

Hallo lieve mensen,

De feestdagen staan voor de deur. Het jaar is al weer bijna om. Ongelofelijk wat wij dit jaar weer gepresteerd hebben. De groepen zijn voor dit jaar ook weer alle vruchtbaar gesloten. Onze eigen cursus was wederom weer een groot succes. Veel presentaties over de stichting hebben ook dit jaar weer vele vrouwenorganisaties bereikt. De borderline presentaties samen met Vincent v. Gogh en/of Riagg Zuid waren geweldig. Ook de bijeenkomsten samen met FAM (voorheen Limburgse vrouwenraad) waar we ook steeds weer vrouwen er van kunnen overtuigen dat ook hier, het geweld helaas steeds meer toe neemt. Dit jaar waren er voor vele vrouwen en kinderen meerdere verrassingen. Dankzij Stichting Kids and Familycare mochten we veel speelgoed, taarten en levensmiddelen pakketten bij deze gezinnen bezorgen. Ook A.H. en de PLUS uit Reuver hebben zeker hun steentje bijgedragen. Dank jullie wel allemaal. Ook heel veel dank aan onze vrijwilligers. Zonder deze mensen hadden wij dit alles niet klaar gekregen. Denk maar eens even terug aan ons 10 jarig jubileum, snuffelmarkt en al onze andere activiteiten. Kortom het was voor Stichting Wilskracht weer een geweldig jaar. Maar wat staat ons in 2012 te wachten? Het zal een jaar worden dat we nooit zullen vergeten.

Prinses Maxima zal in januari een bezoek brengen aan Stichting Wilskracht. Dit is voor ons een geweldige eer en een bewijs dat ook Maxima ons werk zeer waardeert. In januari 2012 is het ook 10 jaar geleden dat wij een hele oude caravan kochten voor vrouwen die op straat stonden. Inmiddels is deze oude caravan een prachtig chalet geworden en hebben daar al veel mensen van gebruik kunnen maken. Nu na 10 jaar gaat onze wens toch naar een HUIS. Wij hopen dat dit samen met Stg. Kids and Familycare in de toekomst te kunnen realiseren. Ook deze stichting heeft een geweldig bestuur die onze situatie kent, ons steunt en samen met ons mee denkt. Verder wens ik jullie veel leesplezier met deze nieuwsbrief en natuurlijk hele Fijne Feestdagen en een gezond 2012

Flore Brummans
Voorzitter

Kaneelpijpje wapen tegen Alzheimer?

BAARN - De sleutel tot het voorkomen van de ziekte van Alzheimer lijkt zich gewoon in ons kruidenkastje te bevinden. Een extract uit kaneelpijpjes heeft eigenschappen die de ontwikkeling van de ziekte kan tegen gaan.



Onderzoeker Micheal Ovadia van de Tel Aviv University werd geïnspireerd door de genezende krachten van kaneel beschreven in een passage in de Bijbel. De Israëlische professor ontdekte eerst dat het kaneelpijpjes extract CEppt antivirale eigenschappen had. Vervolgens testte hij dit in zowel het laboratorium als op muizen.

Het onderzoeksteam van Ovadia voegde het kaneel extract toe aan het drinkwater van muizen en fruitvliegjes met de ziekte van Alzheimer. Na vier maanden bleek de ontwikkeling van de ziekte duidelijke vertraagd en was de levensduur en activiteitsniveau weer gelijk aan dat van hun gezonde soortgenoten.

Ovadia " Het extract remt de vorming van de giftige amyloïde-eiwitten. " Deze eiwitten vormen plaques in de hersenen van Alzheimerpatiënten."

Onbewerkt

Het is echter nog veel te vroeg om massaal enorme hoeveelheden kaneel te gaan eten. Je hebt dagelijks meer dan 10 gram onbewerkte kaneel nodig om de gezondheidsbevorderende werking te bewerkstelligen. Dit is een voor mensen giftige hoeveelheid.

"De oplossing is om de werkzame stof te scheiden van de giftige elementen in het kaneel.", aldus Ovadia. "Deze ontdekking is veelbelovend. In de toekomst kan het leiden tot een natuurlijk en veilig geneesmiddel in de strijd tegen de ziekte van Alzheimer."

Bronnen: [EurekAlert](#)

OF DE MENSEN DIE HET MEESTE ZEGGEN OOK HET MEESTE TE VERTELLEN HEBBEN IS NOG MAAR DE VRAAG!

Slimmer bewegen met Cognitieve Fitness

Cognitieve fitness is een project dat mensen slimmer laat bewegen en waardoor ze fysieke en mentale gezondheid verbeteren. Het Fonds Psychische Gezondheid financiert het project.

Sporten en bewegen is gezond, ook voor een gezonde geest. De kans op psychische problemen wordt zelfs vijftig procent kleiner als men voldoende sport. Trainingsbureau Learning Motion heeft een neurocognitieve trainingmethode ontwikkeld, die fitnessoefeningen met cognitieve elementen combineert die de hersenen bewust activeren. Oorspronkelijk is de training gemaakt voor ouderen om de cognitieve achteruitgang te verminderen. Het Trimbos- instituut onderzoekt nu of cognitieve fitness ook te gebruiken is bij mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen in de langdurige ggz. Hiervoor moet de training worden aangepast, getest en geëvalueerd.

Je eten bepaalt je slaap Voeding die de slaap verstoort

Wel een glas melk, maar geen kop koffie. Waarschijnlijk weet je wel dat je geen cafeïne moet drinken vlak voor je gaat slapen. Maar er zijn nog meer voedingsstoffen die je slaap verstoren óf juist bevorderen.

Er zijn stoffen die je maar beter kan mijden als je lekker wilt doorslapen. Hieronder drie stoffen die veel mensen uit hun slaap houden.

Cafeïne

Het drinken van veel [koffie](#) is één van de bekendste oorzaken van een verstoorde nachtrust. Dit komt door de werkzame stof cafeïne. Deze heeft een stimulerend effect op de hersenen, nieren, maag en darmen. Cafeïne verdrijft vermoeidheid en daardoor val je moeilijker in slaap. Probeer daarom een aantal uur voordat je gaat slapen geen cafeïnehoudende dranken en voedingswaren meer te nuttigen. Dus ook geen thee, cola en chocolade. Kruidenthee kan wel gedronken worden.

Nicotine

Naast cafeïne heeft ook nicotine een opwekkend effect. Onderzoek wijst uit dat rokers een langere inslapduur hebben dan niet-rokers. Ook slapen rokers over het algemeen minder diep en worden vaker wakker. Toch kan een enkel [sigaretje](#) wel helpen; een klein beetje nicotine maakt juist slaperig.

Alcohol

Lekker slaapmutsje voor het slapengaan? Al val je misschien sneller in slaap, na ongeveer drie uur is het effect uitgewerkt. Grotere hoeveelheden alcohol kunnen de nachtrust juist verstoren. Probeer het gebruik van alcohol voor het slapen dus te matigen. Door alcohol ga je akelig dromen, zweten en krijg je hoofdpijn. Gelukkig zijn er ook dingen die je wel mag eten en drinken. Onderstaande producten kunnen je zelfs helpen om beter te slapen.

Tryptofaan

De stof tryptofaan zit in een allerlei voedingswaren. Door deze stof voel je je plezierig en slaperig. Het zit bijvoorbeeld in bananen, dadels, melk, tonijn, notenpasta en yoghurt. Als je dit een half uur voordat je gaat slapen eet, ben je rustig genoeg om goed in [slaap](#) te vallen.

Serotonine

In volkorenbrood of volkoren crackers zitten veel koolhydraten. Deze zorgen voor een stijging van serotonine in je lichaam. Deze stof maakt je rustiger. Een lichte snack met koolhydraten kan je helpen makkelijker in slaap te komen.

Tijdstip

Nu weet je wat je wel en niet moet eten. Maar ook het tijdstip kan verschil maken. 's Ochtends kan je lichaam het beste voedsel verteren. Later op de dag is er minder tijd voor de vertering. Hierdoor bestaat de kans dat wat je laat op de avond eet, 's nachts half verteerd in je maag achterblijft. Dit kan de nachtrust verstoren. Een uitgebreid ontbijt, matige lunch en een lichte avondmaaltijd is het best. Zorg dat er minstens drie uur tussen de avondmaaltijd en het tijdstip van slapengaan zit.

Slapen met een lege [maag](#) valt ook niet mee. Als je vlak voor het slapengaan nog honger hebt, kun je een lichte snack eten. Probeer de verleiding van chips, koekjes en andere vette of zoete etenswaren te weerstaan.

Ook pikant voedsel kun je beter mijden. De kans is groot dat je wakker ligt met brandend maagzuur of een opgeblazen gevoel. Een glas melk, een cracker of kruidenthee zijn goede alternatieven.

Zoals reeds eerder bekend gemaakt is heeft Flore de Zorgprijs 2011 van Limburg gewonnen en gaat ze door voor de Landelijke titel.

Maar voor het zover is moeten er wel nog een paar dingen gedaan worden en dat zijn dan o.a. de fotosessie en het interview.

14 juli jl. was het dan zover, met regen stapten we in Reuver in de trein en vol goede moed togen we op naar Amsterdam.

Het was daar ook nat en druilerig en helemaal niets te zien van een opklaring. Nou ja dan pakken we toch maar een taxi en laten ons op de plaats van bestemming afzetten, we wisten immers ook niet of het ver lopen was of niet.

Eenmaal bij de taxi standplaatsen aangekomen worden we door een taxi Host naar de eerste taxi verwezen.

Het was een taxibusje en de chauffeur was van Pakistaanse afkomst.

Zijn hele rijgedrag was zo afgestemd alsof hij ergens door de woestijn aan het rijden was. Ergens een kleine opstopping onderweg hup hij met de bus de stoep op en verder over de tramrails. Naar mijn persoonlijke gevoel door het centrum rijdende met een snelheid van ruim 60 km en als ff kan nog door een oranje verkeerslicht rijden en als dat niet meer lukte vol in de remmen.

In de trein hadden we broodjes gegeten en die voelde spontaan weer in de nek komen.

Maar oké na een wervelende rit kwamen we op het adres waar we moesten zijn en toen kwam het helemaal.

Ik kon vanuit waar ik in de bus zat niet de meter zien die aangeeft hoeveel je moet betalen, ik vroeg netje wat moet ik betalen en reikte een biljet van 20euro aan. Hij nam dit aan en zei ineens : “ja zegt u het maar, 11 of 12 euro ? Ik snapte het even niet en Flore antwoordde : Wat kost deze rit?

“Ja ziet u hij kost 10,30 euro en we krijgen automatisch van de mensen fooi, dus zegt u maar 11 of 12 euro” was zijn antwoord.

Nou 10,30 euro is goed en graag een bonnetje van dit bedrag, was onze reactie. Hij mompelde wat voor zich uit en plaatste een opmerking over het bonnetje dat we vroegen.

Op de rand van de stoel zittende bedankten we hem (een beetje sarcastisch) voor de vriendelijke service en hulp.

Na deze spectaculaire rit waren we toch op het juiste adres gearriveerd en toen begon het echte leuke van deze dag waar we naar toe geleefd hadden.

We werden warm onthaald beneden aan de deur en werden vriendelijk uitgenodigd mee naar boven te gaan. Twee trappen hoog van elk 40 treden, een beetje buiten adem kwamen we boven aan. Het was er druk, duidelijk een verkeerde insteek van ons om te denken dat we er alleen zouden zijn maar meerdere winnaars van andere provincies zaten er ook. Na koffie gedronken te hebben en eens goed rond gekeken te hebben was de beurt aan Flore.

De visagist begon gelijk Flore een ander kapsel te geven en haar op te maken, ze zag er heel erg mooi uit. Het was een heel andere Flore dan zoals we ze kennen en iedereen had alleen maar lofwoorden voor haar. Haar hele uitdrukking in het gezicht was geweldig, de oogschaduw de lippenstift en noem maar op alles was geheel op haar afgesteld. Echt SUPER MOOI was ze.

Aan de uitdrukking op haar gezicht was wel te zien dat ze er zelf niet kapot van was en ook herhaalde keren heeft ze gezegd ik hou hier niet zo van.

Na deze metamorfose moest ze wachten tot ze aan de foto's gingen beginnen en ja hoor na ruim 30-45 min wachten was het dan zover. Maar oh oh ze moest ook andere kleding aan. Het mooie pak dat ze aan had werd verruild voor een beige jeans, zwart/wit T-shirt, een lila vest en bruine country laarsjes. Ook dit was alles heel mooi bij elkaar. Ze was gewoon een schitterende verschijning. Ze hebben wel allemaal gelachen toen Flore de opmerking plaatsten van zet wel onder deze foto mijn naam, anders herkend me niemand meer.

Maar het was ook zo, ze zag er gewoon schitterend en super mooi uit.

Tijdens het maken van de foto's werd mij een aantal vragen gesteld door de organisatie van dit alles en werd er verslag van gemaakt.

Nu was het even wachten tot Flore klaar was met de foto's en dan zou zij geïnterviewd worden.

Bij het maken van de foto's hoorde ik alleen van de fotograaf : “ ja super, geweldig, gaaf, heel mooi, enz. enz.

Flore was een super model.

Na de foto's kon ze weer haar eigen kleding aan doen en werd ze geïnterviewd. Het was allemaal heel indrukwekkend wat ze vertelde volgens de interviewster.

Maar zij die Flore kennen weten dat Flore heel veel en ook indrukwekkende verhalen kan vertellen over haar bezigheden en ervaringen met de stichting.

Na het interview konden we weer naar huis. Maar niet voordat we gevraagd hadden hoe e.e.a. nu verder zou gaan.

Het is de bedoeling dat vanaf eind juli ieder week een andere provinciewinnaar in het blad VROUW (bijlage van de Telegraaf) komt te staan en na deze 13 weken komt alles op de site van de Telegraaf/Vrouw te staan en dan is het de bedoeling dat jullie gaan stemmen via de PC.

Op 10 november a.s. is de officiële bekendmaking van de Landelijke winnaar Zorgvrouw 2011 tijdens een feestelijke bijeenkomst die naar alle waarschijnlijkheid zal plaats vinden in Hilversum.

Na afscheid genomen te hebben van iedereen konden we onze weg naar huis terug vervolgen. De taxirit die we toen hadden was iets minder spectaculair maar deed niet veel onder van de ochtend rit. Maar een ding weet ik nu wel heel zeker, Ik ben blij dat ik geen fietser in Amsterdam ben.

Liefs Riny

NIJMEGEN - Roken is niet alleen slecht voor de gezondheid, het tast ook de hersenen aan. Pas na het stoppen met roken kunnen deze kleine beschadigingen in de hersenen zich weer langzaam herstellen.



De hersenen functioneren echter 20 jaar na het stoppen pas weer hetzelfde als bij niet-rokers. Dat hebben onderzoekers van het UMC St. Radboud in Nijmegen geconcludeerd. Rokers die lang geleden zijn gestopt, hebben hetzelfde cognitieve vermogen als mensen die nooit gerookt hebben en ook net zo weinig beschadigingen in de hersenen.

Volgens neuroloog en coördinator van het onderzoek Frank Erik de Leeuw was dat nog nooit eerder aangetoond. "Stoppen met roken heeft dus altijd zin, ook als je ouder bent en ook als je lang gerookt hebt."

Beroerte

Voor het onderzoek zijn ruim 500 neurologiepatiënten met licht beschadigde haarvaten onderzocht. Veel van deze patiënten, variërend in de leeftijd van 50 tot 85 jaar, hebben een TIA of beroerte gehad. Van hen is bekend wie er ooit heeft gerookt, nog steeds rookt of nooit heeft gerookt.

De Leeuw: "We weten dat rokers een grotere kans hebben op dementie en Alzheimer. De reden daarvoor is echter niet bekend. In vervolgonderzoek proberen we daar achter te komen."

Door: Annemieke Hoogland

Bronnen: Nu.nl 'Slank-gen' veroorzaakt overgewichtziekten

ROTTERDAM - Slank zijn betekent niet altijd dat je minder risico hebt op het ontstaan van hartaandoeningen en diabetes. Onderzoekers ontdekten een gen dat mannen slank maakt, maar de kans op ziekte juist verhoogt.

Deze bevinding publiceren internationale onderzoekers, waaronder wetenschappers van het Rotterdamse Erasmus MC, in het tijdschrift Nature Genetics. Het gevonden gen zorgt ervoor dat sommige mensen, vooral mannen, slanker zijn en minder lichaamsvet hebben. Datzelfde gen vergroot dus de kans op hartaandoeningen en diabetes.

Overgewicht

Tot nu toe werd gedacht dat vooral mensen met overgewicht groter risico hebben op het ontstaan van hart- en vaatziekten of diabetes. De groep onderzoekers kwam nu tot de verrassende conclusie dat ook slanke mensen dat risico kunnen hebben. Mensen met een bepaalde variant van het zogenoemde IRS1-gen blijken slanker te zijn maar wel ongezond hoge niveaus cholesterol en suiker in hun bloed te hebben.

Vetopslag

"Uit het onderzoek bleek dat het gen dat ervoor zorgt dat je slank blijft alleen de hoeveelheid vet onder de huid vermindert. De schadelijke hoeveelheid vet rond de inwendige organen blijft echter aanwezig.", legt Carola Zillikens uit. Zij is internist bij het Erasmus MC en één van de onderzoekers.

De onderzoekers gaan ervan uit dat personen met het 'slank-gen' minder in staat zijn om een teveel aan vet op een veilige plaats onder de huid op te slaan. In plaats daarvan stapelt het vet zich op in de buurt van de de organen, zoals de lever en het hart. Zillikens: "Daar kan het de normale functie van organen aantasten. Zo kunnen hartaandoeningen en diabetes ontstaan."

Mannen

Deze resultaten waren sterker aanwezig bij mannen dan bij vrouwen. Dit zou te maken kunnen hebben met de verschillen in lichaamsbouw tussen mannen en vrouwen en daarmee de verschillen in de verdeling van vet over het lichaam.

Zillikens: "Mannen slaan minder vet op dan vrouwen en hebben relatief minder onderhuids vet en meer buikvet. Daarom zijn zij mogelijk gevoeliger voor een verandering in deze vetverdeling. Dit betekent dat mannen die er op het oog slank uitzien, toch teveel schadelijk buikvet kunnen hebben."

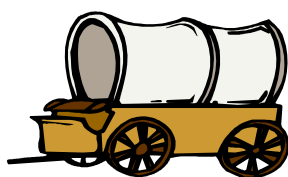
Bronnen: Erasmus MC

IK HEB HET TE DRUK, WANT IK HEB NIKS ANDERS TE DOEN.

Beste mensen,

Even aandacht voor het ontmoetingsuurtje, als het even kan en mijn tijd het toe laat ga ik er graag naartoe. Je zit er vaker met de zelfden mensen waar je al een band met opgebouwd hebt maar, leer er ook telkens weer nieuwe mensen kennen. Wij hebben hele leuke begeleiding: Renate, Els en tot voor kort ook José die ons helaas voor een tijdje moeten verlaten. Hopelijk komt ze snel weer terug. Wij doen er afwisselende dingen, laatst hebben wij een persoonlijk fotoalbum gemaakt, het resultaat was geweldig. Op dit moment maken wij papierroosjes die ter decoratie zijn als Prinses Maxima op werkbezoek bij de Stg. komt. Renate vertelde dat wij binnen kort kerstversiering gaan maken van houten rietjes. Het ontmoetingsuurtje is niet te vergelijken met de 3 crea-groepen van de Stichting maar toch verheug ik mij altijd erop als wij iets maken omdat ik het leuker vindt dan gezelschapsspellen. Er zijn ook mensen die liever spellen doen dan knutselen, je mag alles en moet niets. De dames zorgen voor leuke afwisseling; van de zomer zijn wij erg verwend, hebben we toch een huifkar tocht gemaakt. Onderweg hadden wij heerlijke snoepjes en toen wij terug waren werden wij verrast met lekker schepijs en verse aardbeien. Dames: langs deze weg nog eens hartelijk dank voor alle leuke dingen en ik denk dat ook van de anderen mensen die altijd komen de dank groot is.

Annemie Hinssen



Vrijdag 26 augustus.

Vrijdag was er een uitstapje van Stichting Wilskracht. Er was een huifkartocht georganiseerd. We kwamen met z'n allen bij elkaar in Reuver, waar het ontmoetingsuurtje is, om 14 uur. We gingen met een huifkar met een mooi paard ervoor door de bossen van Reuver en kwamen later langs de maas waar het veer ligt naar Kessel. Ik vond het heel gezellig en we hebben leuk gepraat met elkaar. Na de huifkartocht kwamen we weer terug bij het ontmoetingsuurtje, waar we lekker ijs kregen met aardbeien. Het was gelukkig goed weer tijdens de huifkartocht. Om half 5 gingen we weer naar huis.

Madeleine.

Het was een geslaagde maand. Na op zaterdag 20 augustus met z'n allen hard te hebben gewerkt en veel loten te hebben verkocht op de Pasar Malam/ Luikse Markt in Reuver, mogen we op zondag weer aan de bak. Om de beurt lopen we rond met onze loten en spreken mensen aan met de bedoeling loten te verkopen. Het gaat naar mijn gevoel wel lekker, de meeste mensen laten zich overhalen en een enkeling zegt nee, geen interesse en blijft daar ook bij. Dat mag, al is dat natuurlijk jammer. Het volgende dat mij overkwam wil ik graag met jullie delen: Ik spreek een echtpaar aan en vraag of ze loten willen kopen waarop ze nee zeggen. Ik vertel ze dat het goede doel dat gesteund wordt Stichting Wilskracht is. Ze zijn hier op vakantie en kunnen de uitslag niet afwachten. Daarna ontstaat er een discussie met de man over geld dat niet bij het goede doel terecht komt, maar grotendeels aan de strijkstok blijft hangen. Ook ik ken deze verhalen en heb de cijfers gezien. Hij is zeer beslist in zijn nee. Dan vertel ik hem dat er bij ons **alléén** met vrijwilligers wordt gewerkt en er niet één enkele betaalde kracht in dienst is. Ik leg hem nog eens in het kort uit waar het geld naar toe gaat en wijs hem op de website.

HIJ KOOPT METEEN 10 LOTEN!!!! dank aan dit onbekende echtpaar!

Maandverslag september 2011

Deze maand werden de fotoalbums verder afgemaakt. Iedereen heeft nu zijn persoonlijk album af. Het zijn hele mooie, creatieve albums geworden en iedereen is met recht trots op zijn eigen werk. Verder zijn er weer spelletjes gedaan, veel gepraat en gelachen, gewoon ouderwets gezellig dus. De lezing deze maand werd verzorgd door Marianne Visser samen met Cecile Geurts en ging over haptonomie. Er werd uitgelegd hoe denken, doen en voelen elkaar beïnvloeden. Als je bijvoorbeeld in de soep of saus roert voel je of er klonten op de bodem van de pan zitten door de lepel heen, je hoeft geen vingers in de hete soep of saus te steken. Met enkele eenvoudige oefeningen konden we zelf ervaren hoe dit werkt. Iedereen vond het een zeer interessante middag en voor herhaling vatbaar. Els

En ook in september heeft het ontmoetingsuurtje weer een zeer interessante lezing georganiseerd.

Deze lezing werd verzorgd door Marianne Visser samen met Cecile Geurts en ging over haptonomie. Wat is haptonomie? Er werd uitgelegd hoe denken, doen en voelen elkaar beïnvloeden. Mensen hebben het vermogen om te voelen en te denken. Binnen de haptotherapie wordt dat vermogen (opnieuw) aangesproken. Mensen worden weer vertrouwd gemaakt met de signalen van hun lichaam. Reactiepatronen worden aan den lijve ervaren. Die reactiepatronen krijgen woorden. Dat geeft inzicht. Dat inzicht wordt toegepast op situaties van alledag. Beide zijn belangrijk. Als mens zijn we sterk als ons voelen en denken samen werken. Ons lichaam gebruiken we bij alles wat we doen. Of we nu aan het sporten zijn, ons werk doen, in onze relatie tot onze partner, kinderen of vrienden. Met ons **lichaam** staan we in de wereld en gaan we om met alles wat zich aandient: liefde en intimiteit, agressie en pijn, angst en grenzen. We lopen met ons lijf, we denken er mee, we voelen er mee, we worden er boos, blij en verdrietig mee, we omhelzen er mee en houden er mensen mee op afstand. Met enkele eenvoudige oefeningen laat Marianne ons zelf ervaren hoe dit voelen werkt. Ze legt verschillende matjes op de grond en geeft ieder een lange stok in de handen. Als we de stok aan een uiteinde vasthouden en het andere uiteinde op de grond laten rusten voelen we het verschil in gewicht, probeer het thuis maar eens uit. Als we met het andere einde over de matjes gaan met de stok voelen we door de stok heen of de mat glad of ruw is, zachte wol of harde borstelharen, of we naast de mat zitten merken we ook met gesloten ogen. Of als je bijvoorbeeld in de soep of saus roert met een lepel voel je of er klonten op de bodem van de pan zitten of niet, je hoeft daarvoor geen vingers in de hete soep of saus te steken. Marianne laat ons zelf ervaren dat voelen toch meer is dan we ons bewust zijn. Dat zo iets simpels en dagelijks zo'n grote invloed kan hebben. Iedereen vond het een zeer interessante middag en voor herhaling vatbaar. Marianne en Cecile, bedankt voor deze leerzame middag!!

Op maandag 12 september vond er een heel open discussie plaats bij Sandra Escher en Marius Romme thuis. Omdat het onderzoek van Professor Jim van Os steeds meer duidelijk maakt dat er een oorzakelijk verband is tussen trauma's zoals bijvoorbeeld seksueel misbruik en het krijgen van een psychose wordt het interessant of dat ook zal leiden naar een andere aanpak in de GGZ bijvoorbeeld het ingaan op de stemmen horen ervaring en het ingaan op het veroorzakend trauma zoals seksueel misbruik. Dat is nog niet erg duidelijk, dat er verandering op komt zijn. Daarom organiseerde Marius en Sandra deze bijeenkomst waar Flore Brummans en Jolanda van Hoeij, allebei stemmen hoorders hun ervaringen vertelde zowel over hun stemmen als over de manier waarop zij hersteld waren van de hinder van die stemmen. Maar ze vertelde ook dat daarvoor een ander aanpak nodig is en met name men in de hulpverlening moet ingaan op die ervaring stemmen horen om het verband te kunnen leggen met een eventueel achterliggende akelige gebeurtenissen waar men emotioneel nog lang niet meeklaar is. Of anders om: dat men moet ingaan op de akelige gebeurtenissen in het leven van de stemmen hoorder om het eventuele verband te kunnen leggen met de stemmen. Flore en Jolanda vertelde hierover heel helder hun ervaringen en Prof. Jim van Os en Philippe Delespaul gingen hier heel open op in. Zij vertelde onder anderen dat in de opleiding hulpverleners geleerd hebben, niet in te gaan op de ervaring stemmen horen omdat dat de mensen alleen maar meer in verwarring zou brengen. En wat men zo stevast geleerd heeft verandert men niet zo makkelijk. Daarom is er nu in onderling overleg besloten dat Anna Belder, een bijna afgestudeerde student in de bedrijfskunde die ook ervaring heeft met stemmen horen, de medewerkers van Vijverdal zal gaan interviewen over hun omgaan met mensen die stemmen horen en of ze behoefte hebben aan verandering. Het is de bedoeling eerst eens goed te luisteren naar de hulpverleners om vandaar uit te kijken hoe een verandering kan worden bereikt. Dat hebben Marius en Sandra tenslotte ook gedaan met stemmen hoorders eerst naar ze luisteren en dan leren hoe ze kunnen veranderen.

Marius



'Slank-gen' veroorzaakt overgewichtziekten

ROTTERDAM - Slank zijn betekent niet altijd dat je minder risico hebt op het ontstaan van hartaandoeningen en diabetes. Onderzoekers ontdekten een gen dat mannen slank maakt, maar de kans op ziekte juist verhoogt.

Deze bevinding publiceren internationale onderzoekers, waaronder wetenschappers van het Rotterdamse Erasmus MC, in het tijdschrift Nature Genetics. Het gevonden gen zorgt ervoor dat sommige mensen, vooral mannen, slanker zijn en minder lichaamsvet hebben. Datzelfde gen vergroot dus de kans op [hartaandoeningen](#) en [diabetes](#).

Overgewicht

Tot nu toe werd gedacht dat vooral mensen met overgewicht groter risico hebben op het ontstaan van hart- en vaatziekten of diabetes. De groep onderzoekers kwam nu tot de verrassende conclusie dat ook slanke mensen dat risico kunnen hebben. Mensen met een bepaalde variant van het zogenoemde IRS1-gen blijken slanker te zijn maar wel ongezond hoge niveaus cholesterol en suiker in hun bloed te hebben.

Vetopslag

"Uit het onderzoek bleek dat het gen dat ervoor zorgt dat je slank blijft alleen de hoeveelheid vet onder de huid vermindert. De schadelijke hoeveelheid vet rond de inwendige organen blijft echter aanwezig.", legt Carola Zillikens uit. Zij is internist bij het Erasmus MC en één van de onderzoekers.

De onderzoekers gaan ervan uit dat personen met het 'slank-gen' minder in staat zijn om een teveel aan vet op een veilige plaats onder de huid op te slaan. In plaats daarvan stapelt het vet zich op in de buurt van de de organen, zoals de lever en het hart. Zillikens: "Daar kan het de normale functie van organen aantasten. Zo kunnen hartaandoeningen en diabetes ontstaan."

Mannen

Deze resultaten waren sterker aanwezig bij mannen dan bij vrouwen. Dit zou te maken kunnen hebben met de verschillen in lichaamsbouw tussen mannen en vrouwen en daarmee de verschillen in de verdeling van vet over het lichaam.

Zillikens: "Mannen slaan minder vet op dan vrouwen en hebben relatief minder onderhuids vet en meer buikvet.

Daarom zijn zij mogelijk gevoeliger voor een verandering in deze vetverdeling. Dit betekent dat mannen die er op het oog slank uitzien, toch teveel schadelijk buikvet kunnen hebben."

Bronnen: Erasmus MC

'Hongerhormoon oorzaak emotie-eten'

BAARN - Stress leidt nog wel eens tot emotie-eten. Mensen zoeken troost bij chocola, ijs, chips of een ander calorie- en vetrijk voedingsmiddel. Het hongerhormoon is hiervan de oorzaak, aldus Amerikaanse onderzoekers.

Ghreline, een hormoon dat de eetlust opwekt, is betrokken bij het aanwakkeren van een drang naar vet en calorieën tijdens stressvolle situaties. Dat blijkt uit onderzoek bij muizen aan de het UT Southwestern Medical Center.

Hormoonlevels

Het zogenaamde hongerhormoon zendt signalen naar de hersenen. Dit bleek uit eerdere onderzoeken tijdens bijvoorbeeld het vasten. Chronische stress verhoogde ook de levels van ghreline. Daarbij bleken gevoelens van depressie en spanning te verminderen als de hoeveelheid ghreline in het lichaam toenam.

Overeten

Bij de muizen in het onderzoek resulteerden verhoogde levels van het hongerhormoon door stress, in overeten, een voorkeur voor calorierijk en vettig voedsel en een toename van het lichaamsgewicht. Dit laatste zou kunnen verklaren waarom chronische stress en depressie bij mensen vaak gepaard gaat met gewichtsproblemen.

Onderzoek

"De resultaten van het onderzoeken kunnen ons helpen om complex eetgedrag te verklaren. Daarbij speelt dit mechanisme waarschijnlijk een grote rol in het ontwikkelen van overgewicht bij mensen die blootgesteld worden aan psychosociale stress.", verteld hoofdonderzoeker Jeffrey Zigman. "Deze bevinden zijn niet alleen abstract of relevant voor muizen. Ook voor mensen is het van belang."

Met vervolgonderzoek willen de onderzoekers de specifieke reactiemechanisme tussen ghreline en stress in kaart brengen.

De verrassing.....

Vandaag 2 vergaderingen gehad, de Crea-spullen nagekeken en bijgevuld om morgen mee te nemen naar de presentatie en dan hup naar huis.

Mijn dochter had me gevraagd of ik samen met haar iets kon ophalen in Roermond en dan naar haar nieuwe optrekje wilde brengen, zodat ze de volgende dag samen met haar vriend verder konden met het werk in hun huis. Och, ja waarom ook niet, zo dacht ik nog. Je bent ook moeder en ja iets samen doen is altijd wel leuk, maar dan moet de tijd het ook toelaten.

Maar er was ook nog veel te doen. Maar goed zoals afgesproken gingen we samen op pad om iets op te halen, tenminste daar ging ik vanuit.

Mam we moeten in die straat zijn en op dat nr. zei ze heel opgewekt, en daarna gaan we nog ff als je wilt naar jouw vriendinnen.

En daarna samen een hapje eten, oké?

Nou ja het was wel wat veel om in een korte tijd te doen, maar ja toch ff iets samen doen dacht ik.

Eenmaal in de straat aangekomen en het nummer gevonden te hebben bleek het een kapperswinkel te zijn. We werden heel aardig begroet en een kapster stapte op ons af en mijn dochter zei heel vrolijk: "ik heb een afspraak met, en ze noemde een naam maar die weet ik niet meer.

Oké, neem maar ff plaats die komt er zo aan was het antwoord. Samen met mijn dochter gingen we zitten, kregen een kopje koffie aangeboden. Wat slinks naar het horloge kijkend zei ik tegen mijn dochter: “ik moet vanavond ook naar de kapper”. Een vriendin van mij is namelijk kapster en had met haar een afspraak staan, ik kan dan gaan op momenten dat het mij uitkomt.

Ja, mam ik weet dat, maar dadelijk zit jij hier op de stoel kreeg ik terug. Ik verslikte mij bijna in de koffie.

Je helpt mij daar waar je kunt, je doet alles voor mij en iedereen en cijfert jezelf weg, en bovendien je bent bijna jarig en dit willen we jou cadeau geven was haar aanvullende antwoord.

Helaas kreeg ik geen kans om iets terug te zeggen want daar stond de kapster die mij zou bedienen.

Mijn dochter en de kapster hadden een lol om mijn verbaasde uitdrukking in het gezicht.

Zo, zegt de kapster, mevrouw vindt u dat nou niet leuk om zo verwent te worden? En mijn reactie was gelijk van NEE. Ik wil alles zelf onder controle hebben en nu moest ik mij noodgedwongen over geven aan de verrassing.

Volgens mij was iedereen er al over ingelicht want dit was allemaal afgesproken kaart.

Na 2 uur was ik eindelijk klaar. Ik had een heel ander koppie gekregen, staat ook wel leuk moet ik eerlijk bekennen, al voelt het nog heel vreemd.

Maar ik heb van de nood een deugd gemaakt en heb gevraagd of ook hun aan sponsoring deden en kreeg een positief antwoord. Heb aan de eigenaresse uitgelegd wat voor vrijwilligers werk ik doe en dat we van alles organiseren om gelden bij elkaar te krijgen en voor welke doelgroep het is.

Gelijk werden er twee cadeau bonnen gemaakt voor de stichting en ben met een voldaan gevoel naar mijn vriendinnen gereden samen met mijn dochter om mijn nieuwe koppie bij hun te laten zien.

Kapsalon Marijke bedankt voor de sponsoring, en Carla bedankt voor de verrassing.

Half Nederland heeft last van wintertijd

LEIDEN – In de nacht van zaterdag op zondag gaat de klok een uur achteruit. We kunnen dus een uurtje langer slapen komend weekend. Toch zijn veel mensen niet blij met het ingaan van de wintertijd: de helft van Nederland heeft er last van.



PanelWizard ondervroeg in oktober 587 mensen over hun ervaringen met het ingaan van de wintertijd. Vrouwen blijken vaker last te hebben dan mannen, en ook jongere mensen (18-30 jaar) geven aan vaker klachten te ervaren dan oudere mensen (50+).

Slaap

De meeste klachten zijn slaap gerelateerd. Zo voelt iets minder dan de helft zich minder uitgerust, wordt een op de drie vroeger wakker en komt een kwart 's avonds moeilijker in slaap.

Op tijd naar bed

De meeste mensen proberen iets tegen hun klachten te doen. Een derde gaat vroeger onder de wol. Ook drankjes zoals warme melk of speciale thee zijn populair. Mannen kiezen veel vaker voor een alcoholisch slaapmutsje (42%) dan vrouwen (17%). Vrouwen lijken vaker hun heil te zoeken in melatoninetabletten dan mannen. Er zijn ook enkele mensen die een betere nachtrust proberen te bereiken door te bidden of een potje te gamen.

Delen tips

Tips bij wintertijd klachten worden graag gedeeld. Eén op de drie adviseert aan familie of vrienden om de slaaptijden aan te passen. Ook rust, ontspanning en het 'ritme houden' worden geadviseerd. Sommige mensen zijn erg creatief in het adviseren, een opvallend advies was bijvoorbeeld om de klok steeds met tien minuten achteruit te zetten.

Winterdip

Niet alle klachten zijn slaap gerelateerd. Zo voelt 23 procent zich niet zo lekker in z'n vel of een beetje somber na het ingaan van de wintertijd. De meeste mensen benoemen hun klachten als 'ik ben uit mijn ritme', maar de klachten worden ook wel omschreven als 'last hebben van het verzetten van de klok' of als een 'winterdip'.

Vrouwen hebben iets meer last van sombere gevoelens dan mannen en noemen hun klachten ook vaker een winterdip.

Concert: "Simply the best"

Met een uitnodiging door Flore in de tas gaan wij met vele dames van de Stichting op zondag 6 november jl. naar het concert van de Duitse "Frauenchor Oedt".

Wat vele mensen nog niet weten: Flore en Riny zijn ruim een jaar lid van dit koor en zingen met al hun plezier mee; ook al is de koorleider Christian (De schoonzoon van Flore) streng, doen ze dit graag en zijn enthousiast altijd aan het oefenen o.a. in de auto als wij op de weg zijn naar een vergadering of bijeenkomst van de Stichting. Ik kan wel zeggen het viel reuze mee, hehehehe grapje.

Hierdoor wist ik al op de weg naar Grefrath dat ons een leuke avond te wachten stond.

Met het liedje in mijn hoofd : hab` mein Wagen voll geladen....; rijden wij aan.

Theo had het goede adres in de navigatie in gegeven en rechtstreek zijn wij in Grefrath aangekomen we worden hartelijk ontvangen door Flore, Riny en de andere dames van het koor. De spanning van iedereen was duidelijk te voelen; maar dat zal ook niemand verbazen het was een uitverkocht huis.

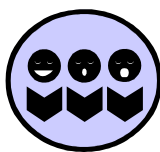
Zoals voor eregasten waren onze plaatsen gereserveerd en wij zaten op de besten plaatsen van dit gebeuren. Geweldig toch!! Het programma begon met de "Frauenchor", ontzettend leuk, meteen hoorde ik dat niet alleen Flore en Riny met heel veel succes geoefend hadden. De Duitse deelnemers hebben heel veel bijgeleerd wat de Engels talige liedjes betreft, hiervoor neem ik het petje af.

In Duitsland had deze generatie zelden de kans gehad om een andere taal te mogen leren, dit weet ik uit eigen ervaring. Het programma wordt aangevuld door een mannenkoor, dan de nieuwe generatie een kinderkoor genaamd "Musickids", Christian zelf met de band Tabasco. Het was rondom een fantastische avond! Het wel verdiende applaus wilde niet eindigen en dit te recht.

Ontzettend onder indruk zijn wij gezamenlijk na afloop naar huis gegaan en hebben nog heel lang van deze overweldigende avond genoten.

Het was thema in alle groepen en bijeenkomsten!

Flore namens alle vrouwen dankjewel voor de uitnodiging zoiets maak ik alleen maar door Stichting Wilskracht mee.



KONSERT SIMLPY THE BEST.

OP 6 NOVEMBER ZIJN WE MET EEN MEERDER VROUWEN NAAR EEN KONSERT GEWEEST IN HET DUITSE PLAATSJE GREFRATH.

ER WAREN MEER DAN 600 MENSEN. DE HELE ZAAL ZAT VOL EN ER KON NIEMAND MEER BINNEN KOMEN.

FLORE EN RINY ZINGEN DAAR BIJ HET VROUWENKOOR WAAR FLORE*S SCHOONZOOM

DIRIGENT IS. ER WERDEN MOOIE MODERNE STUKKEN GEZONGEN ONDER BEGELEIDING VAN EEN 4

MANS ORKEST GENAAMD TABASCO.

ER WERDEN VROLIJKE .ROMANTISCHE. GOSPEL EN MODERNE LIEDEREN GEZONGEN .

JE KON MERKEN DAT DE ZAAL GENOOT HET APPLAUS WAS GEREGELD TE HOREN.

KLAP TOT FLUITCONCERTEN VAN WAARDERING AAN TOE.

HET FRAUENCHOR .MÄNNERGESANGSVEREIN CACALIA EN HET KINDERKOOR MUSICKIDS

WISSELDE HUN PROGRAMMA AF. ZELFS DE DIRIGENT ZONG 2 MUZIEKSTUKKEN.

ER WERDEN LIEDJES GEZONGEN VAN SIMPLY THE BEST. MOON RIVER

WORDS ENTENITY TOT I WILL FOLLOW HIM EN MEER VAN DIT GENGRE.WIJ HEBBEN

ENORM GENOTEN VAN DEZE UITSTEKENDE MUZIKALE ONTSPANNENDE AVOND.

IK BEN ZEKER DE VOLGENDE KEER WEER VAN DE PARTIJ

Borderline

Men zal denken dat een borderline groep heel zwaar en beladen is. Mijn ervaring is dat het wel beladen kan zijn maar ook dat de deelnemers en begeleiding een manier gevonden hebben om altijd opgelucht naar huis te kunnen gaan. Dit maakt de groep heel sterk. De nieuwen deelnemers verrijken altijd deze groep en men voelt meteen weer de her- en erkenning. Elk verhaal is anders en toch te vergelijken en door de openhartigheid van alle deelnemers ontvang ik nog steeds antwoorden op vragen die ik niet kan verwoorden. Mij brengt de groep stabiliteit en vastigheid. Ik kan zeggen dat ik mij heel erg thuis voel in deze groep en ik altijd een grote stap vooruit kom met de aangereikte handvaten. Een waardevolle en belangrijke ervaring voor mij die ik echt niet wilt missen. Ik haal mij veel kracht uit deze bijeenkomsten voor het dagelijkse functioneren en ageren niet alleen voor mijn vrijwilligerswerk, nee, zeker ook voor mijn privé leven. Dames laat ons zo doorgaan wij zijn op de goede juiste weg; graag tot volgend jaar.

Lezing over chakra's.

Voor dat de lezing kon beginnen was het nog even spannend. Deze lezing zou gaan over accupunctuur en chakra's en de gast van deze dag zou Jolanda Vaessen zijn. Jolanda was echter geveld door de griep en moest helaas afzeggen. Dit hoorden wij op woensdag avond rond acht uur en op vrijdag was deze lezing gepland. Gelukkig heeft Renate een groot bestand aan adressen van mensen die lezingen verzorgen. De klapper ging open en iedereen wordt gebeld en of via mail benadert. De donderdag was dan ook heel inspannend door op de antwoorden te wachten. Op het laatste moment ontving Renate een email van Linda Metsemakers zij had "toevallig" deze vrijdag vrij en kon tijd voor ons maken. Sinds die mail heeft Linda de bijnaam "brandweervrouw"!! Linda heel erg bedankt nog eens via deze weg. Het onderwerp bleef hetzelfde: chakra's, maar dan zonder accupunctuur.

Linda legde uit wat chakra's zijn, waar ze zitten en hoe onze ervaringen in het leven van invloed zijn op het functioneren van de chakra's. Als laatste deed ze een oefening om ons zelf te laten voelen wat de chakra's voor ons kunnen doen in het leven. De chakra's zijn geen vage, zweverige dingen meer voor de aanwezigen. Linda wist dit onderwerp heel goed uit te leggen zodat het geen saai en onbegrijpelijk verhaal werd. Iedereen was het erover eens dat het een zeer interessante, duidelijke, indrukwekkende middag was en Linda is bereid volgend jaar nog eens terug te komen.

Presentaties

Het bestuur van Stichting Wilskracht geeft regelmatig presentaties aan vrouwenorganisaties en verenigingen over het ontstaan en de brede werkzaamheden van de Stg. Dit jaar was het wel leuk druk en zeker een berichtje waard. Elke presentatie is anders en spannend, omdat de mensen die eraan deelnemen altijd anders reageren maar ook hun eigen leven speelt een grote rol, hoe ze de presentaties opnemen. Vaak zijn er vrouwen aanwezig die ook ervaringen hebben, in de familie, kenniskring, enkele vrouwen durven openhartig hun eigen verhalen vertellen. Opvallend is wel dat altijd mensen heel verbaast zijn dat wij heel anders werken dan in de "blijf van mijn lijf"huizen. Wij nemen iedereen op die een beroep op ons doet en wij laten niemand in het koud staan. Dit levert dan ook goede gesprekken en discussies op. Ik vind de presentaties een belangrijk onderdeel van de Stichting en het is bovendien altijd kei gezellig



Vrijwilligers maken het verschil!

Onder dit motto heeft de Gemeente Beesel alle vrijwilligers uitgenodigd om aan een feestavond deel te nemen. Deze vond plaats in het gemeenschapshuis "de Schakel". Enkele wethouders en de burgermoeder Petra Dassen van de gemeente waren aanwezig. Wethouder Verlijndonk heet iedereen welkom en maakt duidelijk hoe belangrijk vrijwilligers voor de gemeente zijn. Het feestprogramma begint met een optreden van een break-dance groep van de Reuverse sportvereniging Hercules. Dit was helemaal naar mijn smaak. Zoiets vind ik altijd heel leuk om te zien vooral was de jongste uit de groep pas 6 jaar en heeft het fantastisch gedaan. Kei leuk om te zien. In het volgt een kort toneelstuk over het vrijwilligersbeleid en dit stel sluit af met een kei leuk liedje over het werk van de vrijwilligers. Door het strakke programma, (er speelde nog een band voor mij iets te hard,) was er helaas geen mogelijkheid om met de mensen aan onze tafel kennis te maken of te netwerken. Dit vond ik wel jammer. Maar toch was het een geslaagde avond, dit zeker door het optreden van Sinterklaas (buuttereedner Jan Geraedts). Deze was zo genaamd ingehuurd door het uitzendbureau en wist heel veel dubbelzinnige en kei leuke, grappige verhalen te vertellen. Zelfs de grapjes over de Duitsers waren geweldig! Sinterklaas durft dit wel alleen maar omdat hij niet wist dat er ook Duitse vrijwilligers aanwezig waren. Flore en Petra Dassen wisten dit wel en hebben op mij gelet hoe ik reageerde; nu ik kan zeggen, ik heb mij over deze verhalen heel goed kunnen amuseren en vond het een erg leuke avond.

WEES VOORAL ZUINIG OP JEZELF, JE HEBT ER MAAR ● VAN.

Charlotte van Dijk-Pieters

Op een zonnige herfstmiddag ga ik met de trein naar Roermond om met Els samen Charlotte te interviewen voor de nieuwsbrief van Stichting Wilskracht. Heel vrolijk gearriveerd op het station zeg ik tegen Els: wij zijn goed op tijd, hier moeten wij lopen en dan zijn wij er zo. Nou: dus niet! Vergissing van mij, ik had een ander adres in mijn hoofd en wij liepen op de verkeerde kant op door Roermond. Gelukkig, ook voor deze vergissingen is de Stg. 24 uur bereikbaar. Eindelijk met een kleine vertraging op de juiste plaats aangekomen worden wij hartelijk welkom geheten met een lekker kopje koffie door Charlotte. Nu dan ook het interview:

Wil jij je even persoonlijk voorstellen aan onze lezers?

Ik ben Charlotte van Dijk-Pieters. Ik werk nu ruim 10 jaar bij deze stichting. Ik ben ambitieus daarnaast een echte familievrouw. Ik heb 4 kinderen en 3 kleinkinderen; ondanks dat de meesten uit huis zijn heb ik dagelijks een volle eettafel. Mijn man en ik zitten zelden alleen aan tafel. Ik ben een trotse moeder en inmiddels ook oma.

Waar staat FAM voor en wat doet deze organisatie allemaal?

FAM is een expertise centrum voor vrouwenvraagstukken. Het is een kenniscentrum voor het tegengaan van belemmeringen (geld, armoede), van polarisatie. Wij zorgen voor het op de agenda houden van de positie van de vrouw, van de vrouwenkracht. Het stimuleren en vergroten van de maatschappelijke participatie. FAM ziet het als haar opdracht om de participatie van vrouwen in onze samenleving te stimuleren en te vergroten. De versterking van vrouwen (empowerment) neemt daarbij een belangrijke plaats in. Niet langer vanuit de slachtoffer rol van de vrouw maar vanuit haar kracht; vrouwen willen hun kwaliteiten en deskundigheid inzetten die de samenleving hard nodig heeft. Vrouwen spelen een essentiële rol bij het versterken van de sociale (cohesie) op lokaal, regionaal en provinciaal gebied.

Wat houdt het in directeur van de FAM te zijn, wat zijn jouw taken?

Ik zeg altijd dat ik het manusje van alles ben, soms klein: als ik zie dat dit kopje waar ik nu mijn koffie uit drink, niet schoon uit de vaatwasser komt, zal ik erop wijzen dat de kopjes eerst voorgespoeld moeten worden alvorens ze in de vaatwasser te zetten.

Ik onderhoud de contacten naar de buitenwereld, de politiek en overheid, belangenorganisaties. Ik vertaal het beleid van het bestuur naar de praktijk.

Je hebt ook een zetel in de redactie van de nieuwsbrief FAM. Met welke werkzaamheden ben je daar vertrouwd?

Gezamenlijk voeren wij thema's op die wij willen bespreken. Ik schrijf ook artikelen voor de nieuwsbrief en zorg dat alles op tijd loopt, zoals lay-out en op tijd naar de drukker enz. Wij werken met drie collega's.

Hoe ben je in contact gekomen met Stichting Wilskracht?

Wij zaten nog in het oude gebouw en Stg. Wilskracht was nog Time-Out. Flore belde mij om lid te worden. Nu is Stichting Wilskracht wel een van de actiefste organisaties binnen onze koepel.

Ben je ook vertrouwd met alle werkzaamheden van de Stichting?

De contacten zijn zo intens dat ik denk vrij goed op de hoogte te zijn.

Je bent al enkele jaren bekend met de Stichting, hoe zie je de ontwikkeling van Wilskracht in de laatste jaren?

Opvallend is hoe breed Stichting Wilskracht werkt, Wilskracht is niet alleen gericht op de eigen organisatie maar werkt ook hard aan de betekenis van de Stg. voor de buitenwereld. Er wordt ook hard gewerkt aan het draagvlak, de positie en verbetering voor vrouwen met GGZ en geweld achtergrond.

Welke meerwaarde heeft in jouw ogen zelfhulp?

Het een kan niet zonder de ander, door samenwerking versterkt men het hulpverleningsaanbod. Professionele hulpverleners schieten te kort zonder zelfhulp. Jullie werken heel hard aan de draagkracht van vrouwen met psychische aandoeningen en geweld achtergrond. Hetzelfde geldt ook voor ervaringsdeskundigen.

Zie je door de bezuinigingen in de gezondheidszorg een probleem voor de zelfhulp, omdat ook door kostenbesparingen meer cliënten door verwezen worden aan de zelfhulp?

Ik zou het niet als probleem willen zien. De vrijwilligers moeten nog beter voor bereid worden op een grotere vraag aan hulp. Ook heel belangrijk is het grenzen te zetten en jezelf niet vergeten.

In samenwerking met Stg. Wilskracht heb je voorlichtingen gegeven over huiselijk geweld, waren deze succesvol, en zijn de verwachtingen vervuld?

Het hangt er van af wat je verstaat onder succesvol. Niet de kwantiteit maar de kwaliteit is belangrijk. Ik zie de gezichten van de mensen en dat ze zich mengen in de discussie. Dat was dus wel succesvol. Bij de bijeenkomsten van nu zijn vooral meer vrouwen, terwijl er eerst vooral professionele hulpverleners de bijeenkomsten bezochten. De doelstelling is nu anders.

Stichting Wilskracht doorbreekt het stilzwijgen en het taboe, maakt geweld en misbruik bespreekbaar, hoe denk je hier persoonlijk over?

Ik hoor de reacties om me heen. Het is belangrijk dat de mensen erover durven te praten. Het is tijd dat je erover praat, hiermee help je anderen in je omgeving. Zoiets werkt door in de volgende generaties.

Wat zou je doen als je weet dat iemand met geweld in aanraking is in jouw kennissen- of buurtkring?

Ik zou in de meeste gevallen met het vermeende slachtoffer proberen te praten, meer in de geest te zeggen dat geweld in geen enkel geval normaal is. Het slachtoffer denkt vaak dat het haar eigen schuld is, ik zal proberen duidelijk te maken dat het nooit zo is.

Je hebt ook een zetel in de werkgroep “werkbezoek aan de Stichting door Maxima”, hoe zie je deze samenwerking en hoe denk je erover dat Prinses Maxima op bezoek komt?

Charlotte reageert heel enthousiast: mag het nu wel bekend worden? Je moet eens weten hoeveel mensen er jaloers op mij zijn, en wie allemaal mijn hulpjes willen worden!!

Ik ben een voorstander van samenwerken, niemand moet op een eiland zitten. Het is erg leuk dat Stichting Wilskracht mij gevraagd heeft en ik ondervind het als grote eer.

Heb je een boodschap voor de lotgenoten van Stg. Wilskracht?

De kracht zit in jezelf!!

Wat zijn jouw persoonlijke wensen voor de toekomst?

Ik heb van mijn moeder geleerd dat, als je in een nieuwe kerk komt, je drie wensen mag doen, dit ben ik nooit vergeten. Voor mijn persoonlijke wensen kijk ik naar mijn kinderen, mijn broers en zussen en mijn familie. Ik bezoek vaak kerken in mijn vakantieplekken!

Wil je persoonlijk nog iets aanvullen op dit interview?

Het moet voor de mensen leuk om te lezen zijn en niet te diep gaan. Er zijn genoeg interviews in alle kranten die te serieus zijn en geen leesplezier brengen.

Wij bedanken Charlotte voor haar tijd om dit interview te doen.

Els en Renate

- Als je aarzelt, groeit je angst; als je waagt, groeit je moed
- Wat niet kan, is nog nooit gebeurd
- Eén kaars kan duizenden andere kaarsen aansteken zonder haar eigen levensduur te verkorten
- Je hebt niet verloren als je opgeeft, maar wanneer je nooit geprobeerd hebt
- Het is beter om een kaars aan te steken, dan om de duisternis te vervloeken
- Je weet nooit wat je kunt, tot je het geprobeerd hebt

Sinds ik bij de Stichting ben, sta ik vaak versteld van mijn eigen kunnen.
Vandaag las ik op mijn werk een mooi kattedelletje:
Thuis is niet waar je huis staat, maar daar waar je je begrepen voelt!!
Dat is het gevoel wat ik vaak bij de Stichting heb gehad het afgelopen jaar.
Daardoor wist ik mij gestimuleerd de afgelopen periode om veel nieuwe dingen op te pakken, zo ben ik bij Riny haar crea avonden gegaan, een uitdaging, want ik dacht dat ik niet zo crea was, toch is het gelukt om een prachtige thermometer te maken, het zorgt ook voor de nodige ontspanning, super bedankt.
Ook ga ik graag naar de ontmoetingsuurtjes en lezingen, helaas niet zo vaak als ik graag zou willen i.v.m. met werk, maar ook daar voel je je altijd heel welkom, en dat kan zo een gelukkig gevoel geven!!!! De markten bij Renate zijn ook altijd even gastvrij en gezellig, Speciaal voor Renate een dikke knuffel!
Renate en Els bedankt!!!!
Kienen is ook zo een nieuwe hobby van me geworden, kijk er altijd naar uit.
Ook ben ik dit jaar met Riny meegelopen, op stage, bij Sinterklaas, wauwwwwww, dat ik dat ook nog es durfde, het was heel erg leuk, en gaf me ook weer een positieve adrenaline kick, ik heb zelfs een keer een presentatie mee gelopen voor een vrouwenbeweging, wat een zelfvertrouwen had ik, geweldig!
Ja, het is me duidelijk dat ik het vaak over ik heb, maar daar ging het in eerste instantie ook om toen ik bij de Stichting kwam.
Ik is back, I am alive!!!!
Tevens wil ik de groep bedanken, jullie zijn geweldige mensen, ieder met zijn eigen rugzak, maar met zoveel begrip, respect, feedback, open, en de gastvrijheid van Flor niet te vergeten!!
Volgend jaar ben ik er weer bij!
Tot slot wil ik graag een klein gedichtje met jullie delen:
Telkens als men denkt, t gaat niet meer,
Schijnt telkens maal een lichtstraal weer,
die nieuwe hoop komt geven,
en moed voor het verdere leven.
De beste wensen voor 2012, en ik hoop jullie allemaal weer te zien in goede gezondheid!!!
Lieve groetjes Cora

De jaarlijkse Kerstmarkt van Stichting Wilskracht was dit jaar best wel een groot succes. Vele ijverige handjes hebben dit succes mede mogelijk gemaakt. Dit jaar hebben wij heel veel nieuwe kerstartikelen door een groot bedrijf gesponsord gekregen, o.a. ook een groot aantal kunstkerstbomen. Omdat dit schouwmodellen waren en gewoon in grote dozen lagen zijn enkele vrijwilligers uit de werkgroep in de zomer aan de slag gegaan. Dit houdt in dat wij bij goed 27 graden in de zon op het terras alle kerstbomen in elkaar gebouwd en nieuw verpakt hebben voor in de verkoop. Dat was kei leuk het hele terras bij mij stond vol met kerstbomen; kerstfeeling midden in de zomer! Tientallen dozen worden uitgesorteerd en opnieuw verpakt dit onder het genot van een lekker kopje koffie en koekjes. De hele middag was er een gelach en een gezellig geklets in de tuin. Het voorbereidend werk heeft het opbouwen van de kerstmarkt heel makkelijk gemaakt. In een middag was de garage gezellig versierd en alle leuke en mooie spullen stonden op hun plaats. Zaterdag en zondag van 11.00-16.00 uur stonden de deuren open en vele geïnteresseerde mensen kwamen een kijkje nemen en vonden her en der iets wat bij hun paste. Er was grote belangstelling, niet alleen voor de Kerstmarkt, maar ook in de werkzaamheden van de Stichting. De gezellige dagen waren door de gesprekken en informatie uitwisseling ook zo afgelopen. Rond om een fantastische, succesvolle markt. Aan alle dames die geholpen hebben een heel groot compliment en nogmaals hartelijk dank voor de ijverige hulp. Een extra bedankje geldt wel nog aan Jacky die alle bezoekers en helpers continu met koffie en broodjes heeft verzorgd en bovendien ook nog de bezorgdienst overgenomen heeft. Jacky, geweldig dank je wel!

Als iedereen voor zichzelf zorgt

Wordt er niemand vergeten.

**HET BESTUUR WENST JULLIE ALLEMAAL
FIJNE KERSTDAGEN EN EEN GEZOND 2012**



Kopij:

Graag getypt inleveren of als je dit niet kunt zo leesbaar mogelijk aanleveren.

Een artikel mag maximaal 300 woorden bevatten. Korter mag altijd

Het meezenden van illustraties of foto's bij je werk, wordt zeer op prijs gesteld door de redactie.

Interview door redactiemedewerkers:

Je kunt altijd de redactie schrijven als je een verhaal hebt dat je graag met andere wilt delen. Wanneer schrijven niet je beste kant is, kan een redactiemedewerker voor een interview bij je langs komen. Bel of schrijf ons dan.

Adres brieven/ kopij:

Stichting Wilskracht t.n.v. de redactie

Lambertusweg 34

5953 CJ Reuver

Tel. 0612844482

E-mail: f.brummans@home.nl

Inleveren uiterlijk tot 30 maart 2012

