

Beste leden,

Als jullie deze nieuwsbrief ontvangen zijn we bezig aan de laatste dagen van het jaar 2010. De kerstdagen zitten er op en dan is het voor mij tijd om het jaarprogramma definitief om te zetten in een voor jullie leesbaar programma. Natuurlijk kan het programma in de loop van het jaar nog worden bijgesteld. Vaak krijgen we tussendoor nog leuke aanbiedingen, of komen we in aanraking met activiteiten die we jullie niet willen onthouden. Er staan nog enkele data open. Deze vullen we later aan.

Ook is er een mogelijkheid om met meerdere leden, al naar gelang de behoefte, in te schrijven voor een workshop die nu nog niet op het jaarprogramma staat. Vaak is het gezelliger om met anderen naar workshops toe te gaan dan alleen. Ik denk hierbij aan een workshop silverklay, Venetiaanse kralen maken, beeldhouwen, mergelsteen bewerken, patchwork, koken, bonbons maken, etc. Omdat we niet in ieders beurs kunnen kijken, want dit zijn meestal de duurdere workshops, bieden wij ze niet aan voor de grote groep. Maar bij voldoende belangstelling willen we ze wel organiseren. Dus, heb je interesse in deze of misschien weet je een andere leuke workshop, geef dit dan even door. Wij verzamelen de namen en gegevens en nemen spoedig contact met jullie op om samen een datum af te spreken.

Het verenigingsjaar 2011 starten we weer met een sportieve activiteit. Hierbij zijn ook de partner/ vriendin uitgenodigd. Gedurende het jaar zullen wij dat meerdere keren gaan doen. Maak je vriendin ook warm voor onze vereniging en neem ze mee! Wie weet kunnen we haar als lid in 2011 welkom heten bij Zijactief Bingelrade.

Vrijdag 7 januari Bowlen

Met een aantal auto's (graag opgeven als je wilt rijden) vertrekken we om 19.15 uur vanaf het ontmoetingscentrum Bingelrade naar Hoensbroek. In het sportpaleis wachten ons drie gereserveerde banen, een lekker drankje en hapje.

Kosten: € 5,00 te betalen op vrijdag 7 januari

Opgave: voor 5 januari a.s.

13-20-27 januari cursus mentale en fysieke weerbaarheid.

Het kringbestuur nodigt jullie uit voor deze cursus. Onderwerpen als omgaan met agressie en geweld, weerbaarheid (mentaal) en zelfverdedigingstechnieken (fysiek) zullen zich tijdens een sessie afwisselen. Bovendien komen er situaties en onderwerpen aan de orde die voor de leden herkenbaar zijn en waarvan de geboden oplossingen praktisch toepasbaar zijn (denk aan bv verkopers aan de deur). Belangrijke informatie wordt dmv. een reader aan cursisten uitgereikt. Er is ook een vrouwelijke assistente aanwezig met kennis van zaken en technieken. Na afloop ontvangt ieder lid een certificaat.

Plaats: Jeugdhuis Pius X, Mussenstraat 6, 6101 CS Echt. Tijdstip: 20.00 tot 22.00 uur.

Data: 13-20-27 januari 2011.

Kosten: Leden € 35,- en niet leden € 60,-

Cursusleider: Rens den Elzen

Opgave en betaling: **voor 3 januari 2011** bij Mia Kuijpers, tel. 046-4424398. Het bankrekeningnummer van de afdeling is 133106543 t.n.v. ZijActief Bingelrade, onder vermelding van cursus weerbaarheid en naam lid. Bij opgave naam en adres vermelden zodat nog een persoonlijke uitnodiging gestuurd kan worden. Er kunnen maximaal 25 personen per kring deelnemen. Als er niet voldoende leden deelnemen kunnen ook niet leden zich aanmelden.

14 januari Wandelen

Vertrek om 13.30 uur vanaf het ontmoetingscentrum Bingelrade. Opgave niet nodig.

Woensdag 26 januari Jaarvergadering 2011

Geacht ZijActief lid,

Namens het bestuur van ZijActief Bingelrade wil ik je graag uitnodigen voor de Algemene Ledenvergadering van 26 januari 2011 in het Ontmoetingscentrum te Bingelrade.

Met vriendelijke groet, Jeannette Quadvlieg-van Dam.

Secretaris ZijActief Bingelrade.

Agenda jaarvergadering 2011

1. Opening om 19.30 uur (zaal is open vanaf 19.00 uur) met welkomstwoord door voorzitter
2. Verkiezing en benoeming bestuursleden. Gert Arets en Jeannette Quadvlieg zijn aftredend en alleen Jeannette is opnieuw verkiesbaar. Gert heeft aangegeven, gezien haar gezondheid, voornamelijk niet meer herkiesbaar te zijn. Er zijn dus nu 3 bestuursplaatsen vacant. Heb je interesse meld je dan aan voor 19 januari 2011 bij M.Vreuls, tel. 046-4425057. Neem ook contact op als je eens een tijdje mee wilt draaien in het bestuur maar op dit moment nog geen functie ambieert.
3. Verkiezing en benoeming van de functie van voorzitter. Marion Vreuls stelt zich voor de duur van 1 jaar herkiesbaar voor deze functie. Daarna zit haar termijn als lid van het bestuur erop en zal iemand anders deze functie moeten overnemen.
4. Verslag van de Jaarvergadering 2010
5. Financieel jaarverslag over 2010
6. Rondvraag en mededelingen
7. Hoogste score presentielijst (exclusief wandelingen)
8. Huishoudelijke mededelingen
9. Sluiting om 21.00 uur

Hierna een gezellig samenzijn met de Limburgse folkloregroep "De Tirvelaesj".

9 februari lezing over Klankschalen

Gerda Elzinga zal jullie meer vertellen over het gebruik van klankschalen. Klankschalen zijn afkomstig uit de Tibetaans boeddhistische gebieden in de verschillende staten in de Himalaya. Ze worden gebruikt als eetkommen, offerschalen, slaginstrumenten, relaxatie ondersteunende geluidsbronnen en als instrumenten bij het snoezelen. Elke klankschaal heeft een eigen karakter, toonzetting en klankkleur.

Aanvang 19.30 uur in het Ontmoetingscentrum

Kosten: alleen je eigen consumptie, niet-leden € 3,00.

Opgave: voor 1 februari 2010

11 februari Wandelen

Vertrek om 13.30 uur vanaf het ontmoetingscentrum Bingelrade. Opgave niet nodig.

14 februari Symposium Hart voor de vrouw

Op maandag 14 februari 2011 zal ZijActief Limburg van 12.30-17.00 voor haar leden en overig geïnteresseerden haar tweede symposium organiseren rondom het thema "hart voor vrouwen" in Kasteel de Berckt, De Berckt, 5991 PD 1 in Baarlo.

Het ontstaan van hartklachten bij vrouwen zijn de laatste jaren enorm toegenomen. Op dit moment overlijden in Nederland meer vrouwen aan hartfalen dan aan borstkanker. Dit is een ernstig onderkend probleem. Dit is de reden waarom ZijActief al vorig jaar contact heeft gezocht met de Universiteit van Maastricht en in samenspraak met enkele deskundigen op dit gebied de basis heeft gelegd voor twee dezelfde symposia. Het doel van dit symposium is de bewustwording van de enorme toename van hartfalen bij vrouwen, het vroegtijdig leren herkennen van de signalen en meer aandacht voor de seksespecifieke gezondheidszorg. In Nederland verschijnen de eerste mannen en vrouwen poli's. ZijActief is een vrouwenorganisatie van 9000 leden in Limburg en wil met dit symposium zowel haar leden als familieleden als ook de huisartsen en regionale cardiologen bereiken.

Programma:

- 12.30: ontvangst met een broodje en koffie/thee
- 13.00: opening door M. Cox, projectgroep "hart voor vrouwen"
- 13.15: presentatie door Dr. Angela Maas, cardioloog Isala kliniek
- 14.00: presentatie door Dr. Yvonne Winants, genderstudies huisartsgeneeskunde
- 14.30: afsluiting presentaties en mogelijkheid voor vragen
- 14.45-15.00: korte pauze
- 15.00-16.30: keuze uit 3 workshops:
 - 1. Herkennen hartproblemen en eerste hulp
 - 2. Gezonde voeding en bewustwording
 - 3. Vrouwenquiz en info over beroerte
- 16.30: plenaire terugkoppeling vanuit de workshops en vaststellen vervolgacties
- 17.00: afsluiting met drankje

Aanmelding

Leden kunnen zich (met alle contactgegevens en aanmelding voor de workshop) aanmelden tot **uiterlijk vrijdag 4 februari 2011 rechtstreeks bij ZijActief Limburg** per email, fax of post door te sturen naar: Servicebureau ZijActief Limburg, Postbus 960, 6040 AZ Roermond, email zijactief@zijactief limburg.nl, fax (0475) 333 243, telefoon (0475) 381 781. Hierbij ook graag de voorkeur voor de workshops vermelden met een eerste en een tweede voorkeur.

Er zijn geen kosten aan het symposium verbonden maar wij vragen wel om u alleen aan te melden als u ook daadwerkelijk komt of om u bij plotselinge verhindering af te melden. Het aantal deelnemers is namelijk beperkt.

Geef ook aan Mia Kuijpers (tel. 046-4424398) door als je hier heen wilt gaan en of je met de eigen auto wilt gaan en leden wilt meenemen. Wij kunnen dan het carpoolen naar Baarlo regelen.

Voor vragen/aanmeldingen en eventuele betalingen vooraf neem contact op: Mia Kuijpers 046-4424398

We hopen je spoedig op een van onze activiteiten te zien!

Namens het bestuur ZijActief Bingelrade,
Marion Vreuls
Voorzitter.