



Wijzer **OU**der Worden
Nieuwsbrief

Wijkcentrum de Ark van Oost

Cipresstraat 154
6523 HR Nijmegen

Contactvrouw: ☎ 024-3237003

E-mail: wouwnijmegen@hotmail.com

Website: www.wouw-nijmegen.nl

voor 50+ vrouwen

augustus 2023

LICHT

Het licht schijnt in de duisternis
daarvoor is het gekomen.
Het verlicht alles wat licht behoeft
en zal ook nimmer doven.

Licht is een en al mededogen.
Alles mag het licht zien,
alles is het licht waard
Alles mag gezien worden.

Ook al vind je het niets waard,
Voor het licht is alles evenveel waard.
Het Licht schijnt in de duisternis
Want licht verdraagt niet dat iets niet licht is.

Licht kent geen zwaarte of duisternis.
Licht is alleen maar licht.
Laat alles beschijnen als verlichting je wens is
En het Licht zal jou vinden.

Olette Luitwieler

Bijeenkomsten en cursus van september t/m december 2023

De themabijeenkomsten worden gehouden op de **eerste woensdag** van de maand in de Ark van Oost, Cipresstraat 154. Deze is bereikbaar met bus 8, halte Broerdijk. De bijeenkomsten zijn van 14.00 - 16.00 uur met een uitloop naar 16.30 uur. Ook de cursussen zijn altijd in de Ark van Oost van 14.00 - 16.00 uur. **DIT NAJAAR OP EEN DONDERDAG.**

Op **6 september** komt Ruud van Gerven vertellen over **allerlei notariële zaken**. Hij schrijft hierover het volgende:

Mijn naam is Ruud van Gerven. Tot 15 oktober 2022 was ik als notaris verbonden aan Hoge van Gerven notarissen in Nijmegen. Als oud-notaris blijf ik voorlopig gedurende enkele dagen per week werkzaam bij dit kantoor.

Daarnaast ben ik docent familievermogensrecht bij de Beroepsopleiding voor het Notariaat.

Ik vertel graag en met veel plezier over mijn vak.

Met name over (levens-)testamenten, schenkingen, erfenissen en de daarmee samenhangende belastingen leven vele vragen.

Zomaar een greep:

- Wat is een ik-opa-clausule?
- Kan ik een kind onterven?
- Hoe zorg ik er voor, dat mijn partner in mijn huis kan blijven wonen bij mijn overlijden?
- Kunnen de kinderen van mijn partner altijd hun legitieme portie opeisen?
- Erven mijn kinderen en die van mijn partner automatisch evenveel?
- Hoe vererft mijn nalatenschap als er geen kinderen zijn.
- Wat is het nut van het maken van een testament en/of levenstestament?
- Wat is het verschil tussen een testament en een levenstestament?
- Hoeveel erfbelasting gaan mijn erfgenamen betalen?
- Hoe kan ik voorkomen, dat mijn (ex-)schoonkinderen iets van mij erven?
- Wie regelt de afwikkeling van mijn nalatenschap?
- Hoe kan ik geld nalaten aan een goed doel?
- Hoe kan ik voorkomen dat er (teveel) erfbelasting betaald moet worden?
- Hoeveel kan ik jaarlijks belastingvrij schenken?
- Hoe voorkom ik dat mijn ex-partner van mij erft?

Bent u benieuwd naar de antwoorden of heeft u nog andere vragen over notariële zaken?

Kom dan op 6 september aanstaande naar de Themamiddag van WOUW.

“Welke ondersteuning is er in de thuissituatie bij dementie” is de titel van de themabijeenkomst op **4 oktober**.

Meta Bakker schrijft hierover het volgende:

De kans dat u zelf dementie krijgt is 1 op 5

Het is vrijwel zeker dat u in uw leven te maken krijgt met dementie van een dierbare.

Wie te maken krijgt met dementie staat er bijna nooit alleen voor. Je partner, kinderen, kleinkinderen, buren en vrienden kunnen mantelzorger zijn.

Ze hebben dan allemaal te maken met dementie. Wat betekent dit voor u als mantelzorger ?

Tijdens een huisbezoek vertelde mevrouw A. : “Ineens besepte ik, toen Jan de diagnose dementie kreeg, dat ik niet alleen partner ben maar ook mantelzorger.

Wat zijn de do's en don'ts in het omgaan met iemand met dementie ?

Hoe kunnen we voorkomen dat de mantelzorger overbelast raakt? Je hebt immers 24/7 “dienst”! Wat betekent deze rolverandering voor de relatie ?

Meta Bakker en Bernadette van de Brink zijn twee ervaren casemanagers dementie, zij komen u deze middag informeren over de mogelijkheden van ondersteuning in de thuissituatie.

Op **1 november** geeft Fokko Erhart een lezing over: **Natuurontwikkeling in de Gelderse Poort**.

De afgelopen 100 jaar zijn in Nederland vele planten- en diersoorten verdwenen. Dit is gebeurd ondanks de inzet van een groeiend aantal natuurbeheerders met steeds grotere budgetten en een stijgend maatschappelijk draagvlak voor het behoud van biodiversiteit. Begin jaren negentig hebben een aantal vooruitstrevende geesten een totaal andere aanpak bedacht. Onder het motto 'aanval is de beste verdediging' is sindsdien in de Gelderse Poort meer dan 1500 hectare landbouwgrond aangekocht. Na inrichtingsmaatregelen, zoals ontgrondingen en de herintroductie van grote grazers, heeft de natuur de gelegenheid gekregen om tot ontwikkeling te komen. Tijdens de lezing wordt uitgebreid stil gestaan bij de resultaten van dit natuurontwikkelingsproject.

Natuurfotograaf Fokko Erhart is van 1995 tot 2020 werkzaam geweest voor ARK Rewilding en FREE Nature als beheerder van de paarden en runderen in de Gelderse Poort.

Ron Augustus verzorgt op **6 december** een lezing over: **Verborgene verhalen in de Schilderkunst**.

Hoe herken je klassieke mythes en legenden? Bijbelse motieven, heiligen en andere veelgebruikte symbolen in de kunstgeschiedenis? Veel thema's komen vaak terug in schilderijen en door de meest bekende symbolen te kennen zie je sneller waar de voorstelling over gaat. Je leert op een andere manier naar kunst te kijken. Mijn lerares meubelkunst zei altijd: 'Je ziet wat je weet'. Als je symbolen herkent kun je een schilderij dus beter lezen en begrijpen. Er is geen voorkennis nodig.

Ron Augustus geeft al zo'n 15 jaar cursussen en lezingen op het gebied van kunst- en wetenschapsgeschiedenis. Zijn moeder had een antiekzaak in Nijmegen, zijn vader was docent. Hij werkt bij een grote coöperatie voor hoger onderwijs en wetenschap en woont in de Betuwe met zijn vrouw en twee kinderen. Meer achtergrond van zijn cursussen kun je vinden op www.kunstverhalen.nl. In het najaar 2023 geeft hij een cursus hedendaagse kunst in cultuurhuis de Lindenberg in Nijmegen.

Ook in dit najaar is er weer **een cursus** en wel op **DONDERDAG 2, 9 en 16 november** van 14.00 - 16.00 uur in de Ark. Deze cursus gaat over: **verschillende aspecten van de film**" door **Constant Hoogenbosch, cultuurhistoricus en filmdocent**.

2 november: de film als taboebreker.

In iedere samenleving zijn taboes. Grenzen die vanuit levensovertuiging, religie, ethische overwegingen niet overschreden kunnen en mogen worden. Film kan in het bespreken en tonen bijdragen aan het doorbreken van taboes.

9 november: censuur in de film.

Censuur heeft in de hele filmgeschiedenis een rol gespeeld, maar de praktische uitvoering ervan loopt nogal uiteen. En ook tussen landen bestaan interessante verschillen. De belangrijkste en meest opzienbarende ontwikkelingen komen aan bod.

16 november: de Oscars.

Twee zaken zijn in filmland zeker. Er is ieder jaar een Oscaruitreiking en ieder jaar zijn er spraakmakende schandalen, rellen en smeuiige roddels. Achtergronden, ontwikkeling, mijlpalen en opzienbarende gebeurtenissen in bijna 100 jaar Oscar geschiedenis worden in deze bijeenkomst besproken. Voor deze cursus kun je je opgeven via de **opgavestrook op pagina 8**.

Terugblik themabijeenkomsten van januari tot met juni 2023

De themabijeenkomst van januari ging helaas **niet** door vanwege een fout in de planning.

Op **1 februari** verzorgde socioloog **Ellen Hijmans** voor 60 vrouwen een boeiende, leerzame middag met als titel: "**Van folklore tot complottheorie**". Verhalen wijden mensen in, in de cultuur. Urban legends zijn stadslegenden met soms een kern van waarheid. Ze verspreiden zich steeds in een andere vorm over Europa. Ze kunnen een waarschuwing bevatten, die maakt dat zelfs politie en journalisten ze doorgeven. Soms zijn er verhalen over bevolkingsgroepen, waardoor mensen tegenover elkaar komen te staan. In onzekere tijden zien we de opkomst van complottheorieën: verhalen over samenzweringen van elites die in het geheim de wereld zouden regeren. Complotdenkers zijn gewone mensen van professoren tot arbeiders, die zich miskend, bedreigd, bezorgd of boos voelen. Op internet vinden ze informatie die hun mening versterkt. Ze richten zich tegen eigen leiders en democratische instituties. De basis van een democratie zijn goed geïnformeerde burgers. Mediawijsheid is belangrijk. Dit is weten hoe de media werken, weten wat internettrollen zijn, nagaan of feiten getoetst zijn en of hoor en wederhoor heeft plaatsgevonden. Onder andere journalisten, publieke omroep en onderwijs zijn belangrijk bij het geven van onpartijdige en objectieve informatie. Er waren veel vragen die door Ellen goed beantwoord werden.

Op **1 maart** gaf **Marie José Eijkemans**, verbonden aan museum De Pont in Tilburg, de lezing: "**Moeten vrouwen altijd naakt zijn om in een museum te hangen?**" Ze deed dit aan de hand van het boek van Christiane Struyven met dezelfde titel. Gesproken werd over het 'glazen plafond' in de kunstgeschiedenis. Tot ongeveer 1970 waren belangrijke mensen in de kunstwereld vooral mannen. Vrouwen waren handelingsonbekwaam. Mannen konden zich niet voorstellen dat vrouwen goed konden tekenen en schilderen. Met die blik keken ze naar kunstwerken. Marie José toont een schilderij van Rosa Bonheur. Mannen geloofden niet dat het door een vrouw gemaakt is. Vrouwen die desondanks bekend werden waren dochters, vrouwen of minnaressen van bekende kunstenaars. Denk aan Camille Claudel. Haar beelden werden getoond onder de naam van Auguste Rodin. Men ging op zoek naar vrouwelijke voorbeeldfiguren naar aanleiding van een essay in 1971 van Linda Nochlin, een Amerikaanse kunsthistorica. Marie José liet veel kunstwerken zien gemaakt door vrouwen. In aanloop naar internationale vrouwendag en omdat wij 35 jaar bestaan, sloten wij af met een feestelijk samenzijn onder het genot van een hapje en een drankje. De 84 bezoeksters waren enorm enthousiast over de middag.

In maart hadden we weer een **cursus**. Ditmaal **mandala tekenen**. Een van de deelnemers schrijft hierover het volgende:

In 3 sessies gingen we onder de bezielende leiding van Nieske van de Wetering aan de slag.

In eerste instantie vonden de meesten het lastig, maar gaandeweg werd het stil en was iedereen gefocust. Nieske ontzenuwde ons eigen idee over goed of fout in het ontwerp en opende nieuwe mogelijkheden, toepasbaar op onze eigen levenswijzen van nieuwe benaderingen zoeken bij problemen.

Toen iedereen klaar was, werd ieders mandala besproken.

Het was verrassend hoe mooi deze waren en vooral wat Nieske erin zag. Sommige vrouwen waren verrast door haar uitleg.

Ik vond het een belevenis en ben vast van plan er thuis nog eentje te maken. Het prikkelde mijn fantasie en er heerste een fijne, rustgevende sfeer.

Er waren 14 deelnemers.

Op **5 april** verzorgde **Ton Willemsen** de middag: "**Wat zou ik als rechter beslissen?**".

Ton was 25 jaar officier van justitie en tot voor kort advocaat-generaal. Zo heet de vertegenwoordiger van het Openbaar Ministerie bij het Gerechtshof. Hij gaf juridische informatie aan de hand van drie waargebeurde rechtszaken die in zwaarte opliepen.

Bij de eerste zaak was iemand betrapt bij een alcoholcontrole. Twee "rechters" uit het publiek kregen een toga aan en werden verzocht om een gemotiveerde uitspraak te doen. Terwijl zij zich beraadden, overlegden de vrouwen in de zaal over een straf. Na de uitspraak werden vrouwen die een lagere of hogere straf gaven, verzocht dit toe te lichten. Vervolgens vertelde Ton wat het oordeel was geweest. Wij kregen een beeld van dilemma's en afwegingen in de rechtbank en van veranderingen in het strafrecht in de loop van de tijd. Verder stond hij stil bij wat je kunt doen, als je na aangifte hoort dat geen gevolg wordt gegeven aan je zaak. Er waren 47 vrouwen die druk overlegden en na afloop aangaven dat ze het een erg nuttige middag vonden en er was veel waardering voor de ludieke manier in de vorm van een rechtszitting.

Op **3 mei** verzorgde **Hiske Jaspers** het onderwerp: "**Ouderenmishandeling, je ziet het pas als je het gelooft**". Hiske werkt bij Veilig Thuis, het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld, kindermishandeling en ouderenmishandeling. Ze is voorzitter van Landelijk Platform Bestrijding Ouderenmishandeling en projectleider Ouderenmishandeling Gelderland Zuid. Eén op twintig ouderen vanaf 65 jaar, krijgt ooit met ouderenmishandeling te maken. Eén op tien mantelzorgers is overbelast, wat kan leiden tot ouderenmishandeling. Melden bij Veilig Thuis kan anoniem. Men controleert anoniem wie belt, om pestmeldingen te voorkomen. De melder beslist

over de melding. De wens van de oudere is het uitgangspunt. Veilig Thuis mag zonder toestemming, informatie vragen bij politie, sociaal wijkteam, banken, etc. Ze mogen geen meldingen uit zorginstellingen aannemen. De inspectie gaat daarover. Er is financiële mishandeling, maar ook schreeuwen, slaan, post achterhouden, verkeerde medicijnen geven, geen boodschappen doen, seksueel misbruik, vastbinden of opsluiten. Met name dit laatste gebeurt vaak uit liefde, omdat men iemand niet alleen kan laten. Overbelaste mantelzorgers zijn ook slachtoffer die hulp nodig hebben. Ze kunnen o.a. terecht bij Mantelzorg Nijmegen, de ouderenadviseur van "Sterker", de WMO-consulent van de gemeente, of een financieel expert in de wijk. Er waren 39 vrouwen die veel vragen stelden en erg enthousiast waren.

7 juni bezochten wij **de rioolwaterzuivering** van Waterschap Rivierenland in Weurt. Piet Broekhorst en Marius van Herpen vertelden met behulp van foto's over de taken van het waterschap en de werking van de waterzuivering. De 21 waterschappen, waarvan het eerste al vanaf 1255, zorgen voor het grondwaterpeil, dijkbewaking en zuivering van afvalwater. De grondwaterstand wordt geregeld door middel van stuwen, die steeds visvriendelijker werken. Wij kregen uitleg over de opbouw van dijken en zagen beelden van het hoogwater in 1995 toen 250.000 mensen geëvacueerd werden. De waterzuivering is gebouwd in 1982. Net als nu loosde men vóór die tijd het afvalwater in de Waal, maar dan ongezuiverd. Bij het zuiveren wordt gebruik gemaakt van dezelfde bacteriën die vroeger het water in de sloten schoon maakten. Als ze voldoende zuurstof krijgen kunnen ze de organische stoffen in het afvalwater aan zich binden. Om stankoverlast te voorkomen wordt de lucht weggezogen en met bacteriën door lava-filters geblazen. In 2 groepen bekeken we de waterzuivering. Een indrukwekkend geheel! Er waren 26 vrouwen die nieuwsgierig, enthousiast en onder de indruk waren van hoe alles werkt en lovend over de uitleg van de rondleiders.

OPGAVESTROOK voor de cursus "Verschillende aspecten van de film" voor 15 oktober sturen naar Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT Nijmegen.
Tel. 024-3237003. Gelijkzeitig € 15.00 storten op IBANnummer NL36 INGB 0004092384 t.n.v. Werkgroep WOUW Nijmegen.

Naam:

Telefoonnummer:

Aanmelden kan ook per e-mail: ansbouwhuis@outlook.com. Vergeet niet uw telefoonnummer te vermelden én het bedrag te storten. U krijgt **geen** bevestiging van Uw inschrijving!

Het minimum aantal deelnemers is 10, het maximale aantal 20.

Als het minimale aantal niet bereikt wordt, gaat de cursus niet door.

Alleen dan krijgt U bericht. Of als de cursus eerder vol is.

Graag zien we u in het nieuwe seizoen terug, breng gerust een vriendin of kennis mee naar de bijeenkomsten.

WOUW kadergroep wenst alle vrouwen
een fijne zomer.

An, Anna, Anneke, Ans, Marian en Wilma