

Zij & zo

In deze editie:

**We kunnen
allemaal
wel íéts doen**

**Samen aan de slag
met duurzaamheid!**

**Omdenken,
juist nu!**


**ZijActief**
LIMBURGS VROUWENNENETWERK

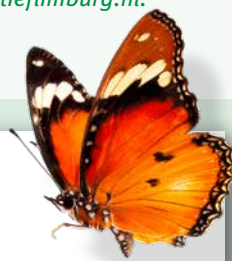
**Volg jij @zijactief limburg
al op Instagram?**



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.



Kom in actie!

Wil jij een mooie aarde achterlaten voor al die kinderen, kleinkinderen, vrienden en kennissen die na jou komen? Ik denk dat ZijActief-vrouwen er veel meer mee bezig zijn, dan we hardop zeggen!

Vind je het lastig om te starten met duurzaamheid? Stel dan kleine doelen en laat je inspireren door anderen in jouw afdeling.

Want wist je:

- Wij gooien in Nederland nog altijd 50% van al ons goede eten weg;
- In april is onze duurzame footprint al op voor het hele jaar;
- In de oceanen zit steeds meer plastic. Dat eten wij op en dieren sterven door ondervoeding met een volle maag vol plastic;
- Er hebben nog nooit zoveel plastics in cosmetica gezeten. En die smeert je op je huid;
- Veel kleding wordt gemaakt in derde wereld landen onder slechte omstandigheden en het wordt binnen 1 jaar wederom gedumpt in derde wereld landen. Wij verstoren daarmee de economie van dat land.

Word je hier triest van? Ja, dat mag. We kunnen het verschil maken door in actie te komen. Blijf niet praten, maar start morgen en houd vol!



Dus waarom niet:

- Een klikjesdag per week;
- In de winter een lekkere warme trui of dik vest aan;
- Je afval selecteren en minder producten met wegwerpplastic kopen;
- Koop bij de boer;
- Ga voor eerlijke cosmetica. Er is steeds meer te krijgen en soms helpen ook 'ouderwetse' huismiddeltjes;
- Koop minder kleding, ruil kleren met anderen en kies voor een mooi nieuw accent bij een bestaande jurk.

Begin met kleine stappen en laat je inspireren!

Ans Christophe
Voorzitter ZijActief Limburg

Colofon

Redactieteam ledenblad Zij&Zo:

Marianne Derks, Leny Reuls,
Hilda Meesters, Marc Breugelmans.

Fotografie:

John Peters, Beeldbank ZijActief
Limburg. Niets uit deze uitgave mag
worden verveelvoudigd.

Realisatie, eindredactie en vormgeving:

Arc Communicatie, Herkenbosch

Druk:

Supreme Graphic Solutions, Haalen



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



Agenda 2023

Onze Limburg-agenda voor 2023 is klaar. Er vinden weer veel leuke en onderhoudende activiteiten plaats in het nieuwe jaar. Noteer deze data alvast in je agenda, want we willen je ook in 2023 weer graag ontmoeten.

Zondag 11 juni

Samen op stap op zondag (SOS0Z)

Zondag 10 september

Samen op stap op zondag (SOS0Z)

Zondag 8 oktober

Familiedag

Donderdag 9 november

Algemene Leden Vergadering - Roermond

Voor de actuele agenda en meer informatie over onze
activiteiten kun je naar onze website. Scan de QR-code!



Viering Internationale Vrouwendag

Op 12 maart vond in Roermond de viering van de internationale vrouwendag plaats in Foroxity Filmarena Roermond. De bijeenkomst stond geheel in het teken van Politiek & Patriarchaat: Meer dan een vrouwenstrijd. De Mathilde Haan-speld werd uitgereikt aan Diana Bolk, die zich al jarenlang inzet voor de inwoners in de Roermondse wijk Donderberg. Het was een zeer geslaagde dag!



Vlnr: Heidi Amory (SharePower), Wilma Arends (Roermondse Vrouwenraad), Ans Christophe (ZijActief Limburg), Diana Bolk (ontving de Mathilde Haan onderscheiding), Marianne Smitsmans (wethouder Roermond).

Landelijke Opschoondag

Op zaterdag 18 maart ging een aantal ZijActief-afdelingen met opgestroopte mouwen en een prikker met vuilniszak in de aanslag op pad. Tijdens deze landelijke opschoondag maakten zij traten, parken, pleintjes en vijvers weer schoon. 'Sjoon' dames!



In het Roermondse kerkdorp Leeuwen verzamelden de leden zich op het dorpsplein.



In Panningen wordt langs de weg veel zwerfafval gevonden.

Dag voor alleengaanden in de herhaling

De dagen voor alleengaanden komen jaarlijks terug in ons programma. In maart vonden er weer drie bijeenkomsten plaats, in Valkenburg aan de Geul, Baexem en Oostrum. De bijeenkomsten zorgden voor verbinding, een gevoel van samenzijn en gezelligheid. Zelfredzaamheid is niet vanzelfsprekend en daarom juist belangrijk om op de kaart te zetten. Wordt vervolgd dus!



Meer nieuws

Meer nieuws en actualiteiten van ZijActief Limburg, de kringen en afdelingen vind je op de geheel vernieuwde website van ZijActief Limburg. Scan de QR-code!



“We kunnen wel íéts d



Janneke Postulart

***“Je er bewust
van zijn dat het
anders kan en
bedenken wat je
eraan kan doen,
is al heel wat!”***

We kunnen er niet meer omheen. Blijven leven op de manier zoals we dat tot nu gewend zijn, kan niet meer. Willen we een schone wereld achterlaten voor onze kinderen en kleinkinderen, dan moet er iets veranderen. Duurzaam leven krijgt steeds meer aandacht. Zo ook voor Janneke Postulart (38), haar man en hun drie kinderen van 11, 9 en 8 uit Sint Odiliënberg. “Sinds 2018 zijn we met het hele gezin bewust duurzamer gaan leven”, zegt Janneke Postulart, coördinator van De Groene Transformator in Roermond.

en allemaal oen”



Volledig vegan

Een duurzamer leven past perfect bij Janneke en haar gezin. Janneke zat niet lekker in haar vel. De kinderen waren jong en sliepen slecht. “Iemand raadde me aan om eens 50 dagen plantaardig te eten en te kijken wat het met me deed. Ik had namelijk helemaal geen energie meer. Ik begon ermee en al snel voelde ik me fitter. Na de documentaire CowSpiracy te hebben gezien, stopten we als gezin met vlees eten. Twee jaar later leefden we volledig vegan, met als voornaamste drijfveer om geen bijdrage meer te leveren aan dierenleed.”

Keerpunt

Het boek ‘De Verborgene Impact’ van Babette Porcelijn zorgde voor de volgende stap. Het boek biedt houvast hoe je een positieve impact op de planeet kunt hebben. “Toen ik het boek las, wilde ik er nóg meer over weten en anderen inspireren”, zegt Janneke. “We leven met z’n allen op één aardbol en moeten het samen doen. Ik ben toen bij Babette een training gaan volgen, zodat ik ook lezingen en workshops kan geven. We zijn aan de slag gegaan met ons eigen leven. Wat is onze eigen voetafdruk nou eigenlijk? En hoe kunnen we deze verbeteren?”

Eigen leven

“Naast het veganistisch leven zijn we gaan kijken naar ons huis en onze auto. We reden vooral korte afstanden met de auto, van maximaal acht kilometer. Dus we hebben onze auto ingeruild voor twee bakfietsen. En dat bevalt erg goed. Het zorgde voor financiële ruimte om ons huis in stapjes te verduurzamen. Sinds 2020 hebben we de thermostaat op 16 graden. Ook vliegen we niet en maken we veel gebruik van het openbaar vervoer.” Voor Janneke en haar gezin is het inmiddels heel normaal om duurzaam te leven. En het heeft ook nog eens effect. “Op de manier zoals we eerst leefden, zouden we 3,2 aardbollen nodig hebben ter compensatie van ons verbruik. Nu hebben we er nog maar één nodig.”

Kleine stappen

Aan duurzaamheid kun je veel ophangen. We kunnen daarom allemaal wel ergens een stap in zetten. Het gaat met vallen en opstaan. Gun jezelf de tijd en ruimte. Begin met een kleine stap. Wil je een groenere tuin? Bedenk of je ergens een struik kwijt kan of waar een tegel eruit

kan. Ga ook eens na wat je vanuit vroeger gewend bent. Bijvoorbeeld het repareren van spullen en niet elke dag vlees eten. Volgens Janneke zijn we veel van die dingen een beetje vergeten, maar zijn ze juist nu belangrijk. “En dan telkens een stapje extra kan heel veel verschil maken.” Zo leven heeft Janneke veel gebracht. “Ik heb meer rust, hoef niet steeds meer en alles groter. Maar ik doe ook echt nog lang niet alles goed.”

3 gouden tips van Janneke

Doe het samen!

Zoek een buddy en bedenk wat je samen kunt doen. Het is ook een stok achter de deur. Help elkaar en leer van elkaar. Het geeft echt energie om samen ermee bezig te zijn.

Waar ligt je slagkracht?

En wat kun je zelf doen? Bekijk eens de impact van dingen. Let met de boodschappen doen bijvoorbeeld ook eens op wát je eet en hoe je voedselverspilling kan voorkomen.

Begin en experimenteer.

Vooraf voor de omgeving kan het soms lastig zijn. Accepteer de keuze van de ander. En doe bijvoorbeeld voor hoe je plantaardige kip verwerkt in een gerecht. Sta open voor elkaar en blijf met elkaar in gesprek. Dat werkt het beste.

Bij de Groene Transformator verzorgen ze ook lezingen en workshops. Leuk voor een afdelingsuitje!

Bereken jouw impact op onze planeet door de QR-code te scannen.



ZIN

zingeving
identiteit
naasten



Omdenken, juist nu!

Bij 'duurzaam' lezen we in het woordenboek: alijdurend, hecht, houdbaar, stabiel en betrouwbaar. Woorden die bijna ouderwets aandoen in een wereld waar alles juist zo snel mogelijk moet gaan. Met afgepast minutenwerk in de zorg, fast food, fast fashion en als top of the bill: de rondetijden van Max Verstappen!

Maar soms willen we even stilstaan. Bijvoorbeeld bij waar we mee bezig zijn, in een wereld waar de klimaatuitdaging elk jaar groter groeit. Is het nodig dat we kassen warm stoken om aardbeien te kunnen eten met kerst? Moeten we in de zomer met het vliegtuig reizen om hét

'echte vakantiegevoel' te krijgen? Wat betekenen deze keuzes voor onze (klein-) kinderen en de bewoners van steeds warmer wordende landen? Leiden ze tot een hechte gemeenschap? Een houdbare, stabiele wereld waarin we betrouwbaar zijn voor de komende generaties? Of past juist geurige, warme appelmoes bij kerst? En kan een vakantie dichterbij aangenaam verrassen?

Zullen we samen gaan omdenken? Alvast veel inspiratie toegewenst!

Petra Ritzen, Projectgroep ZIN

Zij

Projecten

Duurzaamheid, hoe ga je er zelf of in je afdeling mee aan de slag? Maak het bespreekbaar in jouw afdeling en organiseer een lezing of bezoek met elkaar een inspirerende duurzame plek. We zetten hier enkele leuke ideeën op een rij, doe er je voordeel mee. Lees ook het interview met Janneke Postulart op pagina 4. Daar vind je nog meer leuke tips.

Samen aan de slag met duurzaamheid!

- **De Groene Transformator**

Dit is dé plek voor duurzame inspiratie en kennis op het gebied van duurzaamheid waar Janneke Postulart aan is verbonden. Je vindt er informatie over bijvoorbeeld het duurzaam maken van je woning, anders omgaan met voeding en duurzaam vervoer. Zo kun je zelf aan de slag. Maak eens een afspraak en laat je verrassen.

Website: www.degroenetransformator.nl

- **Duurzamer koken**

Kom koken met vergeten groente, kruiden, fruit en eetbare bloemen. Allemaal vers, eerlijk en puur uit eigen tuin. Dat kun je proeven bij De Historische Groentehof. Volg samen (10 tot 150 personen) een duurzame kookworkshop en kook een diner of lunch. De recepten krijg je mee naar huis. Leuk om thuis nog eens te proberen.

Website: <http://www.vergetengroenten.nl>

- **Bezoek de boer**

Koop jij wel eens fruit bij een boer in de buurt? Pluk je eigen verse fruit bij een fruitboerderij. Het is leuk, lekker én ook nog eens beter voor het milieu. Benieuwd naar de pluklocaties in Limburg?

Website: <https://zoekdeboer.nl/regio/nederland/limburg/>

- **Een kledingruil**

Heb jij veel kleding die je niet meer draagt? Organiseer met je afdeling een kledingruil! Zo ontdek je mooie tweedehands kledingstukken.



Zij & de afdeling

We kunnen beter!



Leeft duurzaamheid al in de ZijActief-afdelingen? Met die vraag gingen wij op zoek voor deze Zij&Zo. En inderdaad, hier en daar vinden er al informatieve bijeenkomsten plaats. Maar het echt actief samen oppakken van duurzaamheid zijn we nog niet tegengekomen. Wel zijn er leden van ZijActief die niet stilzitten. Greet Bonte van de ZijActief-afdeling Oostrum en Annie van Roij van de afdeling Leveroy zijn twee dames die het goede voorbeeld geven. “Het hoeft niet heel moeilijk te zijn en vaak is het ook nog eens leuk om te doen. Het gaat juist om de kleine dingen. Het zou goed zijn als we er in de afdeling meer mee aan de slag gaan.”



Greet Bonte

Fijne wereld

De toekomst van onze aarde houdt veel mensen bezig, nu de klimaatverandering zich op allerlei manieren manifesteert en wij ons bewuster worden dat het anders kan en moet. Greet en Annie vragen het zich beide af: “Hoe ziet de wereld er voor onze (klein)kinderen uit en kunnen we nog zo doorgaan met de manier waarop we ons leven nu hebben ingericht?”. Volgens beide ZijActief-leden is het niet vreemd dat het thema ‘duurzaamheid’ in Nederland nu hoog op de agenda staat. “Voor ons nageslacht wil ik een fijne wereld achterlaten”, zegt Greet.

Zwerfafval opruimen

Greet vindt het afval in de natuur bijvoorbeeld vreselijk. “Daarom ruim ik iedere week in de buurt het zwerfafval op. Dat doe ik samen met mijn buurvrouw. Dat is goed voor de natuur, maar ook nog eens hartstikke gezellig. Ook doe ik ieder jaar mee aan de Maas Cleanup, een opruimactie op het water en aan de oevers van Moeder Maas. Zo zet ik mij in voor een schone rivier. Je wilt niet weten wat we met deze actie aan rotzooi verzamelen. Onvoorstelbaar.” Maar daar blijft het niet bij. Greet koopt zoveel mogelijk tweedehandskleding. “En ik doe ook zogenaamd patchwork. Daarbij naai ik lapjes stof aan elkaar tot bijvoorbeeld een leuke quilt. Deze lapjes stof komen van oude overhemden en spijkerbroeken”, vertelt Greet.

Niets weggooien

Ook Annie is heel gepassioneerd als ze over haar inzet en betrokkenheid bij dit thema spreekt. “Ik ben altijd al bezig geweest met duurzaam leven. Ik gooi zelden eten weg. Afval scheid ik zo nauwkeurig mogelijk. Drie keer per week verzamel ook ik zwerfafval in de buurt. Ik loop een rondje met een afvalzak onder mijn arm. Ik gooi zelf écht niks weg. Ik herstel het. Spullen die nog bruikbaar zijn voor anderen zet ik aan de weg of breng ik naar een daarvoor bestemd goed doel. Is bij iemand in de buurt iets niet meer bruikbaar? Dan hoor je: ‘Breng maar naar Annie’. Annie weet wel wat ze ermee kan doen.”



Annie van Roij

Aan de slag in de afdeling

“Het lijkt mij geweldig om in de afdeling Oostrum meer duurzame activiteiten te organiseren. Ik denk dan aan een modeshow met tweedehandskleding of een wandeling met een natuurkenner”, zegt Greet. Annie ziet heel veel mogelijkheden voor leuke duurzaamheidsactiviteiten in de afdeling. “Ook in mijn afdeling Leveroy kunnen we de handschoen oppakken door bijvoorbeeld iemand van de gemeente uit te nodigen, die ons uitlegt hoe we afval nog beter kunnen scheiden en hergebruiken. Tijdens het opruimen van zwerfafval heeft Annie al eens een voorbijganger geïnspireerd om hetzelfde te gaan doen. En dát is volgens beide dames ook zo belangrijk. “Samen met de leden van onze afdeling kunnen we al aan de slag. Zo kunnen we een voorbeeld zijn voor velen!”

Heb jij een leuk idee om met duurzaamheid aan de slag te gaan, laat het ons dan weten via info@zijactief limburg.nl.

Laat je inspireren voor jouw afdeling en bekijk ook onze website voor leuke ideeën.

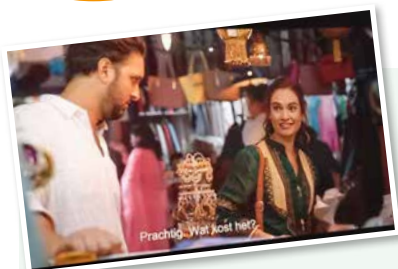
Scan de QR-code.





Filmavond ZijActief

“Echt samenzijn”



Op dinsdag 4 april kleurden de Limburgse bioscopen weer oranje-groen: maar liefst 696 vrouwen namen plaats in de bioscoopfauteuils voor de jaarlijkse filmavond! Het is één van de populairste ledenactiviteiten van ZijActief.



In Sittard-Geleen, Panningen, Roermond en Kerkrade vertoonden we – speciaal voor de leden – de film ‘What’s love got to do with it’. Een luchtige liefdesfilm over samenzijn en liefde. Een film mét een flinke dosis cultuur én humor. Deze romantische komedie volgt het verhaal van Zoë (Lily James) die een documentaire maakt over haar jeugdvriend Kaz (Shazad Latif). Kaz volgt namelijk het voorbeeld van zijn ouders en kiest voor een gearrangeerd huwelijk. Zoë volgt hem van Londen naar Lahore. Het verhaal krijgt gaandeweg een verrassende wending.

Samenzijn

Het is niet voor niets dat de filmavond één van de drukbezochteste ledenactiviteiten is. Bij binnenkomst, tijdens de pauze en na de film was er voor de deelnemers gelegenheid voor een gezellig samenzijn. Onder het genot van

een hapje en een drankje werd er weer flink wat afgekletst. Leden uit alle afdelingen én niet-leden haakten aan. Deze provinciale bijeenkomsten leiden ertoe dat ZijActief-vrouwen elkaar beter leren kennen en weten te vinden. Over dorpsgrenzen heen. Daarmee is de filmavond meer dan alleen ‘gezellig een filmpje pakken’. Zien we jou de volgende editie ook weer?



Wist je dat...



Sinds kort heeft elke kring een eigen afdelingsondersteuner. Lilian van Rens vervult deze vrijwilligersfunctie voor kring Zuiderpoort: “We zijn er écht voor de afdelingen. Hebben zij bestuurlijke vragen? Willen zij iets weten over Zij-Actief of het website-gebruik? Zoeken zij programma-ideeën? Dan kun je de afdelingsondersteuner bellen!”

Ken jij onze afdelingsondersteuners al?

Goed bereikbaar

In alle afdelingen werken vele vrijwilligers hard aan de toekomst van ZijActief. Dat betekent dat er buiten kantooruren en tijdens vakanties ook vragen en behoeften zijn. Dan wil ZijActief ook afdelingen snel kunnen helpen. De afdelingsondersteuners kun je dan ook zien als een versterking buiten kantooruren van het servicebureau.

Versterken bestuurskracht

De afdelingsondersteuners kijken mee, bezoeken de afdelingen en steken de handen uit de mouwen als dat nodig is. Lilian: “Zo hebben we in één afdeling tijdelijk het bestuur aangevuld met twee mensen. Met zo’n oplossing draait een afdeling verder én hebben we de tijd om nieuwe bestuursleden te vinden en op te leiden.

We leggen leden dan uit wat het inhoudt om voorzitter, penningmeester of secretaris te zijn. Veel mensen weten bijvoorbeeld niet dat je de functie van bijvoorbeeld de secretaris ook kunt verdelen over twee mensen.”

Weten wat er speelt

Lilian: “Als afdelingsondersteuner vind ik het belangrijk om mijn gezicht te laten zien in de afdelingen. Dan weet je wat er speelt. En dan kun je de tips en handreikingen bieden waar behoefte aan is. Dat verschilt natuurlijk per afdeling. De een wil op dinsdagavond weten hoe de website werkt en de ander heeft op vrijdagochtend iemand nodig, die meedenkt over een bestuurlijke uitdaging.”

Wil je meer weten over de afdelingsondersteuners? Scan de QR-code!

