Ledennieuwsbrief

Oktober 2026

Beste leden,

ZijActief Limburg informeert jou via deze een nieuwsbrief over geplande activiteiten, nieuwtjes die voor ZijActief leden interessant zijn en andere wetenswaardigheden.

Actualiteiten oktober 2026

Familie- en Cultuurdag 11 oktober: houd rekening met afsluiting A2

Ga je op zondag 11 oktober mee met de Familie- en Cultuurdag? Houd dan rekening met de werkzaamheden aan de A2.
De A2 is tussen Het Vonderen en Urmond in beide richtingen volledig afgesloten. Hierdoor kan het op de omliggende wegen extra druk zijn en kan de vertraging flink oplopen.

FutureLab: digitaal bewust werken aan je loopbaan

De arbeidsmarkt verandert snel en digitale ontwikkelingen en AI spelen daarin een steeds grotere rol. Stichting JobOn biedt in Limburg speciaal voor 50-plussers de training FutureLab aan, waarin je meer inzicht krijgt in deze ontwikkelingen én in je eigen kansen en mogelijkheden op de arbeidsmarkt.

Tijdens de training werk je onder andere aan je digitale kennis, krijg je inzicht in nieuwe innovaties en ga je aan de slag met je eigen loopbaan en persoonlijk actieplan.
https://www.zijactieflimburg.nl/kennisbank/futurelab-digitaal-bewust-werken-aan-je-loopbaan/

Terugblik

Dagen voor Alleengaanden

In september organiseerden we drie Dagen voor Alleengaanden in Oostrum, Baexem en Schimmert. Drie dagen met een afwisselend programma, mooie gesprekken en veel herkenning.

In de ochtend maakten de dames kennis met de educatieve kwartetspellen van Louis Hilgers. Daar werd ontzettend enthousiast op gereageerd. Tijdens het kwartetten ontstonden vanzelf gesprekken over onder andere valpreventie, eenzaamheid en eigen ervaringen. Spelenderwijs leren én met elkaar in gesprek gaan bleek een mooie combinatie.



Na een lekkere lunch nam Dyanne Sleijpen de dames ’s middags mee op een muzikale reis door de tijd. Met herkenbare liedjes en vragen over vroeger kwamen allerlei herinneringen naar boven. Er werd gezongen, gelachen, geluisterd en volop met elkaar gedeeld.

De reacties na afloop waren hartverwarmend. Er werd gesproken over een dag met een gouden randje en een dag waar nog lang van werd nagenoten.

We kijken met veel plezier terug op drie geslaagde Dagen voor Alleengaanden.
Lees hier de volledige terugblik: *https://www.zijactieflimburg.nl/nieuws/terugblik-dagen-voor-alleengaanden-3/*

Cursus Marketing en Communicatie

In september gingen 11 deelnemers tijdens drie bijeenkomsten aan de slag met Canva, AI en social media.
Daarbij ging het niet alleen om het gebruik van de verschillende digitale middelen, maar vooral om de vraag: hoe bouw je een boodschap op die duidelijk is, opvalt én mensen in beweging krijgt?

Er was aandacht voor doel en doelgroep, tekst, beeld, vormgeving en het kiezen van het juiste kanaal. De deelnemers oefenden veel zelf en kregen daarnaast naslagwerk mee om ook na de cursus verder te kunnen oefenen en verdiepen.

De reacties waren positief: er is veel geleerd en de combinatie van uitleg, oefenen en direct toepassen werd goed ontvangen. Tegelijkertijd geldt natuurlijk ook hier: hoe vaker je ermee werkt, hoe makkelijker het wordt.
Lees hier de volledige terugblik: *https://www.zijactieflimburg.nl/nieuws/terugblik-cursus-marketing-communicatie/*

Kringontmoetingsavond - Kring Zuiderpoort

Vrijdag 2 oktober kwamen de leden van ZijActief kring Zuiderpoort samen bij Stadhoes in Echt voor een gezellige kringontmoeting.

De avond begon met koffie, thee en vlaai en al snel kwamen de gesprekken goed op gang.



Daarna zorgde Duo Dance voor de muzikale sfeer. Er werd volop meegezongen, gelachen en natuurlijk gedanst — de dansvloer bleef dan ook niet lang leeg. Tussendoor was er alle tijd om bij te praten onder het genot van een drankje en lekkere hapjes.

Een geslaagde avond met lekkere hapjes, leuke muziek, gesjoenkel, gedans en vooral veel gezelligheid.
Lees hier de volledige terugblik: *https://www.zijactieflimburg.nl/nieuws/terugblik-kringontmoetingsavond-kring-zuiderpoort/*

Ontmoetingsdag - Franciscus en Clara
Stichting Mgr. Schrijnenhuis en Stichting 1.1.10

Op 23 september organiseerden Stichting Mgr. Schrijnenhuis en Stichting 1.1.10 de Franciscus- & Claradag.
Centraal stonden Franciscus en Clara van Assisi, maar vooral de vraag wat hun levens en hun navolging van Christus ons vandaag kunnen meegeven in ons eigen leven. De rode draad door de dag was: Waar is mijn schat? Waar gaat mijn hart naartoe? En waar wil Christus míj vandaag raken?

Met lezingen, persoonlijke verhalen, ontmoeting, muziek en een afsluitende viering werden deelnemers uitgenodigd om stil te staan bij wat hen raakt en hoe zij daar zelf iets mee kunnen doen.
Lees hier de volledige terugblik: *https://stichting-mgr-schrijnenhuis.email-provider.eu/web/ohvxv25nic/e9feieo0qr/w0h8gysi8d/jawvgzy9bs?lp-t=1791055658*

Wat kun je doen met ZijActief Limburg?

Kring Contactmiddag - ZijActief Kring Heuvelland

Op woensdag 28 oktober organiseert Kring Heuvelland een leerzame én gezellige kringcontactmiddag in Margraten, die deze keer in het teken staat van vitaliteit.
Na een warm welkom neemt lifestylecoach Odille Bongarts ons mee in een lezing met praktische tips en inzichten voor het dagelijks leven. Aansluitend is het de beurt aan een beweegcoach, met aandacht voor bewegen als onderdeel van een gezonde en energieke leefstijl.

Tussendoor is er natuurlijk tijd om gezellig bij te praten onder het genot van koffie en vlaai. We sluiten de middag af met ChristEls. Dit enthousiaste zangduo brengt een gevarieerd repertoire met bekende meezingers, dansbare muziek en nummers uit verschillende tijden. Luisteren, meezingen of misschien zelfs een dansje: het kan allemaal.

Kom je ook? Wij hopen jullie allemaal te mogen begroeten op deze gezellige en interessante middag.

Meld je vóór 15 oktober 2026 aan!

Datum: woensdag 28 oktober 2026
Tijd: vanaf 13.30 uur
Locatie: Robuust 64, 6269 AD Margraten

Kosten: € 15,-

Programma:
13.30 Inloop
14.00 Lifestylecoach Odille Bongarts
14.30 Beweegcoach
15.00 Pauze met koffie en vlaai
15.30 Afsluiting met ChristEls

Scan de QR-code om je direct aan te melden voor de Kringcontactmiddag Heuvelland!

Geen toegang tot digitaal aanmelden?
Als digitaal aanmelden echt niet mogelijk is, kun je je, zoals voorheen, aanmelden via je afdelingsbestuur. Zij helpen je graag verder door je aanmelding voor jou in orde te maken.

Symposium - Vrouwen in Waterschappen

Op vrijdag 30 oktober 2026 organiseren Waterschap Limburg en ZijActief Limburg samen het symposium Vrouwen in Waterschappen in Roermond.

We beginnen de avond natuurlijk met koffie en vlaai, waarna Duo Dance het muzikale gedeelte aftrapt. Duo Dance bestaat uit zanger John en zangeres Pea Muisers.

Het thema van deze middag is:
'Wat spoel jij door het afvoerputje?'
Oplossingen in en rond het huis

Wat we thuis door de gootsteen of het toilet spoelen, komt uiteindelijk bij de waterzuivering terecht. Niet alle stoffen zijn daar eenvoudig uit het afvalwater te verwijderen. Tijdens het symposium kijken we naar de invloed van onze dagelijkse keuzes. Wat hoort wel en niet in de afvoer? Waar gaat het regenwater rond je woning naartoe? En wat kun je zelf doen om het water schoon te houden?

Benieuwd wat jij zelf kunt doen voor schoner water?
We zien je graag op 30 oktober!

Meld je vóór 10 oktober 2026 aan!

Datum: vrijdag 30 oktober 2026
Tijd: 13.30 – 17.00 uur
Locatie: Waterschap Limburg, Maria Theresialaan 99, 6043 CX Roermond

Programma:
13.30 – 14.00 Inloop met koffie & thee
14.00 – 14.15 Welkom & toelichting
14.15 – 15.00 Regenwater afkoppelen Mogelijkheden, voordelen en vergoedingen
15.00 – 15.15 Pauze met koffie en thee
15.15 – 16.30 Interactieve sessie: schoonmaakmiddelen & Quiz 'Vraag het oma'
16.30 – 17.00 Afsluiting

Aanmelden via deze link:
https://www.zijactieflimburg.nl/evenement/symposium-vrouwen-in-waterschappen/

Algemene Ledenvergadering 2026

Op donderdag 12 november 2026 vindt de Algemene Ledenvergadering van ZijActief Limburg plaats in Cultuurpodium De Bombardon in Heythuysen.

Na het grote succes van vorig jaar kijken we ernaar uit om er ook dit jaar weer samen een inspirerende en gezellige dag van te maken.

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.

Tijdens de lunch is er weer de infomarkt en is er volop gelegenheid om elkaar te ontmoeten en bij te praten. In de middag staat om 14.00 uur nog een lezing op het programma. Wie deze verzorgt, maken we later bekend via de website.

Daarna is het podium voor de Limburgse zangeres Jenske Wijshoff. Zij studeerde solozang aan het Conservatorium Maastricht en zingt van lichtklassiek en opera tot musical en pop. In 2024 deed ze mee aan Holland's Got Talent.

We hopen ook dit jaar weer veel leden te mogen verwelkomen!

Centraal busvervoer vanuit Zuid-Limburg

We vinden het belangrijk dat ook onze leden uit Zuid-Limburg de mogelijkheid hebben om de Algemene Ledenvergadering in Heythuysen bij te wonen. Daarom hebben we dit jaar centraal busvervoer vanuit het zuiden georganiseerd. Je kunt opstappen in Wittem, Beek-Elsloo of Echt.

Wil je gebruikmaken van de bus?
Vul dan in het aanmeldformulier bij 'Aantal personen met busvervoer (Zuid)' in met hoeveel personen je met de bus reist. Kies daarna de gewenste opstapplaats.

Meld je vóór 30 oktober 2026 aan!

Let op: voor zowel deelname aan de ALV als het busvervoer geldt vol = vol.
Wacht dus niet te lang met aanmelden.

Datum: Donderdag 12 november 2026
Tijd: 9:30-16:15
Locatie: Cultuurpodium De Bombardon, Sint Antoniusstraat 2, 6093 BA Heythuysen
** Goed bereikbaar, gratis parkeren*

Kosten deelname: €18,50 p.p. inclusief lunch
Busvervoer: + €12,50 p.p.

Programma:
Ochtend
9.30 Ontvangst met koffie en thee
10.00 Opening door voorzitter Ans Christophe,
viering projectgroep ZIN, jaarrede en het huishoudelijk gedeelte door het Provinciaal Bestuur
11:45 Dr. Peggy de Vos van Steenwijk en Anke Vroomen Vrouwengezondheid, vitaliteit en preventie

12.30 Lunch pauze & Infomarkt

Middag
14.00 Lezing – spreker volgt
14.45 Muzikaal optreden zangeres Jenske Wijshoff – deel 1
* Bekend van The Voice of Holland 2024
15.15 Afscheid bestuursleden
15.30 Muzikaal optreden zangeres Jenske Wijshoff – deel 2
16.15 Bedankjes en afsluiting met borrel

Opstapplaatsen en vertrektijden busvervoer zuid:
Wittem, parkeerplaats Wittemerallee - Vertrektijd: 07.45 uur
Beek-Elsloo, parkeerplaats Aan de Drie Heren - Vertrektijd: 08.30 uur
Echt, parkeerplaats Gamma - Vertrektijd: 09.00 uur

Terugreis
De bus vertrekt om 17.00 uur vanaf De Bombardon.

** Graag zowel voor de heen- als terugreis 10 minuten voor vertrek aanwezig zijn.*

Goed om te weten:
Tijdens de ALV maken we foto's voor publicatiedoeleinden. Door je aan te melden, geef je toestemming voor het maken en gebruiken van deze foto's**.**

Scan de QR-code om je direct aan te melden voor de Algemene Ledenvergadering!

Geen toegang tot digitaal aanmelden?
Als digitaal aanmelden echt niet mogelijk is, kun je je, zoals voorheen, aanmelden via je afdelingsbestuur. Zij helpen je graag verder door je aanmelding voor jou in orde te maken.

Orange the world event Panningen

Op zondag 8 november kleurt Panningen oranje! Het centrum van Panningen staat die middag in het teken van Orange the World.

Voor het eerst vindt in Peel en Maas een evenement plaats rond deze wereldwijde campagne tegen geweld tegen vrouwen en meisjes.

Tussen 13.00 en 17.00 uur kunnen bezoekers een route volgen langs verschillende plekken in het centrum. Onderweg is er ruimte voor verhalen, theater, kunst, film, muziek, informatie en ontmoeting. Op een toegankelijke manier wordt aandacht gevraagd voor respect, veiligheid en het doorbreken van de stilte rondom geweld tegen vrouwen en meisjes.

Tijdens deze middag wordt ook het Rode Bankje onthuld door wethouder Suzan Hermans. Het bankje krijgt een vaste plek in het centrum en blijft ook na deze dag aandacht vragen voor bewustwording, steun en verbinding. Het evenement is een initiatief van ZijActief Panningen en wordt samen met verschillende lokale organisaties, ondernemers, scholen en andere betrokkenen georganiseerd.

Dus zet 8 november alvast in je agenda!

Datum: Zondag 8 november 2026
Tijd: 13.00 – 17.00 uur
Locatie: Centrum van Panningen
** Activiteiten vinden plaats op verschillende locaties, waaronder DOK6, de Bibliotheek en Kunsthal GIPA.*

Save the Date!

Busactie - Senioren EXPO 2027

Na het succes van vorig jaar gaan we ook in 2027 weer gezellig samen naar de Senioren Expo in Veldhoven!

Vorig jaar gingen maar liefst 150 ZijActief-dames mee met de bus. Het werd een gezellige dag waarop volop te zien, te doen en te beleven was.



Ook dit jaar staat er weer van alles op het programma: van liveoptredens, modeshows, creatieve workshops en demonstraties tot linedance. Daarnaast zijn er volop stands op het gebied van onder andere reizen, gezondheid, mode & beauty, wonen, hobby's en vrije tijd.
Zet 14 januari daarom alvast in je agenda!

De allerleukste ledenactiviteiten van ZijActief Limburg in 2026 & 2027

11 oktober 2026 - Familie Cultuurdag
18 oktober 2026 - Extra Familie Cultuurdag
30 oktober 2026 - Symposium Waterschap
8 november 2026 - Orange the World event Za Panningen i.s.m. Kring Weert
12 november 2026 - Algemene Ledenvergadering
23 november 2026 - OTW - Theaterdocu Vroulje mèt Kaêr
27 november 2026 - Netwerkdag voor afdelingsbesturen en projectgroepen Midden en Noord
14 januari 2027 - Senioren Expo Veldhoven
5 maart 2027 - Dagen voor alleengaanden Noord
11 maart 2027 - Dagen voor alleengaanden Midden
18 maart 2027 - Dagen voor alleengaanden Zuid
6 april 2027 - Filmavond
? Mei 2027 - Ledendag
13 juni 2027 - Samen op stap op Zondag
10 september 2027 - Dagen voor alleengaanden Noord
16 september 2027 - Dagen voor alleengaanden Midden
23 september 2027 - Dagen voor alleengaanden Zuid
10 oktober 2027 - Familie Cultuurdag
4 november 2027 - Algemene Ledenvergadering

Samen, Zij aan Zij – Bijna 100 jaar geschiedenis gedigitaliseerd

Binnen ZijActief Limburg kijken we volop naar de toekomst.
We investeren in digitalisering, online en offline zichtbaarheid zoeken naar manieren om ook jongere generaties vrouwen te blijven bereiken. Zelfs AI is inmiddels geen onbekende meer binnen onze vereniging!

Maar juist als je vooruitkijkt, is het mooi om ook stil te staan bij waar we vandaan komen. Vorig jaar bracht onze Projectgroep Informatie Intern/Extern een bezoek aan het archief in Maastricht. Tijdens een rondleiding kregen we een bijzonder inkijkje in onze eigen geschiedenis en mochten we onder andere oude fotoalbums, plakboeken, tijdschriften en ander archiefmateriaal bekijken.



Inmiddels is de volledige historische fotocollectie gedigitaliseerd en beschreven. Tracé – Limburgs Samenlevingsarchief heeft deze collectie van ZijActief Limburg en haar voorgangers nu digitaal toegankelijk gemaakt, zodat iedereen een kijkje kan nemen in bijna honderd jaar verenigingsgeschiedenis.

Inmiddels is de volledige historische fotocollectie gedigitaliseerd en beschreven. Tracé – Limburgs Samenlevingsarchief heeft deze collectie van ZijActief Limburg en haar voorgangers nu digitaal toegankelijk gemaakt, zodat iedereen een kijkje kan nemen in bijna honderd jaar verenigingsgeschiedenis.

Een bijzonder woord van dank gaat uit naar Peter de Vreede, vrijwilliger bij Tracé, die de volledige fotocollectie heeft gedigitaliseerd en beschreven.

Lees het volledige artikel op onze website
https://www.zijactieflimburg.nl/nieuws/samen-zij-aan-zij-bijna-100-jaar-geschiedenis-gedigitaliseerd/
Bekijk de historische fotocollectie van ZijActief Limburg bij Tracé.
https://www.archieven.nl/nl/zoeken?mivast=0&mizig=335&miadt=313&miview=gal&milang=nl&mif1=4150215114

Breng beweging in je dag

Hoeveel bewegen is eigenlijk genoeg?
We weten allemaal dat bewegen goed voor ons is. Toch is het soms lastig om in te schatten hoeveel beweging nu eigenlijk voldoende is en wat daar precies onder valt. De beweegrichtlijnen geven daar houvast bij. Voor volwassenen en senioren wordt geadviseerd om minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief te bewegen, aangevuld met twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Voor senioren horen daar ook balansoefeningen bij.

Het belangrijkste: elke stap telt. Wandelen, fietsen, tuinieren of sporten — kies vooral iets dat bij je past en probeer bewegen een vast onderdeel van je dag te maken.

Blog: World Mental Health Day

op weg naar verbinding
Op 10 oktober is het de Dag van de Mentale Gezondheid.
Stress, eenzaamheid en het gevoel niet lekker in je vel te zitten kunnen onze mentale gezondheid onder druk zetten. Juist dan kan het helpen om opnieuw verbinding te maken met jezelf, je lichaam en de natuur waarvan wij zelf deel uitmaken.

Wandelen, vertragen en bewust om je heen kijken kunnen ruimte geven om beter te voelen wat er vanbinnen speelt. Niet de afstand of snelheid staat centraal, maar het ervaren van rust, stilte, natuur en momenten van bezinning.
https://www.zijactieflimburg.nl/blog/blog-world-mental-health-day/

Contact

Zijn er vragen over de ledennieuwsbrief of wil je hulp, neem dan contact op met het servicebureau.

Bezoekadres:	Steegstraat 5, 6041 EA , Roermond
Telefoon:	0475 – 38781
Email:	zijactief@zijactieflimburg.nl
Website:	www.zijactieflimburg.nl