Criteria

Activiteiten moeten volgens Marly aan een aantal criteria voldoen. "Zorg er allereerst voor dat je een idee vóór 1 augustus 2020 indient. Doe dit met het deelnameformulier dat elke afdeling via de infomail heeft ontvangen. Binnen vier weken laten wij je weten of het provinciaal bestuur akkoord gaat. Houd er rekening mee dat de maximale vergoeding voor een activiteit € 100,- bedraagt. Activiteiten moeten openbaar en dus ook toegankelijk voor niet-leden zijn. Heb je vragen? Laat het dan weten via [zijactief@zijactief limburg.nl](mailto:zijactief@zijactief limburg.nl)."

# Agenda

### SAMEN OP STAP OP ZONDAG

Zondag 3 mei 2020 (uitgesteld)

Op zondag 3 mei 2020 zouden we een reis maken door het leven van Toon Hermans. Deze cabaretier maakte landelijk furore, maar stak zijn liefde voor Sittard nooit onder stoelen of banken. Helaas hebben we deze activiteit moeten uitstellen in verband met het coronavirus. Zodra hier meer over bekend is, laten we het je zo snel mogelijk weten.

### MAAND VAN DE ACTIEVE VROUW

september 2020

In september vieren we de Maand van de Actieve Vrouw. Ter gelegenheid van het 90-jarige bestaan van ZijActief Limburg organiseren verschillende afdelingen activiteiten. Zo kun je op 20 september in Vaals terecht voor de interactieve lezing 'Ik ben leuk', verzorgd door psychotherapeut Léon Poulos. Houd je meer van muziek, bewegen en dansen? Bezoek dan op 22 september de workshop Biodanza, verzorgd door Marion Verhaegh, in Stevensweert. Ga voor het volledige programma naar [www.zijactief limburg.nl/voor-leden/agenda](http://www.zijactief limburg.nl/voor-leden/agenda).

### DAGEN VOOR ALLEENGAANDEN

Dinsdag 24 en 31 maart 2020 (uitgesteld)

In verband met het coronavirus zijn de Dagen voor Alleengaanden in Ysselsteyn (24 maart) en Nederweert-Eind (31 maart) afgelast. Wij bekijken de mogelijkheden om deze bijeenkomsten tot nader order uit te stellen. We houden je hierover op de hoogte.

### ALGEMENE LEDENVERGADERING

Donderdag 12 november 2020

Het lijkt nog ver weg, maar op donderdag 12 november 2020 is het weer tijd voor de Algemene Ledenvergadering van ZijActief met een speciale feestelijke invulling. Noteer deze datum dus alvast in je agenda. Meer informatie volgt.

## ZijActief door de jaren heen

1914	Eerste Landbouwhuishoudschool in Posterholt door LLTB (Limburgse Land- en Tuinbouw Bond)	1955	25-jarig jubileum: 172 afdelingen en 11341 leden
1930 – 1962	R.K. Boerinnenbond wordt opgericht door de LLTB	1962 – 1966	Naamsverandering in Katholieke Limburgse Boerinnen- en Tuindersvrouwenbond
1935	105 afdelingen en ruim 6000 leden	1966 – 2002	Naamsverandering in Limburgse Vrouwen Beweging van LLTB
1940 – 1945	Tijdens WOII zijn bijeenkomsten verboden. Desondanks wordt er onder het mom van 'demonstratie' toch af en toe iets georganiseerd voor de boerinnen	1970	40-jarig jubileum: 185 afdelingen en bijna 12500 leden
1946	R.K. Boerinnenbond krijgt eerste eigen bestuur	1975 – 1992	Werkgroep Agrarische Vrouwen van de LVB
1950	R.K. Boerinnenbond krijgt haar eigen vlag	1985	Bestuursovereenkomst met de Provincie
1952	Koningin Juliana bezoekt afdeling Well	1993	De LLTB gaat ook de belangen van agrarische vrouwen behartigen onder de naam Vakgroep Agrarische Vrouwen van de LLTB
		2001	LVB verandert haar naam in ZijActief en sluit zich aan bij ZijActief Nederland
		2006	Loskoppeling van de landelijke organisatie
		2020	90-jarig jubileum: 77 afdelingen en 6.000 leden



Koningin Juliana (midden) bezoekt afdeling Well in 1952.

## Bedankt!

De laatste maanden heb ik gemerkt hoe ingewikkeld afscheid nemen is als je negen jaar lang zó fijn hebt gewerkt met en voor zoveel ZijActief-dames. In oktober 2019 werden de reorganisatieplannen van het bisdom bekend gemaakt. Die plannen sloegen in als een bom. Een doorstart voor onze Dienst Kerk en Samenleving bleek niet haalbaar te zijn. En dan dringt het langzaam door.



Veel herinneringen schieten door mijn hoofd. De Dagen voor Alleengaanden in het voorjaar die elk jaar weer een groot succes waren. Een plek om elkaar te ontmoeten en om nieuwe thema's bespreekbaar te maken. Met de projectgroep ZIN (Zingeving, Identiteit en Naasten) hebben we maandelijks een column/blog op de website van ZijActief Limburg verzorgd. Zo hebben we veel ZijActief-leden en andere vrouwen aan het woord gelaten. Pareltjes van verhalen die je aan het denken zetten.

Het samenstellen van een interessant en leuk programma voor de Algemene Ledenvergadering was elk jaar een grote uitdaging. Een mooie meditatieve viering gaf de aftrap van zo'n dag. Ik genoot als ik honderden ZijActief-leden zag genieten van het programma. En dan is er de ondersteuning van de hele ZijActief-organisatie. Denk aan de Provinciaal Bestuur-vergaderingen, vele projectgroepen, mei-vieringen, contacten extern et cetera. Te veel om op te noemen.

Op Valentijnsdag heb ik als aalmoezenier/geestelijk adviseur afscheid genomen van de organisaties en mensen met wie ik ruim negen jaar heb samengewerkt. Daar was een grote vertegenwoordiging van ZijActief Limburg aanwezig. Jullie allen héél hartelijk bedankt.

Het ga jullie goed en hopelijk tot ziens!

**Marielle Beusmans**  
**Geestelijk adviseur**

## Kort nieuws

### Oudste leden slaan gong tijdens ALV

Tijdens de Algemene Ledenvergadering in november 2019 werd het 90e jubileumjaar ingeluid. Hiervoor sloegen de oudste aanwezige leden Liza Gootzen-Wolters en Yes Wolters-Theunissen symbolisch de gong.



### Limburgse vrouwen overspoelen de Brabanthallen

Op 26 november 2019 vertrokken bijna 1.600 dames in 32 bussen naar de Brabanthallen in Den Bosch om de Margriet Winterfair te bezoeken. Het was een drukke en gezellige dag. Iedereen heeft genoten. Rond 18.00 uur gingen alle dames tevreden huiswaarts.

### Ladies Night uitgesteld

ZijActief Limburg had op 17 maart een heuse Ladies Night gepland. Vanwege het coronavirus werd de avond uitgesteld. Vijf Limburgse bioscopen zouden de film 'De Beentjes van Sint Hildegard' vertonen, speciaal voor ZijActief-leden en hun vriendinnen. Maar liefst 1750 vrouwen hadden zich hiervoor aangemeld. Naar welke datum de activiteit wordt verplaatst is nog niet bekend.

## Deel het nieuwe complimentkaartje!

Dit is 'm dan, het nieuwe complimentkaartje. Misschien heb je 'm al gezien tijdens de Algemene Ledenvergadering of op een ander moment. Met dit kaartje geven we zowel leden als niet-leden een klein gebaar. Jouw afdelingsbestuur kan deze kleurrijke kaartjes bij het servicebureau aanvragen. Neem er dan vooral een aantal mee naar huis en deel de kaartjes uit aan andere vrouwen in jouw omgeving. Zo verspreiden we een positief gevoel door de hele provincie Limburg.

