



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 2023

Kinderen dragen een wijsheid in zich,
groter dan wij ooit in woorden kunnen vatten.

Zij weten zonder te kunnen spreken.
Zij nemen waar zonder te oordelen.
Zij weten wat liefde is zonder angst te voelen.

Voor een kind bestaan er geen problemen.
Een kind kent slechts feiten, de dingen zijn zoals ze zijn.

Onbekend als ze zijn met wat zou moeten zijn,
Staan ze open voor alles wat zou kunnen zijn.

Onbevangen. Nieuwsgierig.
Ze leven zonder doel.
Het leven zelf is doel genoeg.

Wij hoeven slechts één ding te doen:
van hen te houden zoals zij van ons houden.
Alles wat we hen zouden willen leren,
leren ze als vanzelf van ons.
Bertold Gunster

Bijeenkomsten en cursus van januari t/m juni 2024

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.

Wat moeten we weten van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo)

Op **3 januari 2024** komen we alles te weten over de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Wmo. De wet die het mogelijk moet maken dat alle mensen met beperkingen zichzelf kunnen redden en mee kunnen doen in de maatschappij. Maar hoe werkt dat precies? Waar kun je terecht met hulpvragen en wat voor oplossingen zijn er dan mogelijk? Geldt er een eigen bijdrage voor de ondersteuning?

Veel mensen krijgen direct of indirect te maken met de Wmo, niet in de laatste plaats vanwege de vergrijzing. We worden ouder en we willen graag zo lang mogelijk in de eigen leefomgeving blijven. Om die reden gaat Stijn van Cleef in op bovenstaande en nog veel meer vragen over de Wmo. Stijn van Cleef is zelf in het dagelijks leven werkzaam als juridisch adviseur bij de gemeente Nijmegen. Daarnaast publiceert hij geregeld over de Wmo en geeft hij veel cursussen bij gemeenten in het land.

Ontmoet je islamitische buurvrouw

Op **7 februari** vertellen Rachida en Tamimount hoe hun leven als Islamitische Nijmeegse vrouw er uit ziet. Rachida en Tamimount hebben zowel Nederlandse als Marokkaanse roots en maken actief deel uit van de islamitisch gemeenschap. Ze geven een inleiding over wat de Islam inhoudt en wat de belangrijkste verschillen en overeenkomsten met het Christendom zijn.

Verder vertellen ze hoe ze hun geloof belijden, hoe ze hun kinderen opvoeden en hoe ze hun traditionele gewoontes en feestdagen inpassen.

Natuurlijk is er ook gelegenheid tot vragen stellen.

Moeders in de kunst op 6 maart

Een lezing waar we het moederbeeld door de eeuwen heen bekijken door ogen van kunstenaars.

Moeders zijn soms kunstenaar, kunstenaars hebben moeders. Hoe is het moederbeeld in de kunst vormgegeven?

Van Maria met kindje Jezus tot de veel te vroeg gestorven moeder van Michelangelo in zijn Pièta. Van de manshoge baby's in The First People van

Marlene Dumas tot de symbolische verwijzingen van Louise Bourgeois naar haar Maman.

Op 6 maart, onderzoeken we het moederbeeld in de kunst van Toen naar Nu.

Wie is de spreker?

Marie José Eijkemans was bijna 25 jaar hoofd educatie van De Pont in Tilburg, museum voor Kunst van Nu. Zij geeft lezingen, workshops en cursussen. Hedendaagse kunst is haar specialisatie, maar kunstenaars van Nu staan op schouders van hun voorgangers dus legt zij graag verbanden naar Kunst van Toen. Ze is master in Art&Architecture.

Na deze lezing is er weer een hapje en een drankje om Internationale Vrouwendag te vieren. Daarom is het nodig dat u zich opgeeft via de opgavestroom op pagina 8.

Brandveiligheid, hoe doe je dat?

De brandweer nodigt u graag uit voor een presentatie over **brandveiligheid in en om het huis op 3 april**.

In onze samenleving verandert er veel en snel. Dit heeft ook invloed op uw brandveiligheid thuis.

Denk daarbij aan: de rookmelderplicht sinds 1 juli 2022. Wetgeving en het CO-vrij keurmerk voor burgers en installatiebedrijven sinds 1 april 2023, voor koolmonoxide. Waarom zijn deze verplichting en keurmerk er en wat betekenen deze voor u?

Wist u dat in een gemiddeld huishouden 100 batterijen of accu's te vinden zijn! We per persoon gemiddeld 22 batterijen per jaar kopen. Hoe laad je die veilig op? Wat voor een invloed heeft dat op uw brandveiligheid? Denk daarbij aan: zonnepanelen, elektrische auto's, telefoons, laptops, deurbellen, elektrische fietsen enz.

U kunt ook alvast kijken op de volgende sites:

www.brandweer.nl/onderwerpen/rookmelders

www.brandweer.nl/onderwerpen/veilig-huis-vinkie

www.co-wijzer.nl

Mis het niet, op **3 april 2024**, neem ik u mee wat u zelf kunt doen om brand te voorkomen. Zien wij u dan? Met een brandveilige groet,

Miriam Kersten en Anne-Pauline Jacobs

Team Brandveiligleven Brandweer Gelderland-Zuid

Dansen met het leven: met compassie ouder worden op 1 mei

We zijn allemaal kwetsbaar, en dat gaan we nog meer ervaren als we ouder worden. We ervaren ingrijpende gebeurtenissen, krijgen te maken met verlies en gaan lichamelijk en/of mentaal achteruit, misschien door ziektes of blessures, of doordat we nou eenmaal ouder worden. Het leven is onvoorspelbaar. In de metafoor van 'dansen met het leven' kun je het zo verwoorden: *'Het leven danst met ons, de vraag is: wat voor een danspartner wil jij zijn?'*

Hoe kunnen we daarmee omgaan? In plaats van ons te verzetten tegen dat wat onvermijdelijk en lastig is, kunnen we leren om met 'het leven te dansen'. Hier begint compassie, met stil staan bij onze ervaringen en deze tegemoet treden vanuit vriendelijke en liefdevolle acceptatie. Dit vermogen is in ieder van ons aanwezig, ook al is het door allerlei omstandigheden soms op de achtergrond geraakt. We kunnen compassie tot ontwikkeling brengen door ermee te oefenen. En het mooie is, dat als we ons met compassie verbinden, we vanzelf meer voor onszelf, maar ook voor elkaar en onze omgeving gaan zorgen.

Wendy Kersemaekers is ervaren mindfulness- en compassietrainer bij Kersenpit-Mindfulness | Training | Onderzoek, en daarnaast voorzitter van het Han Fortmann Centrum, Centrum voor mindful leven. Ze komt vertellen over compassie en nodigt u uit om er samen mee te oefenen.

Rondleiding door de Stevenskerk op 5 juni om 14.00 uur.

Beleef het hart van de stad

De monumentale Stevenskerk is het icoon van Nijmegen en al meer dan 750 jaar letterlijk en figuurlijk het hart van de stad.

Er zijn zoveel verhalen te vertellen over de Stevenskerk. Over stenen en ideeën, over lichtval en akoestiek, over dood en begraven, over heiligen en ontheiligen, over klank en kleur, over geloof en hoop. Verhalen die tot leven komen als je de kerk bezoekt.

Bij een rondleiding door de Stevenskerk kijk je je ogen uit: de unieke lichtinval verrast, het imposante Königorgel blinkt je tegemoet, evenals de rij zeventiende-eeuwse kroonluchters. De middeleeuwse muurschilderingen in de Heilig Grafkapel en in de kooromgang brengen je terug in de tijd. Het graf- en grafmonument van Catharina van Bourbon vertellen iets over de geschiedenis van de kerk. Van het verzamelgraf in de Goriskelder word je stil. Bezoek de Stevenskerk en ervaar het zelf. Verzamelen vanaf 13.45 uur bij de ingang van de kerk.

Opgeven via de opgavestrook op pagina 8.

Natuurlijk is er ook weer een cursus in dit voorjaar.

Cursus ZELFVERDEDIGING

De cursus bestaat uit 3 middagen van 2 uur, van 14.00 - 16.00 uur. En wel op 13, 20 en 27 maart 2024.

LET OP Op 13 maart en 27 maart is de cursus in de Ark, zaal 2.4.

Op 20 maart is er geen ruimte in de Ark en wijken we uit naar wijkcentrum de Daalsehof, zaal 5.

Docente is Marijke Foncke, die sinds 1984 dit soort lessen geeft.

Zij schrijft hierover het volgende:

Een groter gevoel van veiligheid en zelfvertrouwen: dat kan een cursus zelfverdediging je opleveren. Ongeacht je leeftijd voel je je sterker en beter voorbereid op lastige of bedreigende situaties.

We oefenen een mix van mentale en fysieke oefeningen: houding, balans, stemgebruik en enkele verdedigingstechnieken, zoals slaan en trappen.

Ook kijken we welke reacties in bepaalde situaties voor jou het meest effectief zijn.

Opgeven via de opgavestrook op pagina 8.

Terugblik themabijeenkomsten van september tot en met december 2023

Op 6 september bezochten 105 vrouwen de lezing van notaris **Ruud van Gerven** over **allerlei notariële zaken** zoals (levens-)testamenten, schenkingen, erfenissen en de daarmee samenhangende belastingen. Zijn uitleg was duidelijk en vol humor. De vrouwen stelden enorm veel vragen. Er is erfrecht zónder en mét testament. Zonder testament zijn de erfgenamen: groep 1: echtgenoot en kinderen, groep 2: ouders, broers en zussen, groep 3: grootouders, groep 4: overgrootouders en anderen. De regelingen voor gehuwden en geregistreerd partners zijn gelijk, voor samenwoners niet. Ook niet als er een samenlevingsovereenkomst is. Als men het anders wil regelen is een testament nodig. Als gehuwden niets regelen gaat bij overlijden alles naar de langstlevende. Die moet de erfbelasting voor de kinderen voorschieten. Het erfdeel van de kinderen hoeft niet in stand gehouden te worden. Als gehuwden zonder kinderen geen testament maken en de langstlevende komt te overlijden, gaat alles naar de familie van de langstlevende. In een levenstestament wijs ik iemand aan die mijn belangen gaat behartigen als ik daartoe niet meer in staat ben. Als voorwaarde kan opgenomen worden dat een arts dat moet vaststellen. Het levenstestament wordt ingeschreven in het Centraal Levenstestament Register (CLTR).

Meta Bakker en Bernadette van de Brink, twee ervaren casemanagers dementie, vertelden 4 oktober "Welke ondersteuning er is in de thuissituatie bij dementie". De bekendste soorten dementie zijn de ziekte van alzheimer 70% en vasculaire dementie 16%. Bij de ziekte van alzheimer is de levensverwachting 8 tot

10 jaar. Uiteindelijk overlijden mensen aan de gevolgen van dementie.

Voor meer informatie over dementie zie alzheimer.nl, dementie.nl of het Alzheimer Café. 79% Van de mensen met alzheimer woont thuis. Via de huisarts kan een casemanager of zorgtrajectbegeleider dementie geregeld worden, die door de ziektekostenverzekering wordt betaald. De zorgtrajectbegeleider dementie is een vast aanspreekpunt, geeft informatie en voorlichting, kan hulp, zorg of begeleiding regelen, zorgt dat de hulp of zorg op elkaar worden afgestemd en helpt daarin keuzes maken. Ook kan de zorgtrajectbegeleider dementie helpen de betrokkenen op één lijn te krijgen, bijvoorbeeld als er verschil van mening is over wat er moet gebeuren. De informatie van Meta en Bernadette was concreet en heel bruikbaar. Er waren 35 zeer geïnteresseerde vrouwen.

Op 1 november gaf natuurfotograaf Fokko Erhart de lezing '**Natuurontwikkeling in de Gelderse Poort**'. Fokko was van 1995 tot 2020 werkzaam voor ARK Rewilding en FREE Nature als beheerder van de paarden en runderen in dat gebied. Rond 1950 waren in de Ooijpolder ongeveer 1000 boeren. Nu zijn er nog 10 tot 15, terwijl de veestapel veel groter is. In 1995 had de provincie Gelderland voor de Gelderse Poort het plan 2000 ha natuur te ontwikkelen en men wilde hoogwaterbescherming door de uiterwaarden te verlagen. Sindsdien is in het gebied meer dan 1500 hectare landbouwgrond aangekocht. Na inrichtingsmaatregelen, zoals ontgrondingen en de herintroductie van grote grazers, kwam de natuur tot ontwikkeling. Er zijn duinen die in de zomer vol bloemen staan, graslanden, ruigtes en ooibossen. De aantallen vogelsoorten zijn toegenomen en per soort zijn er meer vogels. Je vindt er onder andere grote groepen aalscholvers, talloze zilverreigers die in de jaren 70 van de vorige eeuw in Europa bijna uitgestorven waren en zelfs een paartje zeearenden. Er zitten bevers en otters. De verloren gegane werkgelegenheid in de landbouw is gecompenseerd door werkgelegenheid in de recreatie. De prachtige foto's namen ons mee naar het gebied. De 41 aanwezige vrouwen hebben genoten.

In november hadden we een **filmcursus**.

Er werden 3 onderwerpen behandeld: 1. taboe in de film, 2. censuur in de film en 3. de Oscaruitreikingen.

De ontwikkelingen van deze 3 onderdelen werden geschetst door filmdocent Constant Hoogenbosch.

Zijn enthousiaste manier van vertellen, met veel details en afgewisseld met bij behorende filmbeelden konden de aanwezigen erg boeien. Iedereen was enthousiast, zowel de dames als de docent.

Er namen 14 vrouwen aan deze cursus deel.

Ron Augustus die al zo'n 15 jaar cursussen en lezingen op het gebied van kunst- en

wetenschapsgeschiedenis geeft, sprak over: "**Verborgene verhalen in de Schilderkunst.**" Je ziet kunst niet met je ogen, maar met je hersenen. En die zijn bij iedereen anders, dus iedereen ziet ook iets anders. Door beelden laat Ron ons ontdekken, dat je niet ziet wat je niet verwacht. Bij schilderkunst kijk je naar de techniek, naar wat het schilderij voorstelt en naar het verhaal erachter. We leren klassieke mythes en legenden, Bijbelse motieven, heiligen en andere veelgebruikte symbolen herkennen en toetsen deze kennis. Ieder onderdeel sluit Ron af met een filmpje van indrukwekkende schilderijen in combinatie met prachtige muziek. De filmpjes zijn ontroerend mooi. De lezing was boeiend, leerzaam en vol humor. Er waren 96 vrouwen.

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

**WOUW kadergroep: wenst alle vrouwen
fijne feestdagen en een gezond en
Gelukkig 2024**

An, Anna, Anneke, Ans, Marian en Wilma

OPGAVESTROOK voor de cursus "Zelfverdediging" voor 1 februari 2024 sturen naar Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT Nijmegen. Tel. 024-3237003. Gelijktijdig € 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.

OPGAVESTROOK voor de bijeenkomst op 6 maart 2024 voor de themabijeenkomst "Moeders in de kunst" sturen aan Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT Nijmegen. Gaarne opgeven voor 15 februari.

Naam:

Telefoonnummer:

Aanmelden kan ook per e-mail: ansbouwhuis@outlook.com.

U krijgt **geen** bevestiging van Uw inschrijving!

OPGAVESTROOK voor de excursie naar de St. Stevenskerk op 6 juni om 14.00 uur. Verzamelen vanaf 13.45 uur bij de ingang van de kerk. sturen aan Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT Nijmegen. Gaarne opgeven voor 1 mei

Naam:

Telefoonnummer:

Aanmelden kan ook per e-mail: ansbouwhuis@outlook.com..

U krijgt **geen** bevestiging van Uw inschrijving!