



ZijActief In The Picture

Nieuwe activiteiten én nieuwe leden!

ZijActief Limburg verbindt al jarenlang vrouwen uit de regio. Dat doen we – zoals onze naam al zegt – door actief bezig te zijn en op een leerzame en interactieve manier samen te werken en te leren. Om niet alleen onze kennis, maar ook ons netwerk te laten groeien is er het project 'ZijActief In The Picture'.



Het initiatief is ontstaan uit de behoefte om nieuwe leden aan te trekken en onze activiteiten te vernieuwen en te verjongen. Iedere afdeling krijgt de kans om zichzelf in beeld te brengen door een bijeenkomst aan te bieden aan haar leden en hun introducees. De bijeenkomst is laagdrempelig omdat deze kosteloos en informeel van opzet is. De bedoeling is om zo potentiële nieuwe leden te bereiken doordat zij op ongedwongen wijze kunnen kennismaken met onze vereniging.

Verandering van spijs...

Naast de beoogde groei van het ledental biedt ZijActief In the Picture een mooie kans om eens kritisch naar de eigen programma's te kijken en gratis kennis te maken met nieuwe en bijzondere onderwerpen. Joke van Rooijen, beroepskracht Vrijwilligersondersteuning, legt uit waarom. "Met actuele en vernieuwende activiteiten trekken we nieuwe en soms ook jongere leden aan." Zij koos daarom een aantal uiteenlopende onderwerpen die verschillende leeftijden en doelgroepen moeten aanspreken. Afdelingen kunnen bijvoorbeeld kiezen uit de thema's: coaching en assertiviteit, ouderenmishandeling, kleur- en stijladvies, viltten, yoga en meditatie en omgaan met stress. Om iedere afdeling de kans te geven een weloverwogen keuze te maken, werden de sprekers vorig jaar tijdens de besturenconferentie in Elsloo gepresenteerd. Met een korte presentatie over hun vakgebied gaven zij een voorproefje van wat zij te bieden hebben. Iedere afdeling kon zo een spreker kiezen die het beste past bij hun leden. Dat de voorkeuren erg uiteenlopen, blijkt wel uit de meest gevraagde onderwerpen: ouderenmishandeling en kleur- en stijladvies.

Kracht van de herhaling

Hoe bereiken we nu nieuwe leden met deze activiteiten? Iedere afdeling neemt eigen initiatieven om bekendheid te geven aan onze vereniging. "De kracht zit 'm echter in de herhaling", aldus Joke van Rooijen. "Door dit vaker te doen, krijgt het steeds meer aandacht en kunnen we meer mensen bereiken." Ook worden de eigen leden van harte uitgenodigd om mee te helpen met het 'bring-a-friend' principe. "Neem dus gerust collega's, kennissen of vriendinnen mee naar een bijeenkomst van ZijActief In The Picture, zodat andere vrouwen vrijblijvend kennis kunnen maken met onze organisatie. Dankzij de grote verscheidenheid aan sprekers en onderwerpen zit er zeker voor iedereen iets bij."

Nieuwe hobby?

De spreker die onlangs in de afdeling Leuken werd uitgenodigd, liet een groep van 34 vrouwen kennismaken met de kunst van het viltten. Door haar passie en enthousiasme wist zij niet alleen de techniek van het viltten over te brengen, maar ook de groep aan het werk te zetten. Na afloop van de bijeenkomst hebben alle deelnemers zelf een balletje gevilt. Riet Gresel van de afdeling Leuken in Weert vertelt enthousiast over de leuke avond. "Iedereen was zo enthousiast dat het misschien wel een nieuwe hobby kan worden!" Riet werd ongeveer tien jaar geleden lid van ZijActief Leuken om nieuwe contacten op te doen en om deel te nemen aan leerzame activiteiten: "Ik kwam meteen in een warm bad!" Ze hoopt dan ook dat meer vrouwen zich zullen aansluiten en haar ervaringen mogen delen. Om de bijeenkomsten extra te promoten wordt de media opgezocht en worden er folders verspreid. Het belangrijkste is echter toch mond-tot-mondreclame en daar lenen de bijeenkomsten van ZijActief In The Picture zich uitstekend voor. We hopen dan ook dat de introducees hun positieve ervaringen zullen delen met anderen en dat we een toename van ons ledental tegemoet mogen zien!



Op visite

Op visite gaan is leuk. Met een drankje gezellig kletsen over van alles en nog wat. Maar wij – de projectgroep Toerusting, samen met Suzanne de Vlieger en ikzelf – hebben een doel. We zijn namelijk in 2014 gestart met het bezoeken van alle afdelingen. We willen namelijk graag weten hoe het reilt en zeilt bij de afdeling, wat goed gaat en wat minder goed en waar ze behoefte aan hebben. Voor ons levert het heel veel inspiratie en waardevolle informatie op, die we gebruiken om te komen tot nieuwe organisatie- en werkvormen en afdelingsondersteuning.

Het is best een beetje spannend om bij onze afdelingen een kijkje in de keuken te nemen, maar ook heel leerzaam. We doen hele fijne ervaringen én leuke contacten op. Gewoon, lekker aan de eettafel in de keuken of huiskamer, ongedwongen met elkaar praten, onder het genot van een kopje koffie met wat lekkers erbij. We ontmoeten betrokken bestuursleden die gepassioneerd praten over ZijActief en wat er speelt in hun afdeling of kring. En natuurlijk praten wij op onze beurt graag over ZijActief Limburg, over de leuke dingen én de uitdagingen die we tegenkomen. Zo wisselen we ervaringen en tips met elkaar uit. Over het algemeen hele gezellige én zinvolle gesprekken.

Wat is het dan jammer om te zien dat er ook afdelingen zijn die zich willen afscheiden van de provinciale organisatie. Waarom, vraag ik me dan af. Zien met name bestuursleden het belang van aangesloten zijn bij een groot sociaal netwerk dan niet? Het blijft maar door mijn hoofd spelen, zeker omdat het nota bene in mijn eigen kring gebeurt. De reden om af te haken blijft vaak vaag. Als we weten wat er niet goed is, kunnen we er iets aan doen. Want we zijn enorm gedreven om het zo goed mogelijk te doen voor onze afdelingen en onze leden. Misschien moet ik mijn zorgen even aan de kant zetten en de zomer gebruiken om nieuwe inspiratie en energie op te doen. Even genieten van het goede weer en de mensen om mij heen. Ik wens jullie dat ook van harte toe: een zorgeloze zomer. Geniet ervan!

Truus Geraeds-Bos
Voorzitter ZijActief Limburg



Verbeter jij het openbaar vervoer in Limburg?

Al voor het vijfde jaar zit Ine Hellwig namens ZijActief in het Reizigersoverleg Limburg (ROL). Het ROL geeft advies aan de Provincie Limburg, Veolia, NS, ProRail en Regiotaxi over alle mogelijke ontwikkelingen die met het openbaar vervoer te maken hebben.

Dit kunnen zowel technische als praktische zaken zijn om makkelijker van A naar B te reizen. Denk bijvoorbeeld aan de aanschaf van een lift op het perron of aan een 'wensbus' die het reizen van en naar de kleine kernen kan vereenvoudigen. Voor deze ontwikkelingen is jullie hulp en inspraak onmisbaar.

Wat kun je doen?

Reis je ook vaak met het openbaar vervoer of zou je dit willen, maar lukt dit niet door bijvoorbeeld ongunstige aansluitingen? Heb je opmerkingen of constateer je knelpunten in het openbaar vervoer in jouw regio? Dan kun je dit melden bij Ine door haar te mailen: rrs5455@gmail.com. Via het ROL kunnen de aandachtspunten worden aangepakt of opgelost. Natuurlijk zijn ook positieve ontwikkelingen of ervaringen welkom. Deze kunnen als voorbeeld dienen voor andere regio's. Want van elkaar kunnen we leren!

Reizigersoverleg Limburg



"Goedemorgen, ZijActief Limburg, u spreekt met Diana Philips"

Het is heel goed mogelijk dat je deze zin hoort als je het servicebureau belt. Er heeft namelijk een wisseling van de wacht plaatsgevonden. Onze eigen secretaresse Els Ernst geniet sinds kort van haar pensioen. Maar we hebben inmiddels een waardig opvolgster mogen verwelkomen: Diana Philips.

Diana is een vlotte moeder van twee zonen en een dochter. Ze is inmiddels al helemaal op haar plekje op het secretariaat naast Yolanda Timmermans. Behalve administratieve taken, houdt ze zich ook bezig met een aantal communicatietaken. Wil je haar beter leren kennen? Kijk op onze website voor een uitgebreid interview met Diana!

In het zonnetje

Els heeft op 8 mei haar laatste werkdag gehad en is op 16 juni door haar collega's en bestuursleden in het zonnetje gezet tijdens een receptie. We bedanken haar heel hartelijk voor haar inzet en betrokkenheid in de afgelopen elf jaar. En we wensen haar veel geluk, gezondheid en vrije tijd toe!

Elk talent telt bij het symposium Hart voor Vrouwen 2.0

We blikken terug op het symposium Hart voor Vrouwen 2.0 dat op vrijdag 7 maart plaatsvond in Foroxity Filmarena. Het was een middag boordevol inspiratie en spraakmakende onderwerpen. En dat net een dag voor Internationale Vrouwendag!

Truus Geraeds, voorzitter van ZijActief Limburg, begint met een prikkelend verhaal over een 'klaproos'. De klaproos wordt vergeleken met de innerlijke kracht van de vrouw. Op de website van Vrouwenpoli Boxmeer wordt uitgebreid uitgelegd waar het symbool voor staat, namelijk vrouwelijkheid. Hoewel een klaproos mooi is, lijkt ze kwetsbaar. De kracht zit echter binnenin: de stengel is taai en buigzaam en de klaproos is sterk geworteld. Met dat verhaal krijgt Truus al snel de aandacht van de 260 aanwezige gasten.

Parttime perfect

Het programma wordt ingevuld met leerzame lezingen van gastsprekers. Vanuit hun eigen deskundigheid leveren zij tips, bevestigingen en gesprekstof over de onderwerpen 'mantelzorg' en 'hoe blijf je gezond en vitaal?'. De laatste spreker geeft het geheim prijs van 'parttime perfectionisme'. Met opvallende acts zorgen de dames van AMUZement voor afwisseling tussen de lezingen door. Noortje Voncken, provinciaal bestuurslid van ZijActief Limburg krijgt aandachtig gehoor bij het vertellen over het nieuwe project 'Change to the next level!'. Het verhaal wordt extra kracht bijgezet door de uitspraak: "Slim zijn is niet hoe je leert, maar hoe je leeft!"



Na afloop is goed te merken hoe enthousiast iedereen is over het symposium. De dames maken massaal gebruik van de gelegenheid om na te borrelen en na te praten over de leerzame middag.

Meer foto's en PowerPoint-presentaties van deze middag zijn te vinden op onze website!

VKKL benadrukt meerwaarde vrouwen in dorpsoverleg

"Vrouwen hebben vaak een andere kijk op zaken"



Een dorpsoverleg of dorpsraad brengt inwoners van dorpen bij elkaar om diverse onderwerpen te bespreken met als doel de leefbaarheid in hun kern of dorp te verbeteren. Tiny Reijnders, bestuurslid bij Vereniging Kleine Kernen Limburg (VKKL), vindt het opmerkelijk dat vrouwen in de minderheid zijn bij dorpsraden of andere overleggraden. "Het zou goed zijn als meer vrouwen meedoen! Vooral in bestuurlijke functies."

Volgens Tiny zijn er verschillende redenen waarom het goed is dat vrouwen ook actief zijn in het bestuur. "Nu zie je ze met name in de mantelzorg en overig vrijwilligerswerk, maar zijn vrouwen ondervetegenwoordigd in dorpsoverleggen." Maar er zit meer in de vrouw, vindt Tiny. "Vrouwen denken vaak dat een ander het beter kan, daarom laten ze het liever over aan anderen. Terwijl de visie van een vrouw op zaken vaak net iets anders is dan van een man. Een simpel voorbeeld is een moeder die haar kind dagelijks naar school brengt. Zij kan onderweg in de omgeving zien of er bijvoorbeeld belemmeringen zijn waar iets aan gedaan kan worden. Dit kan ter sprake worden gebracht tijdens een bijeenkomst met het dorpsoverleg." Vrouwen zijn geneigd 'compact' te blijven in hun doen volgens Tiny. "Het stimuleren van vrouwen door vrouwenorganisaties om ook deel te nemen aan een dorpsoverleg kan ertoe bijdragen dat vrouwen actief worden in een dorpsraad of dorpsoverleg en hun visie op zaken delen en inbrengen."

Belang van het dorpsoverleg

Een dorpsoverleg of dorpsraad is belangrijk voor de inwoners van het dorp. "Zij kunnen aangeven of bijvoorbeeld een speeltuin een opknapbeurt nodig heeft." Veel dorpsoverleggen of dorpsraden kennen ook

diverse werkgroepen die actief zijn op verschillende gebieden, zoals jeugd, natuur, wonen en veiligheid. "In veel dorpen hebben de inwoners met elkaar een dorpsontwikkelingsplan opgesteld. Daarin geven zij aan wat ze de komende tien jaar belangrijk vinden dat er moet gebeuren voor het dorp. Ook geven ze duidelijk aan wat ze willen bereiken."

Deelname van vrouwen aan een dorpsoverleg is belangrijk. De visie en kijk van vrouwen op zaken moet gehoord worden. In het dorpsoverleg hoort een goede afspiegeling van de inwoners van het dorp vertegenwoordigd te zijn: mannen, vrouwen, jong én oud!



Filmavond dinsdag 30 september 2014

We gaan weer samen naar de film!

Het is een van de populairste ledenactiviteit van de laatste jaren: de filmavond! Ook in 2014 willen we met zoveel mogelijk leden én vriendinnen genieten van een leuke film. Dit jaar is dat de nieuwe film 'Magic in the Moonlight' van Woody Allen!

Over de film

De koppige Britse goochelaar, Stanley (Colin Firth), reist af naar Zuid-Frankrijk. Hij is door een welgestelde familie ingehuurd om de helderziende Sophie (Emma Stone) te ontmaskeren als een oplichtster. Dat brengt persoonlijke én professionele complicaties met zich mee. En Stanley raakt zelf in de ban van deze charmante jongedame. De romantische komedie speelt af in de jaren '20 aan de Côte d'Azur in een wereld vol luxe landhuizen, charmante dames en heerlijke jazzmuziek.

Waar en wanneer?

De filmavond is op dinsdag 30 september vanaf 19.00 uur op vier locaties in Limburg: Foroxity Filmarena Sittard-Geleen, Foroxity Filmarena Roermond, DOK 6 Cinema Panningen en JT Bioscopen in Kerkrade. Voorafgaand aan de film en in de pauze staat een drankje klaar. De filmvoorstelling begint om 19.30 uur en eindigt rond 22.30 uur.

Hoe meld ik me aan?

Meld je uiterlijk 1 september aan bij je afdelingssecretariaat. Zowel leden als niet-leden zijn welkom. Leden betalen € 10,- en niet-leden € 13,50 (incl. koffie of thee vooraf en een consumptie in de pauze). De kosten betaal je aan het afdelingssecretariaat. Entreekaarten worden vooraf naar de afdelingen gestuurd, die voor de verspreiding zorgen. Tot 30 september!



Wat zullen we eens doen deze vakantie?

In onze provincie is van alles te beleven. Wat dacht je van lekker fietsen of wandelen in één van de prachtige natuurgebieden? Of een dagje strand, maar dan gewoon in Limburg! Er is voor elk wat wils om je samen met vrienden of familie te vermaken. En dat ook nog niet zo ver van huis!

Maashopper-Maascruiser Belfeld

Pak de fiets en vaar over de Maas met de Maashopper of Maascruiser vanuit Baarlo naar verschillende locaties in de omgeving. Vanuit deze haltes kun je weer verdergaan op de fiets naar de dorpen in de buurt. Bekijk het actuele vaarplan en de vaardagen voor 2014 op www.maashopper.nl.



Dagstranden in Limburg

Geniet deze zomer van zon, water en strand in ons eigen Limburg. Afreizen naar het westen van het land is niet nodig, want Limburg kent enkele dagstranden die dat fijne vakantiegevoel geven voor het hele gezin!



• Dagstrand Seurenheide in Well

In Well ligt tussen de Maas en het natuurgebied de Maasduinen het dagstrand Seurenheide waar je heerlijk kunt genieten van de zon in een rustige natuurlijke omgeving.

• Fun Beach in Panheel

Een prachtig natuurbad waar je heerlijk kunt zwemmen, luieren op het loungeterras of in de grote ligweide met voldoende plek in de zon en in de schaduw. Ook kun je deelnemen aan de diverse (water)activiteiten.

• Fun Valley in Eijsden

Genieten met je hele gezin van een avontuurlijk dagje strand kan bij Fun Valley. Terwijl je ligt in de ligweide kunnen de kinderen lekker spetteren in het water en meedoen aan de afkoelende activiteiten.

Wandelen en fietsen in Limburg

Voor de natuurliefhebbers die graag wandelen en/of fietsen is een bezoekje aan de vele natuurgebieden in Limburg zeker de moeite waard.

• Maasduinen

In het uitgestrekte Nationaal Park De Maasduinen kun je even goed tot rust komen. Met kinderen is een bezoekje aan het Reindersmeer aantrekkelijk. In het speelbos kunnen zij zich helemaal uitleven in de natuur. Ook het Bergerbos in Afferden



is het wandelen waard: er zijn verschillende routes die aan elkaar gekoppeld kunnen worden. Deze routes hebben prachtige uitzichten op het natuurgebied.

• Brunsummerheide

Vlakbij Heerlen ligt het natuurgebied Brunsummerheide met een uitgestrekt heuvellandschap.

Wandel over de heide en loop door de bossen en de moerasgebieden. Vanaf het uitkijkpunt bij Bezoekerscentrum Brunsummerheide heb je een fraai uitzicht over de hei en het bos. Met volop activiteiten voor kinderen is dit een ideaal wandelgebied voor het hele gezin.



Botanische tuin Jochumhof

In Steyl ligt achter de oude muren van het Missiemuseum de Botanische tuin Jochumhof met uitzicht over de Maas. Vanaf 1933 is Pater Peter Jochum een botanische tuin begonnen om het biologieonderwijs aan het klooster te ondersteunen. Al voor € 4,- kun je een bezoek brengen aan de zestal tuinen met monumentale bomen en planten.

Bekijk de website voor meer informatie www.jochumhof.nl.



Voorankondiging Algemene ledenvergadering 2014

Iedereen van harte welkom!

Donderdag 13 november ben je van harte welkom op onze jaarlijkse Algemene Ledenvergadering! Niet alleen voor bestuursleden interessant, maar zeker ook voor onze leden. De projectgroep heeft zich weer gebogen over een boeiend en zeker ook leuk programma voor deze bijzondere dag.

Zit je ook aan de buis gekluisterd als 'Ik hou van Holland' weer op tv is? Dan mag je deze ALV zeker niet missen. Informatie, interactie maar vooral ook humor zorgen voor een leuk dagje uit. Mis 'm niet en kom donderdag 13 november naar TheaterHotel de Oranjerie in Roermond voor een bruisende ALV!

Zomergevoel

Waar krijg jij het zomer-gevoel van en wat houdt het zomergevoel voor jou in? Geniet je er ook zo van om na een jaar hollen, vliegen en stressen even alle dagelijkse dingen naast je neer leggen en bewust te genieten van al het moois dat de zomer te bieden heeft? Voor mij begint dat eigenlijk al als de klok verzet wordt eind maart en het 's avonds langer licht blijft. En na die lentekriebels met bomen die volop groen worden en mooie bloemen in de tuintjes wordt het tijd voor het ultieme zomergevoel. Met als hoogtepunt die lange zwoele zomeravonden met dat heerlijke glaasje koude witte wijn.

Het zomergevoel is voor mij een heel sterk gevoel dat je laat denken dat de wereld mooier en vrediger is als de zon schijnt. Mensen zijn aardiger tegen elkaar, er is meer contact en dat allemaal door de zon. Niemand heeft het over het 'ultieme wintergevoel' omdat de meeste mensen nou eenmaal van lekker weer houden.

Daarnaast is zomergevoel voor mij ook 'take it easy'. De boog kan niet altijd gespannen staan. Even gas terugnemen. Als je alles goed bekijkt, zijn er veel klusjes en verplichtingen die je wel even kunt uitstellen. Heb het lef om 'nee' te zeggen en geniet met volle teugen van de mooie dagen die de zomer je schenkt.

En tot slot, bij zomergevoel hoort voor mij op weg gaan. Oude vrienden bezoeken en de tijd nemen om bij te praten en samen iets te doen. Het zijn momenten van genieten, veel herinneringen terughalen en overdenken wat het leven je allemaal gegeven heeft het afgelopen jaar.

Ik hoop dat het zomergevoel er bij jou ook is. Want het is een heerlijk gevoel!

Marielle Beusmans
Geestelijk adviseur



Profiteer van dit zomers ledenpasjesaanbod! ***

1 Kasteeltuinen in Arcen

In het Noord-Limburgse Arcen kun je heerlijk rondwalen in de veelzijdige tuinen rondom het kasteel. Geniet van de verrassende kleuren en heerlijke geuren in deze prachtige Kasteeltuinen. Als lid van ZijActief krijg je op vertoon van je ledenpas € 2,50 korting op de reguliere toegangsprijs van € 15,-!

De Kasteeltuinen in Arcen zijn in elk seizoen de moeite meer dan waard. In de lente zijn de tuinen tot leven gekomen, in de zomer word je overladen met kleuren en geuren en in de herfst ondergaat het park een indrukwekkende metamorfose. Bovendien zijn er regelmatig bijzondere evenementen of exposities in de Kasteeltuinen in Arcen. Kijk voor alle informatie op www.kasteeltuinen.nl.

Daarnaast biedt Kasteeltuinen Arcen voor afdelingen van ZijActief die als groep de Kasteeltuinen bezoeken (minimaal twintig personen) een gratis rondleiding aan van twee uur (ter waarde van € 75,-). Interesse? Mail voor meer informatie naar info@kasteeltuinen.nl.

2 Kupers Reizen

Kupers Reizen biedt twee comfortabele busreizen aan voor onze leden tegen een mooie prijs. In augustus kun je naar het Zeeuwse Yerseke en in september naar de grootste rommelmarkt van Europa in het Noord-Franse Lille!

Busreis naar de Mosseldag in Yerseke op 16 augustus 2014

Yerseke staat deze dag volledig in het teken van mosselen. Rond het middaguur verwachten we in Yerseke aan te komen. De gehele dag kun je vrijblijvend de braderie bezoeken. Hier kun je genieten van live muziek onder het genot van verse mosselen. Of je maakt een boottocht met de mosselketter naar de mosselbanken. Om 18.00 uur vertrekt de touringcar weer terug naar Limburg.

Reisdatum: zaterdag 16 augustus 2014
Reissom: normaal € 27,50 / **ledenprijs € 22,50 p.p.**
Inclusief: busvervoer en boottocht met mosselketter
Opstapplaatsen: Eindhoven, Weert, Roermond, Echt, en Stein/Urmond



Busreis naar de antiekmarkt Lille op 6 september 2014

Deze rommelmarkt is een jaarlijks terugkerend feest en de grootste van heel Europa. Verspreid over de stad staan meer dan tienduizend exposanten met in hun kraampjes onder meer antiek, serviesgoed, kleding en boeken. Ook zijn er diverse optredens en is er een kermis. De verwachte aankomst in Lille is rond 11.30 uur. De rest van de middag mag je zelf invullen. Om 20.00 uur vertrekt de bus terug naar de opstapplaatsen.

Reisdatum: zaterdag 6 september 2014
Reissom: normaal € 37,50 / **ledenprijs € 29,50 p.p.**
Inclusief: busvervoer en plattegrond Lille
Opstapplaatsen: Maarheeze, Weert, Kelpen, Roermond, Maasbracht, Echt en Stein/Urmond



Aanmelden

Reserveren kan rechtstreeks bij Kupers Reizen via www.kupers.nu, o.v.v. je lidmaatschapsnummer in het opmerkingenveld. Wil je meer informatie, onder andere over de vertrektijden vanuit de opstapplaatsen, of telefonisch reserveren? Dat kan via 0495 45 66 00. Goede reis gewenst!

Zoek je nog een leuke vrijwillige bezigheid?

Dan zijn we op zoek naar jou! ZijActief Limburg zoekt namelijk projectgroepleden voor de projectgroepen Communicatie, Nieuwe Vormen en Samenwerking.

Projectgroep Communicatie

In deze projectgroep houden we ons vooral bezig met de redactie van de ledenkrant, website en allerlei zaken die met communicatie en PR te maken hebben.

Heb je inzicht in nieuwtjes en activiteiten bij ZijActief en ben jij bedreven in social media?

Dan ben jij misschien wel de geschikte kandidaat om je aan te sluiten bij deze groep.

Projectgroep Nieuwe Vormen

Deze groep heeft zich het afgelopen jaar vooral beziggehouden met de nieuwe ledenadministratie en gaat zich nu richten op lidmaatschapsvormen.

Heb jij ideeën over hoe het lidmaatschap van ZijActief kan worden vernieuwd?

Aarzel dan niet om je bij deze groep te voegen.

Projectgroep Samenwerking

Deze projectgroep onderzoekt momenteel met welke organisaties we kunnen samenwerken binnen projecten, maar onderhoudt ook de contacten met externe partijen.

Kan je goed contacten leggen en behouden met mensen of vind je het gewoonweg leuk om met mensen bezig te zijn? Laat van je horen en sluit je aan!

Ben je nieuwsgierig? Kijk dan voor meer informatie op onze website www.zijactief limburg.nl bij nieuws.

Of neem contact op met Suzanne de Vlieger, bureauhoofd, via sdevlieger@zijactief limburg.nl of bel 0475 - 38 17 59.

(Eigen)wijsheid

Elke editie geeft ZijActief-lid Agnes van Eekeren een (eigen)wijsheid.

Een vriendelijk woord verkwikt als een zonnige lentedag.

Russisch spreekwoord

Recept: Frisse Franse salade: 'Salade Niçoise'

Deze snel te bereiden salade uit Nice is een heerlijk zomergerecht voor vier personen. Met zelfgemaakte dressing!

Ingrediënten

- 125 gram prinsessenboontjes
- 1 Hollandse kropsla
- 1 middelgrote ui
- 4 tomaten
- ½ komkommer
- 1 rode paprika
- 50 gram kappertjes

- 225 gram tonijn uit blik
- 24 olijven, bij voorkeur zwarte
- 3 hardgekookte eieren
- 1 eetlepel gehakte, verse peterselie
- 16 ansjovisfilets uit blik

Voor de dressing

- 10 cl olijfolie
- 5 cl appelwijnazijn
- enkele druppels citroensap
- 1 theelepel honing
- ½ eetlepel gehakte basilicum
- zout en peper

Bereidingswijze

Maak de prinsessenboontjes schoon. Snijd ze in stukjes (ca. 4 cm) en kook ze beetgaar (ca. 10 minuten). Giet ze af en laat ze volledig afkoelen. Kook de eieren hard en laat ze ook volledig afkoelen.

Scheur de bladeren van de kropsla, verwijder de harde nerven, was en droog het in de slacentrifuge. Pel de ui, snijd hem in ragfijne snippers. Verdeel de sla en ui over vier grote, platte borden. Strooi de koude prinsessenboontjes eroverheen.

Snij vervolgens de tomaten in partjes, verwijder het harde deel. Schil de komkommer, snijd ze in blokjes van ca. 1,5 cm en verdeel het met de tomaten over de borden.

Verwijder daarna de zaadjes en de zaadlijsten uit de paprika, snijd het in julienne-reepjes en verdeel over de borden. Strooi de kappertjes eroverheen. Laat de tonijn uitlekken, verdeel het

in brokjes en rangschik deze op de borden.

Verwijder de pitten uit de olijven en verdeel over de borden. Strooi de gehakte peterselie eroverheen. Snijd tot slot de eieren in vier parten en leg op elk bord drie parten. Naar smaak de eieren en de tomaten lichtjes bestrooien met zout en peper en als finishing touch de ansjovisfilets verdelen over de borden.

Dressing

Doe alle ingrediënten voor de dressing in de shaker en schud goed door elkaar. Besprenkel de salades royaal met de dressing. Meteen opdienen, dan zijn alle ingrediënten nog vers en stevig. Serveer het met verse stokbrood of ciabatta en een lekker glas droge witte wijn.

Smakelijk eten!



Colofon

Redactieteam ledenkrant:
Suzanne de Vlieger (hoofdredactie),
Agnes van Eekeren, Marion Vreuls,
Karin Geraedts.
Realisatie en eindredactie:
Arc Nederland, Herkenbosch
Vormgeving en druk:
SHD Grafimedia, Swalmen
Redactieadres:
ZijActief Limburg
Steegstraat 5
Postbus 960
6040 AZ Roermond
Telefoon (0475) 381 781
E-mail: zijactief@zijactief limburg.nl

De volgende uitgave van ZijActueel verschijnt eind september 2014. Bij aangeleverde kopij beoordeelt de redactieraad of het bericht wordt geplaatst. De redactieraad behoudt zich ook het recht voor om ingezonden tekst aan te passen of in te korten.

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