Secretariaat: Els Schoonen
Bemelmansstraat 2
6439 AW Doenrade
Telefoon: 06-526 481 52
Email: zadoenrade@gmail.com

# OKTOBER 2026

De tiende maand van het jaar staat alweer voor de deur. En wat een heerlijke start krijgen we dit jaar! Oktober trakteert ons aan het begin op een echte **'Indian summer'**: zonnige dagen, aangename temperaturen en dat heerlijke nazomergevoel.
Na de verzengende hitte van de zomer zijn deze temperaturen meer dan welkom. Maar laat je niet misleiden door die stralende dagen… zodra de zon ondergaat, kan het 's avonds behoorlijk fris worden.






## Een kleine *terugblik*

**Meditatie vanuit de Tibetaanse-Boeddhistische visie**
Op 7 september maakten we – via mw. Marlies Cober - kennis met meditatie vanuit de Tibetaans-Boeddhistische visie. We verdiepten ons in de betekenis en het doel van meditatie en ontdekten hoe meditatie kan bijdragen aan innerlijke rust en bewustwording. Daarnaast deden we verschillende ademhalingsoefeningen. Door bewust aandacht te besteden aan onze ademhaling, kunnen we meer tot rust komen en onze aandacht beter richten.

**Op 21 september ons jaarlijks etentje**
Op deze maandag togen we naar restaurant Haus Hamacher in Gangelt, waar ons een driegangenmenu werd geserveerd.
Als dessert smulden we van een pudding van advocaat crème



## PROGRAMMA OKTOBER 2026

Maandag 12 oktober - 20:00 uur
Lezing: 'Leren leven met verlies' door mevrouw drs. Irene Godderij



Hoe ouder we worden, hoe vaker we afscheid moeten nemen van mensen die ons dierbaar zijn.
Een afscheid raakt ons allemaal en ieder van ons gaat daar op zijn eigen manier mee om.
In deze lezing gaat Irene Godderij in op de vele vormen van verlies.

# Nieuwsbrief

Secretariaat: Els Schoonen
Bemelmansstraat 2
6439 AW Doenrade
Telefoon: 06-526 481 52
Email: zadoenrade@gmail.com

## Programma ZijActief Limburg




**Vrijdag 30 oktober** organiseren Waterschap Limburg en ZijActief Limburg samen het symposium:
Vrouwen in Waterschappen in Roermond.
Het thema van deze middag is: 'Wat spoel jij door het afvoerputje?" – oplossingen in en rond het huis. Voor het programma van deze dag en aanmelding: KLIK HIER
***Aanmelden vóór 10 oktober!***

**De ALV (de algemene ledenvergadering) van ZijActief Limburg**

Deze vindt plaats op **donderdag 12 november** in Cultuurpodium De Bombardon in Heythuysen.
Dit jaar staat de ALV in het teken van **vrouwengezondheid, vitaliteit en preventie**.
Na het officiële gedeelte van de vergadering verzorgen



**Dr. Peggy de Vos van Steenwijk** en **Anke Vroomen** van Maastricht UMC+ een lezing over deze thema's.
Zij vertellen meer over het belang van een gezonde leefstijl en laten zien wat je zelf kunt doen om gezond en vitaal te blijven.
Verder is er een lunch, een infomarkt en vanaf 14:00 uur staat nog een lezing op het programma.
Aan het einde treedt de Limburgse zangeres Jenske Wijshoff op. In 2024 heeft ze meegedaan aan Holland's got talent.
De kosten voor deze ALV bedragen € 18,50 inclusief lunch.

Meld je HIER aan voor de Algemene Leden Vergadering! VOL IS VOL.

Tot ziens bij een van onze lezingen of activiteiten!
Bestuur ZijActief Doenrade



# Nieuwsbrief