



ZijActief Spaubeek Nieuwsbrief

April 2024



Woensdag 10 april: Wandelen met Sjaak Frenken

13:15 uur Vertrek vanaf de Bongerd

De wandeling is ca. 7-8 km lang met tussentijds een koffiepauze.
Deelnemers betalen een bijdrage van € 1,50 aan de gids.



POWER Vrouwen

Donderdag 11 april: Lezing over 'Voorbeeld vrouwen' door ons eigen lid Ingrid Henssen
BMV: 20:00 uur

Vrouwen zijn zorgzaam voor hun man, moeders zijn verdraagzaam voor hun kinderen. Geweldige eigenschappen, die de weg kunnen leiden naar een betere wereld. Zo klinkt het nieuwe feminisme, dat meer vrouwen aan de macht wil.

De lezing gaat over sterke vrouwen van toen en nú zoals Agatha Christie, Jeanne d'Arc, Margaret Thatcher.

Wat hadden ze gemeen, wat kunnen we van hen leren? En eigenlijk ook: zijn zij zoveel anders dan wij? Of zijn we niet allemaal een beetje een powerdame, en mogen we trots zijn op onszelf?

Dinsdag 23 april **GEWIJZIGDE DATUM MIDDAGEXCURSIE**

De in het jaarboekje vermeldde middagexcursie van 23 april is door externe omstandigheden verplaatst naar **dinsdag 21 mei**.

De excursie betreft een rondleiding in het Gouvernement te Maastricht.
Meer informatie volgt in de nieuwsbrief van mei 2024.

Donderdag 25 april **Koffiemorgen**

Eetcafé Spech 11:00 -12:00 uur

We komen gezellig bij elkaar in Eetcafé Spech om even wat bij te praten onder het genot van een kopje koffie of thee. Neem gerust eens een vriendin mee want iedereen is welkom.



Dinsdag 9 april HERINNERING Filmavond ZijActief Limburg

Wil je ook mee naar de filmavond in Foroxity en heb jij je nog niet aangemeld, doe het dan snel vóór **22 maart** bij: Lianne Jaspers: lisannejaspers@gmail.com of 046-4431479
Kosten: leden € 15 en niet-leden € 18,50

Gelijk met de aanmelding betalen door overboeking op **NL16RAB00148303358 ten name van ZijActief Spaubeek o.v.v. 'filmavond'**, of contant. (Vinkenstraat 10).

Betaling per bank heeft onze voorkeur.

Voor meer informatie over de film 'De terugreis' zie de nieuwsbrief van maart.

Dinsdag 23 april Lezing Vrouwen en hart- en vaatziekten door Ad van Gool

Deze lezing wordt georganiseerd **in samenwerking met ZijActief Schimmert** en vindt dan ook plaats **in Café/Zaal -'t Weverke**, Hoofdstraat 77 in Schimmert
Aanvang 20:00 uur

Hart- en vaatziekten vooral een mannenkwaal? Zeker niet! Er overlijden zelfs meer vrouwen dan mannen aan een hart- of vaataandoening. Hart- en vaatziekten zijn bij vrouwen doodsoorzaak nr. 2.

Het blijkt namelijk dat er grote verschillen zijn in het ontstaan, de ontwikkeling en de symptomen van hart- en vaatziekten tussen mannen en vrouwen. Dat is lang in de medische wereld én bij vrouwen onbekend geweest. Met heel vervelende consequenties. Zo'n dertig procent van de vrouwen die een hartinfarct krijgen (vooral na de overgang!) krijgen een zogenaamd stil infarct. Dat wil zeggen dat ze de signalen niet herkennen als een hartprobleem. Tijd om dat te veranderen door u te laten informeren.

In deze lezing geeft Ad van Gool aan welke verschillen tussen mannen en vrouwen al bekend zijn, wat die andere klachten zijn, hoe hart- en vaatziekten zich anders ontwikkelen en wat de grootste risicofactoren zijn.

Ad van Gool was 15 jaar voorlichter bij de Hartstichting. Omdat deze organisatie stopte met het geven van voorlichting op locatie, is hij hier op persoonlijke titel mee doorgegaan.

De avond is **gratis** toegankelijk maar **aanmelden is wel verplicht**.

Aanmelden kan tot **uiterlijk 16 april** bij Lianne Jaspers: lisannejaspers@gmail.com of 046-4431479.



Vooruitblik activiteiten mei 2024

- Woensdag 8 mei: Wandelen met Sjaak Frenken
- Donderdag 16 mei: Jubileumavond
- Dinsdag 21 mei: Middagexcursie naar Gouvernement
- Donderdag 23 mei: Koffiemorgen in Eetcafé Spech
- Donderdag 30 mei: Lezing 'Een wilsverklaring is niet genoeg'