

Zij & zo

In deze editie:

**Mantelzorg,
dat doe je gewoon**

**Uitgelicht:
Muziek is de hemel
op aarde**

**ZijActief Amby gaat
sámen verder!**

ZijActief
LIMBURGS VROUWENNETWERK



Volg jij @zijactief limburg
al op Instagram?

Zij

Sprongetjes



In de rubriek ZijSprongetjes vind je aankondigingen, ingezonden stukjes en korte nieuwtjes. Heb je tips of ideeën, vanuit je afdeling of persoonlijk, laat het ons weten via zijactief@zijactief limburg.nl.



Talenten in multitasking

Vrouwen van alle leeftijden bewijzen steeds weer dat ze allerlei dingen tegelijkertijd kunnen doen. En ze kunnen wisselen in taken en rollen naar gelang dat van hen gevraagd wordt. We zien het bij allerlei zaken:

- Jonge moeders, die hun gezin runnen, een baan erbij hebben en vaak in de vrije tijd toch nog tijd hebben voor de oudervereniging of om belangrijk vrijwilligerswerk doen;
- Vrouwen die jarenlang mantelzorg verrichten voor hun partner of hun ouders en daarbij toch nog een job hebben en vrijwilligerswerk doen;
- Oudere vrouwen, die een hele schare kinderen opvangen van hun (schoon)kinderen, het huishouden doen en daarbij toch maatschappelijk nog heel actief zijn.



Kortom, is *multitasking* een talent van vrouwen? Ja, dat is het zeker. Vrouwen zijn daar veel vaardiger in dan mannen. En niet alleen jonge vrouwen. Ook oudere vrouwen kunnen het als geen ander. Het maakt hun leven in vergelijking met dat van mannen wel drukker. Een goede balans tussen aan de ene kant *multitasking* en aan de andere kant leuke dingen doen, uitrusten, genieten van mooie dingen is dus wel nodig!

Tijdens onze ALV op 10 november staan we daarbij stil vanuit ons jaarthema 'Laat je zien bij ZijActief'. Fenna Ograjensek is een bekende operazangeres, zakelijk leider bij Opera Compact en ook moeder en partner. Zij geeft dan een kijkje in haar leven. Hoe doe je dat, hoe organiseer je alles en hoe heb je er ook nog plezier in? Het gaat een gezellige en inspirerende ALV worden. Ik hoop jullie te ontmoeten!

Ans Christophe
Voorzitter ZijActief Limburg

18 september 2022 Samen Op Stap Op Zondag (SOSOZ)

In Noord-Limburg wandelen we rond het Eendenmeer aan de rand van Nieuw-Bergen. In Midden-Limburg vertrekken we bij Ons Boerenerf in Nederweert-Eind. En in Zuid-Limburg is de Brunsummerheide het decor voor een prachtige wandeling.

9 oktober 2022 Familiëdag

Laat je familie, vrienden en burens ook eens kennismaken met ZijActief Limburg. Dat kan tijdens de gezellige familiëdag. In Venlo, Weert en Heerlen gaan we samen een bijzondere dag beleven. Nodig je gasten nu alvast uit.

14 oktober 2022 Themadag 'Interculturele samenleving'

Een initiatief van 4VO. De themadag wordt georganiseerd door de Stichting Meer Kleur en Kwaliteit. De bijeenkomst vindt plaats in het stadion van Fortuna Sittard. De bijeenkomst is gratis. De afdelingen ontvangen een uitnodiging.

10 november 2022 Algemene Ledenvergadering

De werkgroep ALV is volop bezig met de laatste voorbereidingen voor de Algemene Ledenvergadering op 10 november. Niets wordt aan het toeval overgelaten. Met operazangeres en ondernemer Fenna Ograjensek als hoofdgast belooft het een groot feest te worden. Laten we genieten van haar zang en haar bijzondere verhaal! We hopen weer veel leden te mogen ontmoeten. Jij komt toch ook?

Bezoek Floriade groot succes!



De invasie van ZijActief-leden vanuit Limburg is niet onopgemerkt gebleven op de Floriade in Almere! Er werd heel veel Limburgs gesproken op dinsdag 21 juni! En de deelnemers hebben genoten. Een prachtige dag met vele ontmoetingen, ontplooiing en gezelligheid!!!

ZijActief Bocholtz 90 jaar!

In juni vierde de afdeling Bocholtz haar 90-jarig bestaan. Met een H. Mis in de parochiekerk en een gezellig feest in het verenigingslokaal hebben de leden stilgestaan bij dit heuglijke en bijzondere feit. Maar liefst acht jubilarissen werden gehuldigd, waaronder twee leden die al zeventig jaar lid van ZijActief zijn! Hulde. ZijActief Bocholtz telt zelf 121 leden.



Bovenste rij v.l.n.r.: Mevr. Lichner (25 jaar), Mevr. Janssen (40 jaar), Mevr. Thewissen (40 jaar) en Mevr. Hutschemaekers (60 jaar).
Onderste rij v.l.n.r.: Mevr. Brands (50 jaar), Mevr. Senden-Huppertz (70 jaar), Mevr. Senden-Huppertz (65 jaar) en Mevr. Schepers (70 jaar).

Colofon

Redactieteam ledenblad Zij&Zo:
Aurelia Renierkens, Leny Reuls,
Hilda Meisters, Marion Vreuls,
Marc Breugelmans.

Fotografie:

Maartje van Berkel (coverfoto),
Beeldbank ZijActief Limburg.
Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd.

Realisatie, eindredactie en vormgeving:
Arc Communicatie, Herkenbosch

Druk:

Supreme Graphic Solutions, Haelen



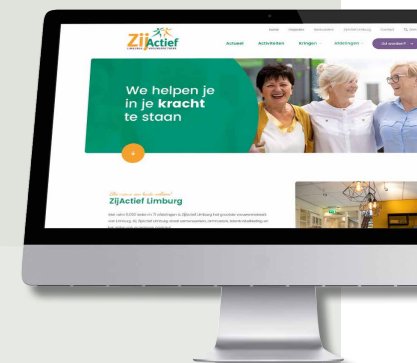
Redactieadres ZijActief Limburg:
Postbus 960, 6040 AZ Roermond
Telefoon (0475) 381 781
E-mail: zijactief@zijactief limburg.nl

Deze uitgave is mede mogelijk
gemaakt door subsidiegelden van
de Provincie Limburg.

provincie limburg



1 september 2022 Nieuwe website van ZijActief in de lucht!



Tijdens de 'stille' coronatijd is het initiatief genomen een nieuwe website te bouwen voor ZijActief Limburg. Iedereen heeft in die periode zijn eigen woning een extra schoonmaakbeurt gegeven of het achterstallig onderhoud aangepakt. Ook het provinciaal bestuur heeft gekeken naar wat er nog moest gebeuren. De website stond op het to-do-lijstje bovenaan. Zo'n website verbouw je niet binnen een maand. Talloze brainstormsessies, bijeenkomsten en vergaderingen waren nodig. Uiteindelijk mag het resultaat er wezen. Tijdens de workshops in juni hebben de webmasters veel tips en trics gekregen van Anne Geurts. Iedereen heeft voldoende tijd gehad om vertrouwd te raken met het nieuwe beheersysteem voor de afdelingen. Nu is de website live. Ben je benieuwd naar het resultaat? Kijk op www.zijactief limburg.nl.

“Mantelzorg, dat doe je gewoon”

Zestien jaar lang was zij mantelzorger voor haar zieke man. En sinds 2008 vertegenwoordigt ze ZijActief Limburg in het Platform Mantelzorg Limburg (PML). Als iemand een ervaringsdeskundige op het gebied van mantelzorg mag worden genoemd, is het wel de 79-jarige Tiny Koot-Hilhorst uit Ulestraten. “Mantelzorger zijn is een vrij intensieve taak, dat moet je niet onderschatten.”

“Ik ben zestien jaar lang de steun en toeverlaat voor mijn man geweest.”



Tiny kreeg in 2021 een lintje voor haar inzet voor de maatschappij

Stem van ZijActief

Tiny Koot was jarenlang landbouwhuishoudlerares en is werkzaam geweest in het onderwijs, voorlichting en educatie. “Toen ik met pensioen ging in 2006, vroeg ik mij af: wat zal ik nu eens gaan doen?”, zegt Tiny. “Maar lang hoefde ik daarover niet na te denken. Noodgedwongen werd ik vrijwel meteen mantelzorger van mijn man. Hij leed aan een zeldzame vorm van botkanker. Na een lang ziekbed is hij in april van dit jaar overleden.” Naast de intensieve zorg voor haar man vond Tiny toch de tijd om vrijwilligerswerk te doen. “Ik vind het belangrijk om mij in te zetten voor de samenleving, met name voor vrouwenorganisaties. Om mijn eigen ervaringen als mantelzorger te kunnen delen, ben ik in 2007 lid geworden van het Steunpunt Mantelzorg Zuid en de WMO-adviesraad van de gemeente Meerssen. Van daaruit was het nog maar een

kleine stap naar het Platform Mantelzorg Limburg, waarin ik sinds 2008 ZijActief Limburg vertegenwoordig. Maar liefst eenderde van alle ZijActief-leden is mantelzorger voor naasten, familie of vrienden. Daarom vind ik het belangrijk om de stem van ZijActief in het PML te laten horen.”

Regionale Steunpunten Mantelzorg

Tiny benadrukt dat individuele ondersteuning aan mantelzorgers géén taak is van dit provinciale platform: “Voor raad en daad kunnen mantelzorgers aankloppen bij de Steunpunten Mantelzorg in hun eigen gemeente of regio. Mantelzorgers worden steeds ouder. Ze zijn daardoor soms niet meer in staat om optimale mantelzorg te bieden. In zo’n geval kunnen medewerkers van een Steunpunt Mantelzorg je helpen bij een aantal regeltaken. Je kunt je daar laten registreren als mantelzorger en deelnemen aan cursussen en ontmoetingsavonden voor het uitwisselen van ervaringen. Op die manier krijg je veel meer erkenning en waardering voor je werk als mantelzorger.”

Steun en toeverlaat

Als ervaringsdeskundige pur sang weet Tiny als geen ander hoeveel impact mantelzorg op je leven heeft. “Het legt je toch veel beperkingen op. Je kunt niet alles doen wat je graag zou willen. Het is een vrij intensieve taak, dat moet je niet onderschatten. Mijn man was sterk beperkt in zijn doen en laten. Omdat hij niet meer kon autorijden, heb ik hem bijvoorbeeld jarenlang naar afspraken in het ziekenhuis gebracht. En als we op vakantie gingen, regelde ik alles. Ik ben dus zestien jaar lang de steun en toeverlaat voor mijn man geweest. Gelukkig heeft hij dat wel altijd heel erg gewaardeerd.”

Schouderklopje

Hoe ingrijpend de periode van mantelzorg ook voor haar was, je zult Tiny nooit horen klagen. “Ze zeggen weleens: mantelzorg overkomt je. En zo is het ook, je doet het gewoon! Op zich is het een mooie taak. Maar om er niet aan onderdoor te gaan, moet je wél elke dag tijd voor jezelf reserveren. Veel mantelzorgers cijferen zichzelf weg, dat heb ik zelf ook ervaren. De boog kan niet altijd gespannen staan. Mantelzorgers krijgen helaas weinig schouderklopjes of complimenten van anderen. Men vindt het vanzelfsprekend dat je altijd zorgt. Het is daarom belangrijk dat je jezelf regelmatig een schouderklopje geeft. En kun je het zelf niet oplossen, zoek dan hulp bij bijvoorbeeld het Steunpunt Mantelzorg, de huisarts of de maatschappelijk werker.”



Over Tiny Koot

Tiny Koot-Hilhorst (79) uit Ulestraten is een bekend gezicht bij ZijActief Limburg. Gedurende twintig jaar gaf zij leiding aan de werkgroep politieke scholing in de Kring Zuidoost. Haar grote maatschappelijke betrokkenheid blijkt ook uit de vele functies die zij heeft bekleed. Zo was zij namens de Katholieke Nederlandse Boeren- en Tuindersbond adviseur van de Katholieke Plattelandsvrouwen Nederland. Zij zat in het bestuur van het CDA Vrouwenberaad Limburg en was twaalf jaar voorzitter van het CDA Meerssen.

Sinds 2008 vertegenwoordigt Tiny ZijActief Limburg in het Platform Mantelzorg Limburg, een provinciale organisatie voor de collectieve belangenbehartiging van de mantelzorgers en de ondersteuning van de steunpunten in Limburg.

ZIN

zinggeving
identiteit
naasten



Laat je zien bij ZijActief!

Tijdens de voorjaarskringvergaderingen heeft de projectgroep ZIN jullie een belevenis cadeau gedaan: een bijzonder gesprek met een bijzondere vrouw. Daarbij ook koekjes om van te genieten bij jullie heerlijke koffie of thee. Met ruimte voor vragen als: "Waarom ben jij lid van ZijActief? Of waarom juist niet?" Naar blijkt genieten jullie niet alleen van de leuke activiteiten. Maar ook van betekenisvolle ontmoetingen waarbij jullie er voor elkaar kunnen zijn. Door het bespreken en bespreekbaar maken van zaken die belangrijk zijn voor vrouwen, groeien jullie als mens.

Hoe mooi is het als jongere vrouwen dit waardevolle ZijActief-stokje overnemen? Zij blijken door hun drukke (gezins)leven

vaak geen voorstelling te hebben van het bijzondere dat ZijActief allemaal biedt. Graag willen ze vrijblijvend kennismaken, ook met onze activiteiten. Dit blijkt uit de eerste reacties op de vragenlijsten die we hebben ontvangen. We hopen dat velen van jullie nog aan het nagenieten zijn van deze bijzondere gesprekken!

Via arenierkens@zijactief limburg.nl ontvangen we graag al jullie reacties. Zo kunnen we samen nadenken over deze mooie uitdaging: hoe kunnen we ons als ZijActief ook bij andere vrouwen laten zien?!

Namens projectgroep Zinggeving, Identiteit en Naasten,
Petra Ritzen

Zij

Projecten

Op 6 en 13 oktober geeft vioolsolist en orkestleider **Guido Dieteren** speciaal voor de afdelingsbestuursleden een lezing over 'Muziek en gezondheid'. De bijeenkomst kan worden bijgewoond in Helden of Spaubeek. Volgens Guido kunnen de aanwezigen rekenen op een luchtige bijeenkomst met een serieuze ondertoon.

Trilling

"Muziek is onlosmakelijk verbonden met je lichamelijke en geestelijke gezondheid", zegt Guido. "Dat komt doordat muziek, net als het hele universum, bestaat uit trilling. Die trillingsenergie heeft een enorme invloed op alle moleculen in ons lichaam en onze gemoedstoestand. Muziek is

Lezingen Guido Dieteren over 'Muziek en gezondheid' "Muziek is de hemel op aarde"

rustgevend, biedt troost, pept op of stemt vrolijk. Je kent het wel: ben je bijvoorbeeld de was aan het doen of aan het strijken? Met een vrolijk muziekje op de achtergrond gaat zo'n klusje je veel beter af."

Zingende Chinezen

Muziek raakt mensen in hun diepste wezen, weet Guido. "Het is een universele taal die van hart tot hart communiceert. Zo hadden we in Shanghai ooit een optreden voor zo'n veertigduizend mensen. Ik spreek bijna geen woord Chinees, maar op het laatst stonden al die veertigduizend Chinezen zingend en springend voor ons

podium. Dat zo'n hele zaal voor je neus letterlijk transformeert, dat is wat muziek kan doen!"

Magisch

Muziek heeft zoiets magisch. Dat kun je volgens Guido nauwelijks onder woorden brengen. "Soms hoor ik een stuk van Bach of Beethoven en denk ik: dit is de hemel op aarde! We hebben allemaal weleens pijn, stress of verdriet. Maar als je daarvoor openstaat, verdwijnt door de juiste muziek alle negativiteit uit je lichaam. Kortom, dankzij muziek heb je gewoon een gezonder en positiever leven."



Guido Dieteren

Zij

& de afdeling

ZijActief Amby gaat sámen verder!

Sinds een jaar heeft ZijActief Amby geen afdelingsbestuur meer. Een werkgroep voert tijdelijk de regie. En dat gaat verrassend goed! Emmy Mertz is lid van deze werkgroep. "Ruim twee jaar geleden gaf het zittende bestuur aan écht te willen stoppen. De opvolging van bestuursleden was echter een moeilijke opgave. Veel dames willen wel helpen, maar geen bestuursfunctie bekleden. Een werkgroep blijkt dé oplossing te zijn."

De voorzitter en penningmeester zaten respectievelijk 21 en 19 jaar op hun plek. Hoog tijd voor een nieuw bestuur. In eerste instantie stapte niemand van de afdeling naar voren. "Onze leden zijn al best op leeftijd", licht Emmy toe. "Het bestuur heeft bij het servicebureau aangeklopt voor hulp. Samen met de kring en het servicebureau zijn we in gesprek gegaan. We hebben aangegeven dat we geen bestuur wilden, maar een werkgroep."

Geen bestuur, en nu?

Met een aantal oud-bestuursleden en 'nieuw bloed' is een werkgroep van vijf vrouwen gevormd. Voor de leden was het wel even wennen, een periode zonder bestuur. "Joke van Rooijen van het servicebureau heeft een brief gemaakt, die we naar de leden hebben gestuurd. Daarin hebben we uitgelegd dat de werkgroep geen bestuur is. En dat we ons willen inzetten om samen met de leden de afdeling Amby voort te zetten. Met een nieuw bestuur als einddoel", vertelt Emmy. "Tijdens de ledenavonden hebben we een lijst met kleinere klusjes verspreid, die leden mee kunnen oppakken. Nu hebben we een lid dat de postbezorging doet, een ander schrijft verjaardagskaarten en er helpt iemand met de ziekenbezoeken. Ook na een afdelingsactiviteit helpen meerdere leden mee met opruimen. Leden zijn zich bewust dat we het samen moeten doen."

Vertrouwen en betrokkenheid

De werkgroep ervaart de 'helpende handjes' als heel fijn. Maar de werkgroep merkt nog meer: "Doordat leden meer

samenwerken, is de verbinding tussen de Amby-vrouwen veel sterker. Iedereen voelt zich betrokken en verantwoordelijk voor een leuke sfeer. Leden dragen ideeën aan, waar wij als werkgroep iets mee kunnen doen. Sterker nog, leden krijgen de ruimte om hun idee zelf uit te voeren! Ook hebben we een denktank opgezet. Leden denken na over de toekomst en heel concreet: ze maken het programma in 2023."

Leren loslaten

"De manier van werken met de werkgroep geeft elkaar veel vertrouwen. Leren loslaten hoort hierbij. En dat is nodig voor succes! De werkgroep is een tijdelijke oplossing", besluit Emmy. "We hopen dat we tijdens de jaarvergadering in 2023 een nieuw bestuur kunnen aanstellen. Daar hebben we alle vertrouwen in!" Wordt dus vervolgd.



v.l.n.r.: Amelie Lammerschop, Emmy Mertz, Ger Wijnen en Riny Luijten. Het vijfde werkgroep-lid José Dols staat niet op de foto.



Hartverwarmend benefietconcert voor Oekraïense vluchtelingen

Actie voor Oekraïne? Laat het ons weten!

Organiseert jouw afdeling ook een actie voor Oekraïne? Laat het ons dan weten via zijactief@zijactief limburg.nl. Goed voorbeeld doet volgen! We plaatsen het dan op onze website.

Op vrijdag 20 mei vond op initiatief van Richard Knubben, zoon van bestuurslid Margret Knubben van afdeling Cadier en Keer, in de Koepelkerk in Maastricht een benefietconcert voor Oekraïense vluchtelingen plaats. Tijdens deze avond werd een behoorlijk bedrag opgehaald en werd bewezen dat muziek verbreedert.

Muzikale familie

“Mijn schoondochter, die Russisch is, vond dat ze iets moest doen voor de Oekraïense vluchtelingen in onze regio. Mijn man Math Knubben is beroepsmuzikant en ook mijn kleinkinderen musiceren. Zo ontstond het idee voor een benefietconcert met klassieke muziek”, zegt Margret Knubben. Op 20 mei stroomde de Koepelkerk vol met zo’n tweehonderd bezoekers. Onder de aanwezigen waren ook veel Oekraïense vluchtelingen.

Oekraïens volkslied

Aan het eind was er ook een muzikale bijdrage van een Oekraïens koor. Volgens Margret zorgde hun optreden voor een kippenvelmoment: “Toen zij het Oekraïens volkslied ten gehore brachten, ging iedereen in de kerk spontaan rechtop staan. Dat bewijst dat muziek een universele taal is en daadwerkelijk verbreedert. Hartverwarmend om te zien!”

Lokale doelen

Voor deze avond bakte Margret wafels en werd ze praktisch ondersteund door enkele medebestuurders van de afdeling Cadier en Keer. Vrijwillige donaties en de verkoop van koffie en vlaai leverden een bedrag van circa 1300 euro op. De opbrengst gaat naar twee lokale doelen. Margret: “Oekraïense vluchtelingen hebben vaak geen geld voor medicatie en andere dagelijkse benodigdheden. Daarnaast is het de bedoeling om voor deze mensen in Maastricht een volkstuinje aan te leggen. Zo hebben zij straks een nuttige dagbesteding.”

Wist je dat...

...sinds 2022 alle leden de leden-infomail ontvangen?

...een klein aantal leden deze leden-infomail nog steeds op papier ontvangt? Met dank aan attente bestuursleden van hun afdeling. Zij drukken de leden-infomail af en bezorgen deze bij de dames in de brievenbus.

...dat je met deze leden-infomail rechtstreeks al het nieuws van ZijActief Limburg ontvangt?

...dat je altijd op de hoogte bent over wat er binnen ZijActief Limburg allemaal gebeurt?

...dat je zelf ook interessant nieuws (eventueel met foto's) voor andere leden kunt aanleveren bij het servicebureau zijactief@zijactief limburg.nl.

*Heb je nog geen leden-infomail ontvangen?
Neem contact op met je afdelingsbestuur en geef je e-mailadres door.*

