



Wijzer OUDer 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

december 2022

Oma's schortje.

Ik geloof niet dat onze kinderen weten wat een schortje is.

Het voornaamste gebruik van oma's schortje was, om haar jurk te beschermen, omdat ze er maar een paar had. Maar ook omdat het makkelijker was, om een schortje te wassen in plaats van een jurk.

Ze gebruikte het schortje ook als pannenlappen, om de pannen van de kachel of uit de oven te halen. Het diende ook om de tranen en vuile neus van de kinderen af te vegen. En als ze de eieren uit het kippenhok ging halen, was het schortje ook heel handig om de eieren te dragen.

Als er visite kwam konden haar verlegen kinderen onder haar schortje schuilen. En als het koud was kon ze haar armen er indraaien en opwarmen. Het was ook heel geschikt om de menige zweetdruppeltjes af te vegen, als ze gebukt stond over de kachel met koken.

Hout voor de kachel werd ook in het schortje binnengebracht. Uit de tuin droeg ze allerhande soorten groente naar binnen, En als de erwten gedopt waren gingen de schillen in het schortje.

In de herfst werd het schortje gebruikt om de appels op te rapen, die onder de bomen lagen. Als oma onverwachts visite aan zag komen, je stond ervan te kijken, hoeveel meubeltjes dat ouwe schortje nog kon stoffen, in een paar seconden.

Als het eten klaar was, ging ze naar buiten en zwaaide met haar schortje, dan wist iedereen dat het tijd was om binnen te komen.

Het zal nog lang duren, voordat iemand iets uitgevonden heeft, wat voor zoveel doelen gebruikt kan worden, zoals het schortje!

Schrijver onbekend!

Bijeenkomsten en cursus van januari t/m juni 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.

Op **11 januari (2^{de} woensdag!)** komt Ruud van Gerven vertellen over **allerlei notariële zaken**.

WEGENS OMSTANDIGHEDEN KAN DEZE THEMAMIDDAG NIET DOORGAAN. DIT ONDERWERP ZAL OP EEN LATER TIJDSTIP TERUGKOMEN!

Ellen Hijmans geeft op **1 februari** de lezing: "Van folklore tot complottheorie". Een lezing over de mens als verhalenverteller en hoe die verhalen een verschillend karakter kunnen aannemen naar gelang het tijdsgewricht. In onze tijd spelen media een belangrijke rol als verhalenvertellers en in tijden van onzekerheid zoals de recente pandemie zien we de opkomst van allerlei complottheorieën. Dit is een bijzonder soort verhalen over samenzweringen van elites die in het geheim de wereld zouden regeren.

Ellen Hijmans laat een aantal van deze verhalen de revue passeren, van broodje aapverhalen tot samenzweringen en concludeert dat complottheorieën weliswaar geen nieuw verschijnsel zijn, maar dat toch enige waakzaamheid geboden is In tijden waarin kritische media en politiek geen weerwoord lijken te hebben op deze irrationele opvattingen.

Ellen Hijmans is socioloog, zij werkte tot aan haar pensioen in 2016 bij de vakgroep Communicatiewetenschap van de Radboud Universiteit. Zij deed onderzoek naar de relatie tussen media en cultuur.

"Moeten vrouwen altijd naakt zijn om in een museum te hangen?"

Op **1 maart**, in aanloop naar de internationale vrouwendag, geeft **Marie José Eijkemans** een lezing over bekende en minder bekende vrouwelijke topkunstenaars. Van de Venus van Willendorf tot Frida Kahlo, Marlene Dumas en Kara Walker.

Marie Jose Eijkemans is ruim 20 jaar verbonden aan museum De Pont in Tilburg. Daarnaast geeft zij lezingen en cursussen in het Kijken naar Kunst van Nu.

In 1989 was er een actie in het museum voor Moderne Kunst in New York. Een groep kunstenaars telde het aantal vrouwelijke makers in het museum én het aantal vrouwen dat naakt afgebeeld werd in een kunstwerk. De conclusie was: 5 % van de kunstenaars was vrouw, daar tegenover van de naakten was wel 85% vrouw. Deze activisten, The Guerrilla Girls genaamd, maakten daarop een poster met de retorische vraag "do women have to be naked to get into the museum?"



Vrouwelijke kunstenaars komen vaak van ver, en leggen een lange weg af om de erkenning en waardering te krijgen die hen toekomt.

Na de lezing is er tijd voor gezellig samen zijn. Dit jaar bestaan wij 35 jaar. Geen officieel jubileum, maar om het niet ongemerkt voorbij te laten gaan, trakteren wij op een hapje en een drankje. In verband hiermee is het nodig dat u **zich van tevoren opgeeft**. Zie hiervoor de opgavestrook op pagina 8.

Op 5 april is het onderwerp: "Wat zou ik als rechter beslissen?"

Ton Willemsen schrijft hierover:

"Als u in de krant leest dat er een misdrijf is gepleegd dan is de reactie vaak: Als ik mocht beslissen dan wist ik het wel. In onze rechtstaat is het de rechter die daarover beslist. Vanmiddag draaien we de rollen een keer om. Aan de hand van een aantal uit het leven gegrepen voorbeelden krijgen enigen van u de kans om (in toga) te oordelen over rijden onder invloed, vernieling en huiselijk geweld. Verder wil ik stilstaan bij wat u kunt doen als u, nadat u aangifte heeft gedaan, te horen krijgt dat de zaak wordt geseponneerd. Dat wil zeggen dat er geen verder gevolg aan wordt gegeven.

Iets over mezelf.

Ik word op 6 april 2023 73 jaar.

Ik ben een oud-collega van Ans van de Beek op de Meerberg. Na vier jaar in het onderwijs ben ik overgestapt naar het openbaar ministerie. Ik ben 25 jaar officier van justitie geweest en tot voor kort advocaat-generaal. Zo heet de vertegenwoordiger van het openbaar ministerie bij het Gerechtshof. Sinds kort hangt mijn toga in de wilgen."

Op 3 mei verzorgt Hiske Jaspers een themabijeenkomst met als onderwerp: "Ouderenmishandeling, je ziet het pas als je het gelooft".

Wist je dat er in Nijmegen ongeveer 580 ouderen jaarlijks te maken krijgen met minimaal één vorm van ouderenmishandeling? Maar wat verstaan we nu precies onder ouderenmishandeling? Hoe herken je het en wat kan je met je vermoedens doen?

Hiske Jaspers is werkzaam bij Veilig Thuis, het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld, kindermishandeling en ouderenmishandeling. Daarnaast is ze de voorzitter van het Landelijk Platform Bestrijding Ouderenmishandeling en bekijkt ze met verschillende partijen zoals bijvoorbeeld het Ministerie van Volksgezondheid, hoe er in Nederland meer aandacht op dit thema moet komen. Wat vele niet weten is dat het aantal kinderen die jaarlijks mishandeld worden en het aantal ouderen ongeveer gelijk is. Toch zien we en horen we veel minder over de mishandelingen bij ouderen.

Nederland is aan het vergrijzen en juist daarom is het belangrijk dat we met z'n alle de signalen herkennen, maar ook weten wat we moeten doen met de signalen. Daarnaast zijn er allerlei tips om de kans op ouderenmishandeling te verkleinen. Op 2 mei neemt Hiske u mee in dit onderwerp en hoopt dat u het gaat geloven en het gaat zien!

Ook dit voorjaar is er weer een cursus en wel op de woensdagen 8, 15 en 22 maart van 14.00 - 16.00 uur in de Ark van Oost.

Het thema van deze cursus is: "**MANDALA TEKENEN EN INKLEUREN**".

"Een mandala tekenen is tekenen in een cirkel.

Een ronde voorstelling heeft meer impact op je dan een rechthoekige.

Mandala's zijn mooi om te zien. Nog mooier is het om zelf te ervaren wat het tekenen en inkleuren van een mandala met je doet.

Met behulp van eenvoudige handreikingen kan iedereen een mandala tekenen.

Het is een leuke, creatieve, inspannende ontspanning.

Tegen het eind van de workshop kan (als je dat wilt) je tekening en je ervaring worden besproken. Op deze manier zegt jouw mandala iets over jezelf en krijgt de mandala een diepere betekenis. Tekenervaring is niet nodig.

Na de workshop ga je trots met een eigengemaakt kunstwerk naar huis.

Dat er nog mooier uit zal zien als je het inlijst met een passe-partout.

Mijn ervaring met mandala tekenen is ontstaan tijdens mijn eerste burn-out bijna 20 jaar geleden.

Ik was héél verbaasd dat tijdens een workshop, de cursusleidster rake dingen over mij uit mijn mandala wist te halen.

Dat was de aanleiding om de 4 jarige parttime opleiding Genezend Tekenen in Zutphen te volgen. Hier heb ik mijzelf beter leren kennen. Ook heb ik daar geleerd hoe ik een tekening kan interpreteren, kan „lezen“.

Sindsdien geef ik, met veel plezier, in cursussen en workshops door wat ik heb geleerd.

Graag tot ziens. Vriendelijke groet, Nieske van de Wetering-Boom.”

P.S. Papier en kleurpotloden breng ik voor iedereen mee.

Opgeven is noodzakelijk. Zie hiervoor de opgavestrook op pagina 8.

Op 7 juni gaan wij op **excursie naar de rioolwaterzuivering**.

Grote bakken vol viezigheid, enorme pompen, een ingewikkeld stelsel van buizen: dat is een zuiveringsinstallatie. In 1 dag verandert vies, stinkend rioolwater in helder, zuurstofrijk water dat zo de natuur weer in kan. Om 14.00 uur worden wij ontvangen bij de rioolwaterzuivering, Jonkerstraat 42, 6551 DK Weurt. Na een inleiding over de werkzaamheden van het waterschap en de werking van de zuiveringsinstallatie, volgt een rondleiding van ongeveer 3 kwartier. Er kunnen maximaal 30 vrouwen deelnemen. In verband hiermee vragen wij u zich vóór 15 april op te geven door de opgavestrook op pagina 8 in te vullen.

Terugblik themabijeenkomsten van september tot met december 2022

Ans Bouwhuis en André Haverkort verzorgden de bijeenkomst van **7 september** over **euthanasie**, die bezocht werd door 69 vrouwen. Ans vertelde indrukwekkend en ontroerend over het euthanasieproces van Willem, haar man, die op 30 januari 2017 overleed na euthanasie. Daarna vertelde André over de medische en wettelijke aspecten. Euthanasie is levensbeëindigend handelen door een arts, op verzoek van de patiënt met als doel een einde te maken aan uitzichtloos en ondraaglijk lijden. Het verzoek van de patiënt moet vrijwillig en weloverwogen zijn. Uitzichtloos lijden betekent dat geen behandeling meer mogelijk is. Ondraaglijk lijden kan voor iedereen anders zijn. Voor iemand die altijd met de handen gewerkt heeft, kan het ondraaglijk zijn, als dit niet meer kan, terwijl iemand anders nog plezier heeft in luisteren naar muziek of lezen. Als een behandelend arts geen euthanasie kan of wil doen, is hij verplicht de patiënt te verwijzen naar een collega, bijvoorbeeld naar het Expertisecentrum Euthanasie. Eén van de zorgvuldigheidseisen bij euthanasie is dat de behandelend arts tenminste één andere onafhankelijke arts raadpleegt, de SCEN-arts. Deze heeft een gesprek met de behandelaar, bestudeert het dossier, bezoekt de patiënt en stuurt een rapport naar de behandelend arts. Na de euthanasie doet de arts mededeling van een niet-natuurlijke dood aan de

gemeentelijke lijkschouwer en maakt het verslag met betrekking tot de zorgvuldigheidseisen compleet. De lijkschouwer onderzoekt de doodsoorzaak, neemt kennis van de stukken van de arts en SCEN-arts, belt de officier van justitie en zendt alle stukken aan de Regionale Toetsingscommissie Euthanasie. Deze beoordeelt of de arts aan alle zorgvuldigheidseisen heeft voldaan. Het was een leerzame middag. De vele vragen van de vr«Adresblok»ouwen maakten duidelijk dat dit onderwerp erg leeft.

Op **5 oktober** verzorgden Coen Merkx en Susanne van Rooijen de middag '**bewegen in Nijmegen**'. Nijmegen is verdeeld in 5 gebieden met o.a. een buurtsportcoach. Coen is dit in Nijmegen Oost en Susanne is buurtsportcoach Volwassenen en Senioren. De informatie werd afgewisseld met oefeningen, wat de 25 aanwezige vrouwen erg aansprak. De beweegnorm voor ouderen is minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen. Dit is ongeveer 20 minuten per dag. Belangrijk is dit aaneensluitend te doen en minstens 2 keer per week in te vullen met bot- en spierversterkende oefeningen, gecombineerd met balansoefeningen om valrisico's te verminderen. Overigens, huishoudelijk werk en tuinieren vallen ook onder bewegen. De risico's van inactiviteit zijn groot: overgewicht, verminderde eetlust, gewichtsverlies, ondervoeding, obstipatie en trombose, aandoeningen van het bewegingsapparaat, valrisico's. En of dit nog niet genoeg is: chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, COPD, diabetes type II, dementie en Parkinson. Met name de gevolgen van vallen kunnen bij ouderen enorm zijn. Let op om niet te vallen bij het omhoogkomen na het bukken en bij het gebruik van medicijnen. Zie www.veiligheid.nl/valpreventie. Bij de huisarts of de fysiotherapeut kunt u vragen naar een cursus valpreventie. Wilt u bewegen maar u weet niet waar, dan kunt u een afspraak maken met Coen Merkx, oostsport@nijmegen.nl. Nog een bruikbare website: <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/praktische-waaier-met-dagelijkse-beweegoefeningen-voor-ouderen>.

Op 2 november was **Henk Rullmann**, die jarenlang bij het Stadsarchief werkte, onze spreker. Hij nam ons mee langs bijzondere plekjes aan de hand van foto's, zoals de gekleurde ruiten op de 2^e en 3^e verdieping van de bibliotheek aan de Mariënborg, die de achterkant van boeken voorstellen. Bij het Regionaal Archief ernaast beelden de ruitjes in de ramen, de kaartenbakken uit. Gaan we van daaruit naar de Marikenstraat dan zien wij een stoere rechterkant, ontworpen door Vera Yanovshtchinsky. Hij loopt in een lichte bocht waardoor je de laatste winkels niet kunt zien, dit om mensen nieuwsgierig te maken. De zachte linkerkant met baksteendecoraties werd ontworpen door Joris Molenaar. Zo

waren er nog tal van andere plekken die hij ons liet zien. Daarnaast sprak hij over helden uit de Nijmeegse geschiedenis, zoals Titus Brandsma die al lang voor de oorlog streed tegen de Jodenvervolging en het Nationaal Socialisme. Of Johannes van Duuren, opzichter in het 'dolphuis', die de harde en onmenselijke verpleging van de krankzinnigen veel humaner maakte. Ook wees hij ons op kunstwerken en literaire bakens in de stad. Kijk voor informatie op <https://www.nijmegen.nl/kos/> (alles over beelden in de stad), <https://www.literairebakensnijmegen.nl/> (alles over de literaire bakens). Henk liet ons deze middag met veel humor opnieuw kijken naar Nijmegen en zijn bewoners. Als afsluiting zong hij samen met Ans Bouwhuis het lied: "ik ben niet van hier" , waarbij de 38 aanwezige vrouwen het refrein konden meezingen.

**WOUW kadergroep wenst alle vrouwen
fijne feestdagen en een gezond 2023.**

An, Anna, Anneke, Ans, Marian en Wilma

OPGAVESTROOK voor de cursus "mandala tekenen en inkleuren" voor 15 februari 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 adres 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.

OPGAVESTROOK voor de internationale vrouwendag op 1 maart 2023 voor 15 februari sturen aan Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT, Nijmegen, tel. 024-3237003.

Naam:

Telefoonnummer:

Aanmelden kan ook per e-mail: ansbouwhuis@outlook.com. U krijgt geen bevestiging van uw aanmelding.

OPGAVESTROOK voor de excursie naar de rioolwaterzuivering op 7 juni voor 15 april
Sturen aan Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT, Nijmegen, tel. 024-3237003.

Naam:

Telefoonnummer:

Aanmelden kan ook per e-mail: ansbouwhuis@outlook.com. U krijgt geen bevestiging van uw
aanmelding.