

Zij & zo

In deze editie:

**Stap voor stap
gezond oud worden**

**Word testheld
voor de wetenschap!**

**Leuk idee om
leden te werven**



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.

Voor eeuwig jong?!



In gezondheidsmagazines wordt voortdurend een appél gedaan op verantwoord en gezond eten, bewegen en fit blijven, veel sociale contacten en kunnen genieten van het ouder worden. Het lijkt erop dat we allemaal 'zonder pijnjes en kwaaltjes' gemakkelijk en met een strak lijf honderd jaar kunnen worden. Maar is dat beeld wel realistisch?

Natuurlijk komt niet iedereen met hetzelfde DNA ter wereld. Er zijn families, die gemakkelijk oud worden en anderen mankeren van alles. Wereldwijd zijn er gebieden waar mensen een hoge leeftijd bereiken en nog gewoon actief zijn. Er zijn dus gewoon verschillen tussen mensen en daarop kun je in invloed uitoefenen. Je kunt je soms ook een handje laten helpen met goede hulpmiddelen.



Ans Christophe
Voorzitter ZijActief Limburg

Het maakbare 'eeuwig jong zijn' lukt niet, wel helpt gezond eten, tevreden zijn met je lichaam, normaal bewegen, goede sociale contacten en af en toe wat meer tevreden zijn met wat wel mogelijk is en kan. Positief gezond zijn is ook het gevoel hebben dat je als Zijactief vrouw zelf meehelpt om goed in het leven te kunnen staan.

Colofon

Redactieteam ledenblad Zij&Zo:

Marianne Derks, Leny Reuls,
Hilda Meisters, Marc Breugelmans,
Sarah van Avesaath.

Fotografie:

John Peters, Beeldbank ZijActief
Limburg.

Realisatie, eindredactie en vormgeving:

Arc Communicatie, Herkenbosch

Druk:

Supreme Graphic Solutions, Haalen

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd.



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

In het najaar staan er weer leuke activiteiten op de agenda. Noteer deze data alvast.
We zien je graag!

Zondag 10 september

Samen op stap op zondag (SOS0Z)

Zondag 8 oktober

Familiedag

Donderdag 9 november

Algemene Ledenvergadering – Roermond

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



Leuk idee om leden te werven

Afdelingen zijn druk bezig met het werven van nieuwe leden. Dat gaat vaak niet vanzelf.

De afdeling Ell heeft een oplossing bedacht. De leden krijgen een mooi cadeau voor het aandragen van een nieuw lid. Ze ontvangen een prachtige vaas met bloemen. En het werkt! Al razendsnel heeft de afdeling nieuwe dames mogen verwelkomen.

Hopelijk doet dit goede voorbeeld volgen! Samen kunnen we ZijActief weer laten groeien.



Afdeling Ell

Blij met nieuwe bestuursleden

Afdeling Schinnen had het afgelopen jaar erg moeilijk in de zoektocht naar nieuwe bestuursleden. Zij zochten een penningmeester en secretaris. ZijActief Limburg is met het afdelingsbestuur in gesprek gegaan om samen tot een oplossing te komen. Het resultaat? Twee nieuwe bestuursleden én een aspirant bestuurslid! Daar is de afdeling Schinnen natuurlijk erg blij mee. De belangrijkste tip? Ga zelf eens op zoek buiten de vereniging en ben niet bang om iemand te vragen. Grootmoeders wijsheid zegt: 'Nee heb je, ja kun je krijgen!'.



Het nieuwe bestuur van afdeling Schinnen

Medipoint

Ben je op zoek naar zorg hulpmiddelen? Of heb je advies nodig over producten en het lenen, huren of kopen van producten? Medipoint is een thuiszorgwinkel en aanbieder van zorg hulpmiddelen. Bijvoorbeeld een handgreep aan de muur of een scooter. Zo kun je nog fijn zelfstandig thuis wonen en blijven bewegen. Voor meer informatie, bekijk de website <https://www.medipoint.nl/home>.



Presentatie Medipoint op de Dagen voor Alleengaanden in Baexem.

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!



“Stap voor gezond ou



Evi Koene

We worden allemaal ouder. En daar komen vaak kwaaltjes bij kijken. Soms onschuldig. Maar ook serieuze gezondheidsproblemen komen in beeld. “Vooraf na de menopauze gaan vrouwen in alle risico’s omhoog. Denk aan obesitas of een hoge bloeddruk.”, zegt Evi Koene, een jonge gezondheidsonderzoekster aan de Universiteit van Maastricht. “Het is écht belangrijk om dat in de gaten te houden en regelmatig te checken.”

**“Pas als je ouder wordt,
merk je de gevolgen
van je leefstijl”**



stap ud worden”



Onbewust ongezond

Gezond blijven, dat willen we allemaal. Maar hoe dat je dat? “Het makkelijkste antwoord: volg een gezonde levensstijl. Maar zo makkelijk is dat nog niet”, zegt Evi. “Soms ben je er helemaal niet van bewust hoe slecht een voedingsproduct eigenlijk is. Denk aan je fruitsapje in de ochtend. Er zitten enorm veel suikers in, die een slecht effect kunnen hebben. Eigenlijk is het dus helemaal niet gezond. Een glas water met een appel is een goed alternatief”. Ook veel sauzen, kant-en-klaar maaltijden en blikken soep uit de supermarkt zitten vol suikers.”

Silent killers

Evi: “Pas als je ouder wordt, merk je de gevolgen van je leefstijl. En die zie je niet altijd van de buitenkant. Je kunt een gezond gewicht hebben, maar metabool ongezond zijn.” Dan heb je bijvoorbeeld een hoge bloeddruk of vetophoping in en rondom je organen. “Het zijn ‘silent killers’; het bouwt zich langzaam op en pas in een later stadium merk je de gezondheidseffecten. Dat maakt het juist zo gevaarlijk.” Om dit te voorkomen is het goed je te focussen op een gezonde leefstijl. Bijvoorbeeld door een hoge bloeddrukmeter aan te schaffen kun je zelf goed de bloeddruk in de gaten houden.

Prediabetes

Een steeds meer voorkomend ziektebeeld is diabetes. “Bij diabetes is er een voorfase. Dat heet prediabetes. In die fase zijn de bloedsuikerwaarden al hoger dan normaal, maar nog niet zo hoog dat je diabetes hebt. Je lichaam kan het nog compenseren om te kunnen functioneren. Toch kunnen je hart- en bloedvaten en je ogen al schade oplopen. Als je prediabetes niet op tijd behandelt, kan het overgaan in diabetes. Dat is te voorkomen”, vertelt Evi. Het vrouwenlichaam steekt heel anders in elkaar dan het mannenlichaam. Na de menopauze valt de beschermde factor van oestrogeen weg. In een piek gaan de gezondheidsrisico's omhoog. “Vrouwen slaan bijvoorbeeld ook meer vet op bij de heupen en benen. Meestal is dat gezond vet. Vet rondom de buik is daarentegen meestal wat ongezonder.”

Over Evi

Evi studeerde Biomedische Wetenschappen en Master in Voeding, beweging en metabolisme. Tijdens haar studie heeft ze de weg in de gezondheidswereld gevonden. Momenteel werkt ze aan een promotie.

Voor de afdeling Voedings- en Bewegingswetenschappen voert ze onderzoek uit gericht op de gevolgen van het verbruik van fruitsuikers. Ze onderzoekt de werking van fructoseremmers en kijkt naar leververvetting en het diabetesrisico. In november rond ze haar onderzoek af. Over 2,5 jaar heeft ze haar PhD traject voltooid en kan ze in de academische wereld aan de slag.

Evi en haar collega's verzorgen lezingen. Een aanrader voor een interessante ZijActief-avond. Je kunt ze bereiken via dmrg@proefpersoon.nl



Stap voor stap

Beweging en voeding zijn de basisfundamenten van een gezonde leefstijl. “Stilzitten is ook wel het nieuwe roken”, zegt Evi. “Veel mensen zijn overdag actief, maar 's avonds blijven ze op de bank zitten. Een rondje door het huis lopen of wat vaker opstaan, brengt al veel.” Zoek naar dingen die je makkelijk kunt doen tijdens je dagelijkse ritme. Dat geldt ook voor voeding. Het gaat om stapjes en kleine switches. “Van wit brood naar volkoren brood. Van suiker in de koffie naar zwarte koffie, van cola naar cola light of van verzadigde vetten naar onverzadigde vetten. Kijk wat voor jou werkt. Je moet het kunnen blijven volhouden op lange termijn. En natuurlijk, genieten met af en toe wat lekkers hoort er ook bij!”

ZIN zingeving identiteit naasten



Gezondheid!



Naarmate de temperatuur zakt, hoor je steevast iemand 'gezondheid!' zeggen. Moet je niezen, krijg je van anderen de wens voor een goede gezondheid. Volgens Wikipedia werd in de Middeleeuwen niezen gezien als een zeer besmettelijk symptoom van de pest, een ziekte waarbij de overlevingskans bijna nul is. Een nies werd daarom al snel begroet met de Griekse spreuk 'kyrie eleison' (red: Heer, ontferm u) of 'gezondheid'. In onze seculiere samenleving is het meer eenvoudige woord 'gezondheid' overgebleven. Maar de wens voor een goede gezondheid komt nog steeds van harte.

Willen we niet allemaal in goede gezondheid door het leven gaan? Wij willen gespaard blijven van allerlei enge ziektes en aandoeningen. Daar moet je wel iets voor doen, hoor ik je dan al roepen. Maar soms moet je er ook iets voor laten, zoals bijvoorbeeld roken, te lang in de zon liggen en teveel eten. In deze uitgave van Zij&ZO vind je praktische informatie en tips voor een gezond leven. Niet met het opgeheven vingertje, maar uit zorg om onze ZijActief-vriendinnen. Ik proost alcoholvrij op ieders gezondheid!

Aurelia Renierkens

Zij Projecten

Samen gezond

We weten allemaal dat gezondheid boven alles gaat. Maar hoe ga je hiermee aan de slag? Organiseer samen met de afdeling interessante en leuke activiteiten, zoals een lezing of workshop. En leer samen meer over gezonde keuzes en gewoontes. We geven je een aantal tips!

• Energiek met Ingrid

Energiek met Ingrid helpt mensen om hun slaap te verbeteren. Dat doen ze via persoonlijke begeleiding. Ook verzorgen ze lezingen zoals 'Energiek leven' en 'Slaap-inspiratie'. Een compleet verhaal over de basis van een goede nachtrust in combinatie met alle leefstijlpijlers zoals stressbalans, voeding, bewegen, zingeving en emoties. Laat je verrassen!

Meer informatie vind je op <https://energiek-met-ingrid.nl>

• Leer van de wetenschap

Nodig een onderzoeker Gezondheidswetenschappen van de Universiteit Maastricht uit. Enkele ZijActief-afdelingen hebben al lezingen gehouden over diabetes. Informatief, maar ook interactief. Erg leerzaam voor de afdeling!

Interesse? Stuur een mailtje naar dmrg@proefpersoon.nl

• Blokje om

Gezellig samen een blokje om. Organiseer één keer in de week een wandelingetje door het dorp of de stad. Bijvoorbeeld na het avondeten. Goed voor de gezondheid en ook nog eens hartstikke gezellig.

Tips om samen het wandelen op te pakken vind je op www.samengezond.nl/starten-met-wandelen

• Ouderengeneeskunde

Specialist Ouderengeneeskunde Elian Gorissen-Douven verzorgt lezingen over het ouder worden en de gezondheid. Ze gaat in op chronische ouderenziekten, behandelmogelijkheden en de ouderenzorg. Een interessant verhaal voor de hele afdeling!

Enthousiast? Stuur een mailtje naar sogorissen@gmail.com

Zij
& de afdeling



Word testheld voor de wetenschap!



Emmy van de Berg

Elke dag nootjes

Al 20 jaar is Emmy van de Berg uit Eijsden een actieve deelnemer aan onderzoeken van de Maastricht Universiteit. Inmiddels heeft ze al aan ongeveer twaalf onderzoeken meegedaan. Onlangs heeft ze veertig weken elke dag een bakje nootjes gegeten. Onderzoekers onderzochten of die voedingsstoffen een effect hebben op het brein. "Elke dag hield ik in een dagboek bij wat ik at. Ook kreeg ik MRI-scans en geheugentestjes." Om het effect van twee verschillende diëten op de insulinegevoeligheid te vergelijken, volgde Emmy vier weken lang een dieet met verzadigde vetten. Daarna volgde

Elke dag nootjes eten? Of alleen maar verzadigd vet eten? ZijActief-lid Emmy van de Berg doet het. Als proefpersoon doet ze regelmatig mee aan studies van Maastricht UMC+. "Ik help de onderzoekers graag. Maar ik steek er zelf ook nog wat van op!"

ze een dieet met meer fructose. "Alle boodschappen kreeg ik mee", zegt Emmy, die inmiddels de leeftijd van 72 jaar heeft bereikt.

Even anders leven

Emmy: "Het is niet altijd makkelijk. Je moet er echt wat voor overhebben. Wanneer ik naar mijn kleinkinderen ging, nam ik bijvoorbeeld mijn eigen eten mee. Ook kreeg ik een keer voor 36 uur een bloeddrukmeter om mijn arm. Daar moet je dan wel rekening mee houden. Je leeft even op een andere manier. Het scheelt dat ik gepensioneerd ben en veel tijd heb. Je moet vaker naar het ziekenhuis, om bijvoorbeeld een halfuur tot soms wel een uur onder de MRI-scan te liggen. Een enkele keer moet je zelfs op de universiteit blijven overnachten."

Uit de waan van de dag

"Ik vind het geweldig om te doen. Ik help de studenten met hun onderzoek. En het is voor mij weer eens wat anders. Uit de waan van de dag. En ik leer er zelf van. Ik ben ermee begonnen toen ik niet begreep dat mijn gewicht toenam en een onderzoeksooproep in de krant voorbij zag komen. Ik deed toen mee en dat beviel goed. Het is een leuke manier om nieuwe contacten op te doen. Maar de grootste meerwaarde is de gezondheidscheck die ik

er gratis krijg. Bij elk onderzoek prikken ze bloed en meten ze mijn bloeddruk. Soms krijg ik een scan. Hierdoor blijf ik up-to-date over mijn eigen gezondheid. Dat is erg waardevol", zegt Emmy. Elke dag nootjes eten doe ik nog steeds. Het blijkt namelijk een positief effect te hebben!"

Interesse in deelname?

Emmy: "Je mag met onderzoeken meedoen tot 75 jaar. Ook mag je voor veel studies geen medicijnen slikken en moet je een bepaald BMI hebben."

Meer info? Kijk op www.rijksoverheid.nl/mensenonderzoek.



Benieuwd welke onderzoeken er lopen bij Maastricht UMC+? Kijk op www.mumc.nl/praktisch



Samen op Stap op Zondag “Ondergedompeld in rozen”



Op zondag 11 juni was het weer zover: de voorjaarseditie van Samen op Stap op Zondag. Vrouwen uit alle hoeken van onze provincie bezochten samen De Rozenhof in Lottum, een podium voor de Nederlandse rozensector. De dag stond geheel in het teken van gezonde, duurzame rozen én rozenonderstammen.

De Rozenhof Lottum stroomde vol met achttwintig vrouwen die de rozenwereld kwamen ontdekken. Deze prachtige dag startte met een kopje koffie en een rozengebakje. Ondertussen was er uitleg over het ontstaan van de roos. Daarna liet een begeleider zien hoe ze een roos oculeerde (red: een methode voor het vermeerderen van planten). Erg bijzonder! Een heerlijke wandeling door de rozentuin en bezoek aan het rozenmuseum en de cadeaushop maakten de dag compleet.

Rozenliefhebbers

De deelnemers aan deze dag bleken echte rozenliefhebsters. De vragen vlogen in het rond. Ze wilden alles weten over de rozen, het snoeien en de juiste hoeveelheid water die rozen nodig hebben. Tussendoor was er een rozenlikeurtje en een heerlijke lunch. Als afsluiter mocht iedereen nog aangeven

welke rozen de mooiste waren. Een van de deelnemers heeft ook nog een rozenplant ontvangen.

Verbinden

Samen op Stap Zondag vindt twee keer per jaar plaats. Voor vrouwen die gezellig een zondag samen met anderen willen doorbrengen is het een heerlijk uitstapje. Voor leden, maar óók voor niet-leden. Zien we jou de volgende keer ook?



Wist je dat...

... nieuwe leden werven hartstikke leuk is?

... én dat jij dit zelf kan doen?

Maak een lijstje van vriendin(nen), buurtgenoten of familieleden, die ZijActief wel leuk zullen vinden en spreek ze aan.

Maak ZijActief bekend bij vrouwen in je eigen omgeving en vraag of ze een keer gezellig met je meegaan naar een activiteit.

Houd de Facebook afdelingspagina up-to-date: reageer regelmatig op berichtjes en nodig niet-leden uit voor een kennismakingsbezoek.

Misschien kunnen jullie in je afdeling afspreken dat jullie ledenwerfers belonen met een leuk presentje?

Laat je zien tijdens een dorps- en/of wijkactiviteit en benader actief mensen om eens een bijeenkomst van ZijActief te bezoeken.

