



Wijzer Ouder Worden
Nieuwsbrief

Wijkcentrum de Ark van Oost

Cipresstraat 154
6523 HR Nijmegen

Contactvrouw: ☎ 024-3237003

E-mail: info@wouw-nijmegen.nl

Website: www.wouw-nijmegen.nl

voor 50+ vrouwen

DECEMBER 2019

Vlakke velden

wandelpad gewoon ergens door de weiden
genieten van zon en windvlaag om je hoofd
met rust en kalmte die je jezelf hebt beloofd
om je op nieuwe taken voor te bereiden

neuriënd één of ander wat je hebt gehoord
maar de woorden zou je echt niet meer weten
op jouw leeftijd zijn de hersenen wat versleten
maar toch ben je heus nog niet gestoord.

het is een genot daar door het veld te wandelen
het bestuderen van de wolken in de lucht
gewoon naar eigen keus en doen te handelen.

Schrijver onbekend

Bijeenkomsten en cursus van januari t/m juni 2020

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 **8 januari 2020** verzorgt **Barbara Müller** een themabijeenkomst met als titel: **"Verborgen beïnvloeding: leer meer over trucjes die advertenties zo verleidelijk maken"**

In ons dagelijks leven worden we continu blootgesteld aan beïnvloedingspogingen: langs de weg staan advertenties van het nieuwste parfum, in de voetgangerszone worden flyers uitgedeeld die oproepen om naar een bepaalde winkel te gaan, en in de supermarkt is een bepaald merk yoghurt in de aanbieding. Al deze strategieën zijn redelijk expliciet en de consument is zich er bewust van. Maar hoe worden we onbewust beïnvloed? En is het mogelijk om zich te beschermen tegen verborgen beïnvloedingsstrategieën?

Barbara Müller is universitair docent op de afdeling Communicatiewetenschap van de Radboud Universiteit. In haar onderzoek richt ze zich naast mens/robot interactie vooral erop meer duidelijkheid te krijgen over welke beïnvloedingsstrategieën weerstand bij de consument oproepen en hoe deze processen verlopen. Verder kijkt zij hoe deze technieken verbeterd kunnen worden om bijvoorbeeld gezondheidsberichten effectiever te maken en zo mensen te helpen gezonder te leven. In haar presentatie zal zij bovengenoemde vragen gaan beantwoorden. Het eerste gedeelte richt zich op verschillende zogenaamde sociale beïnvloedingsstrategieën die vaak door adverteerders gebruikt worden om een product te promoten. Zij zal zich hierbij op meer verborgen strategieën richten die proberen ons onbewust te beïnvloeden. In het tweede gedeelte introduceert zij verschillende mogelijkheden om zich te beschermen tegen deze beïnvloedingsstrategieën en zo bewuster te worden van de invloeden om ons heen.

Op **5 februari** een themabijeenkomst met de titel **"Elders thuis? Nederlandse emigranten na de Tweede Wereldoorlog"** door **Renate Stapelbroek** en **Hans Krabbendam**

Vlak na de oorlog overwoog een derde van de Nederlandse huishoudens om te vertrekken. Honderdduizenden vertrokken vooral naar Australië, Canada, de Verenigde Staten. Wat dreef hen en hoe verging het hen? In deze dubbellezing vergelijken een antropologe en een historicus de achtergronden en ervaringen van de emigratie naar Noord- en Zuid-Amerika. Ze analyseren de patronen van

vertrek en vestiging, de factoren voor succes en mislukking, de rol van kerk en geloof, de persoonlijke ervaringen van mannen en vrouwen.

Renate Stapelbroek werkt aan een promotieonderzoek naar het erfgoed van Nederlandse emigranten in Brazilië (www.renatestapelbroek.nl). Hans Krabbendam is auteur van het boek *Vrijheid in het verschiet. Nederlandse emigratie naar Amerika* en directeur van het Katholiek Documentatie Centrum aan de Radboud Universiteit.

In het kader van **Internationale Vrouwendag** houdt **Arend Top** op 4 maart 2020 een "**chocolade lezing**". Hij schrijft hierover:

"Ik neem u mee naar de oorsprong van cacao, naar Midden-Amerika, waar de Maya's en Azteken cacao ontdekten. Naar de Spaanse veroveraars die de cacaobonen meenamen naar Europa en hoe het zich verder verspreidde naar o.a. Spanje, Frankrijk en Nederland. Ik vertel over de ontwikkelingen in Nederland: de Zeeuwse cacao, de opkomst van de cacao Fabrieken in de Zaanstreek en andere delen van Nederland. En waarom chocolade gezond is en voor vrouwen een bron van blijheid, vreugde en een afrodisiacum is... Over de ontdekking van cacaoboter, cacao poeder, melkchocolade, de invloed van candybars en de opkomst van fairtrade chocolade. De chocoladewereld is een bijzondere wereld waar 76 miljard euro in omgaat en waarmee miljoenen cacao boeren hun boterham verdienen."

Arend Top is banketbakker. Hij heeft jarenlang Patisserie 'Top's Edelgebak' in Bilthoven, Soest en Zeist gerund, een bedrijf met 36 medewerkers waar ook Paleis Soestdijk klant is. Hij heeft de zaak overgedaan aan zijn dochter en schoonzoon, de derde generatie. Zelf werkt hij nu als adviseur, geeft lezingen over cacao en chocolade en is op zaterdag nog altijd werkzaam in Soest, waar de bonbons en chocolade producten worden gemaakt. <http://www.edelgebak.nl/>

Na de lezing is er tijd voor gezellig samen zijn onder het genot van een kop koffie of thee. In verband hiermee is het nodig dat u zich **van te voren opgeeft**. Zie hiervoor de opgavestroom op pagina 9.

Op **1 april** is het onderwerp: "**NAH: Niet Altijd Herkend**"

Petra de Boer schrijft hierover het volgende:

"In Nederland wonen naar schatting 650.000 mensen die beperkingen ervaren als gevolg van hersenletsel. Elk jaar komen er naar schatting 40.000 mensen bij die aanzienlijke blijvende beperkingen overhouden aan hersenletsel.

Omgerekend voor Nijmegen (met ca. 177.000 inwoners) geldt dat er in de gemeente zo'n 6700 mensen met hersenletsel wonen en dat er jaarlijks ongeveer 1400 mensen bijkomen met een vorm van hersenletsel .

Dit betekent dat vrijwel iedereen wel iemand kent in zijn of haar directe omgeving die kampt met de gevolgen van hersenletsel.

Hersenletsel kan ontstaan door bijvoorbeeld een beroerte, een ongeval, een ziekte of een hartstilstand. Dit wordt niet-aangeboren hersenletsel (NAH) genoemd.

Het belangrijkste kenmerk van NAH is de zogenaamde 'breuk in de levenslijn', er is een duidelijk verschil tussen vóór en ná het letsel. Hersenletsel is van invloed op diverse gebieden: denken, bewegen, communicatie, emoties en gedrag. De gevolgen spelen een rol op alle levensgebieden: privé, werk, vrije tijd en toekomstperspectief.

In mijn werk als ambassadeur en cliëntprogrammameider NAH bij Pluryn houd ik me bezig met de zorg voor, begeleiding en behandeling van mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel en hun naasten in de chronische fase, dus na de ziekenhuis- en revalidatiebehandeling. Graag wil ik dan ook informatie geven en vragen beantwoorden over Niet Aangeboren Hersenletsel en de gevolgen.

In mijn presentatie zal ik aandacht besteden aan:

- Mogelijke oorzaken van hersenletsel
- Gevolgen van het letsel op diverse gebieden
 - Zichtbare en minder zichtbare
- Consequenties voor de persoon zelf, maar ook voor de omgeving
- Tips en adviezen in omgang en communicatie met mensen met NAH

Daarnaast zal er waarschijnlijk een ervaringsdeskundige bij zijn, zij zal haar verhaal vertellen en vragen beantwoorden."

Petra de Boer, Cliëntprogrammameider en ambassadeur NAH

GZ-psycholoog, neuro- en revalidatiepsycholoog

Op 6 mei verzorgt Marcel Crul het onderwerp: "Naar een Plasticvrij en Circulair Nijmegen-Oost"

"Plastic gebruiken we overal - Het zit in voedselverpakkingen, in onze smartphone en in de auto - en ook medische apparaten en hulpmiddelen zijn vaak van hoogwaardige kunststoffen.

Kunststoffen zijn mooie, goedkope en flexibele materialen met duizelingwekkende toepassingsmogelijkheden. Maar eenmaal in het milieu veroorzaken ze schade en vormen een risico voor mens, dier en ecosysteem - de plastic soepvelden in de oceaan zijn berucht. De meeste plastics in het milieu zijn niet afbreekbaar en "slijten" uiteindelijk af tot micro- en nanoplastics met nog onbekende gezondheidsrisico's.

Kunnen we zonder? Niet zomaar, de hoogwaardige toepassingen in gezondheidszorg, elektronica, bouw en mobiliteit zijn moeilijk voor te stellen zonder plastics. Die plastics moeten dus in kringloop gehouden worden. Maar de

verpakkingen - dat kan veel minder, ook zonder dat de voedselveiligheid in gevaar hoeft te komen. Een aantal eenmalige plastic producten wordt in de EU vanaf 2021 al verboden (rietjes, wegwerpbestek en borden, wattenstaafjes onder andere) en verpakkings- en voedselbedrijven staan onder flinke druk om minder en beter recyclebare producten op de markt te brengen. Consumenten worden steeds kritischer, ook Albert Heijn moet langzaam om.

Wat kunnen we zelf doen? Ons huishouden, wijk en werk plasticvrij maken waar het kan en circulair waar het moet. Steeds meer initiatieven duiken op en steeds meer alternatieven zijn voorhanden. De aandacht ervoor is nu al groot en in mei 2020 waarschijnlijk nog groter.

Ik zal een overzicht geven wat de trends, problemen en oplossingen zijn en samen zullen we kijken wat de mogelijkheden zijn om zelf plasticvrij(er) en circulair te leven."

Marcel Crul is associate lector Circular Plastic aan de NHL Stenden Hogeschool. Zijn lectoraat doet onderzoek met bedrijven en organisaties naar plasticvrije systemen (o.a. op de Waddeneilanden), verbeteren van verpakkingsproducten en inzet van plastic van verpakkingen in nieuwe producten. Studenten, bedrijven en staf werken samen in o.a. een ontwerplab en een recyclelab.

Op **woensdag 3 juni** gaan we op **excursie** naar de **Cenakelkerk** en de **begraafplaats Heiliglandstichting**.

"Als je door de groene heuvels tussen Nijmegen en Groesbeek wandelt, zie je een fata morgana. Een wit gepleisterd oriëntaals gebouw, **de Cenakelkerk**, steekt met een grote koepel en twee torens boven de bomen uit. Ondanks de oosterse uitstraling gaat het hier wel degelijk om een Nederlands kerkgebouw. Geïnspireerd door een pelgrimsreis naar het Midden-Oosten maakten architect Jan Stuyt en kunstenaar Piet Gerrits aan het begin van de 20^{ste} eeuw in opdracht van priester Arnold Suijs dit rooms-katholieke totaalkunstwerk **Begraaf- en gedenkpark Heilig Land Stichting** is de naam van de begraafplaats in de Heilig Landstichting. De hele begraafplaats met haar landschappelijke aanleg en bijzondere beplantingen is in 2004 aangewezen als Rijksmonument. De begraafplaats is historisch gezien onlosmakelijk verbonden aan de parochiële Cenakelkerk en het Bijbels Openluchtmuseum.

De rondleiding in de kerk gebeurt door de pastor Herwi Rikhof, em.hoogleraar systematische theologie. De rondleiding op de begraafplaats zal plaatsvinden onder leiding van Marie-Christine Verbruggen.

Voor verdere informatie zie de websites www.cenakelkerk, heiliglandstichting.nl en www.begraafplaatsheiliglandstichting.nl.

Wij maken u erop attent dat het terrein van de begraafplaats heuvelachtig is en niet geschikt voor vrouwen, die slecht ter been zijn. Ook is er geen gelegenheid voor het drinken van een kopje koffie of thee.

Aanmelding voor deze excursie op pagina 10.

Cursus Familieopstellingen Wouw, 11, 18 en 25 maart

Familie

De wortels van ieders gevoelsleven worden gevoed door familie.

Iedereen heeft familie, hetzij levend, hetzij dood. Stel je voor, jij bent dochter van je moeder, zij is dochter van haar moeder en zij ook weer van haar moeder. Datzelfde geldt voor vaders en zonen. Zo rijgt zich een lange rij van generaties vóór ons aan elkaar.

Familieopstellingen, wat is het?

Via familieopstellingen kun je vanaf een afstand kijken naar een situatie waar je last van hebt. Het is wonderlijk om te merken wat een opluchting het kan zijn om je uit te spreken en te onderzoeken waar het over gaat. Het levert inzicht en bewustwording op en maakt energie vrij om verder te gaan met je eigen ontwikkelingsweg.

Familieopstellingen, hoe gaan we te werk?

We starten met een aantal oefeningen om te leren hoe het werkt. Dan kunnen vragen worden ingebracht. Die gaan bijvoorbeeld over hoe het zit met jouw plek binnen het gezin, of over de houding van je familie in de oorlog, of over een faillissement, of over de ingewikkelde relatie met één van beide ouders, of over een gevoel in je leven nu.

We nemen de tijd om jouw vraag helder onder woorden te krijgen. Uit de deelnemers van de groep kies je representanten. Dat zijn vertegenwoordigers van je familie. Je stelt hen op in de ruimte. Dat is het begin van de opstelling. Wat zien we? Waar zit het vast? Waar kan beweging ontstaan? Waar beweging is, is verandering mogelijk.

Wat is het effect van familieopstellingen?

Door de opstelling, worden oude beelden vervangen door nieuwe. Gevoelens kunnen weer stromen. Dat heeft een helende werking, niet alleen voor de vraaginbrenger. Ook voor andere deelnemers uit de groep.

Drie bijeenkomsten, drie thema's, maximaal 12 deelnemers

- 1^{ste} bijeenkomst, 11 maart: Vrouwenlijn

We zijn allemaal dochter, kleindochter en achterkleindochter en nog veel meer. Er staat dus een hele lijn van vrouwen achter ons. Wat kunnen we ontdekken over onze voormoeders? Wat valt op? Wat doet goed? Wat zit dwars?

- 2^e bijeenkomst, 18 maart: zorgen voor jezelf, zorgen voor de ander.

Of is de volgorde bij jou andersom? Hoe geef jij jezelf wat je nodig hebt, hoe neem je de tijd en ruimte voor waar jij behoefte aan hebt? Wat helpt? Wat staat in de weg?

- **3^e bijeenkomst 25 maart: Unfinished business.**

Onafgemaakte zaken...ze kenmerken zich door ons dwars te zitten, meestal gedurende langere tijd. Bovendien hebben we ons al talloze malen voorgenomen om ze af te ronden of los te laten. Tot op heden is dat niet gelukt. Misschien is het nu aan de orde om iets te voltooien? Of los te laten, zodat het kan ophouden energie te kosten?

De begeleiding is in handen van Herma Slump, psycholoog.

"Ik, Herma, begeleid sinds 1999 Familieopstellingen, zowel individueel als in groepen. Het is een manier van werken die ik graag en vaak gebruik.

Overweeg je om mee te doen, maar heb je vragen? Je bent welkom om me te bellen, 0622263799. Doe het gerust."

Voor deze cursus kunt u zich opgeven via de opgavestroom op pag. 9. Er is plaats voor 12 deelnemers.

Terugblik themabijeenkomsten en cursus van september tot/met november 2019

Marjolein Griffioen en Huub Schuwer, zorgtrajectbegeleiders Dementie, verzorgden het thema "**dementie**" op **4 september**. Hersencellen ontwikkelen zich tot 25 jaar. Het geheugen verslijt vanaf 60, 70 jaar, we krijgen last van ouderdomsvergeetachtigheid. Dit is een normaal proces. Dementie is een ziekte. Ze is niet te stoppen. Het is een verzamelbegrip voor ongeveer 50 aandoeningen waarvan de ziekte van Alzheimer de bekendste is. Kenmerken zijn: geheugenstoornis, oriëntatiestoornis wat betreft tijd, plaats en personen, problemen met alledaagse handelingen en met begrijpen, veranderingen in persoonlijkheid en stemming, soms spraak- en taalproblemen. Dementie heeft een negatieve invloed op het dagelijks leven. De diagnose wordt gesteld door de huisarts, een specialist ouderengeneeskunde of een geriater van de geheugenpoli. Er wordt altijd onderzocht of er geen onderliggende ziekte is. Vaak zijn er al langer signalen zoals minder eten, mager worden, minder sociaal actief zijn, minder goed lopen, geen complexe handelingen meer kunnen uitvoeren, zelf geen antwoorden meer geven op vragen. Gezond leven kan preventief werken. Aandachtspunten in het contact met demente mensen: korte zinnen maken, langzaam praten, één ding tegelijk vertellen, iemand aankijken en niet testen of corrigeren, informatie kort van tevoren geven. Probeer opgewekt en rustig te

zijn, demente mensen voelen je stemming. Neem de schuld op je in een gesprek, door te zeggen dat je het niet goed begrepen hebt. Meebewegen biedt veiligheid en een positieve ervaring. Het was een zeer informatieve middag met veel interactie met het publiek. Er waren 91 vrouwen.

Er zijn nog 2 passende sites te bezoeken. www.Alzheimer-Nederland.nl en <https://dementie.nl>

Op 2 oktober verzorgden **Joop Veuger, Niek Edeling en Monique Appels** het thema: "**Wat doet muziek met mensen/wat doen mensen met muziek?**".

Het was een middag van luisteren en spelen met muziek. Joop begon met een anekdote: de begeleidster van een zwaar gehandicapt kind kon geen contact met haar pupil maken. Ze begon een eenvoudig ritme te drummen. Elke dag ging ze met haar drum dichterbij het kind zitten tot op zekere dag begon mee te drummen. Dit voorbeeld laat zien dat muziek deel uitmaakt van communicatie. Dans en geluid zijn altijd middelen geweest om zaken die buiten ons begrip gaan, te beïnvloeden. Dat is de oorsprong van muziek. Muziek bestaat uit: melodie, klankkleur, taal, metrum (tijdmeting), ritme, harmonie, dynamiek, vorm en tempo. De betekenis die we aan muziek geven heeft te maken met geheugen, afkomst, ontwikkeling, karakter, kennis en stemming. Muziek zet ons aan tot bewegen, roept emotie op, drukt expressie uit, geeft vorm aan onze fantasie, geeft waardering. Door middel van muziek proberen we invloed te krijgen, wordt macht uitgeoefend, muziek geeft kracht, drukt status uit. Het verhaal van Joop werd toegelicht door zang en muziek. Bij geluidsfragmenten werden wij uitgedaagd aan te geven welke gedachten deze oproepen. De muzikanten zetten onze antwoorden om in muziek. Indrukwekkend hoe ze dat deden! 65 Vrouwen bezochten deze bijzondere middag.

Op woensdag 6 november was het thema "**Water te Veel? of Water te weinig?**". Spreker was **Bram Vreugdenhil**. Binnen de provincie Gelderland, waar hij 35 jaar werkte, hield hij zich bezig met natuurbehoud en de laatste jaren vooral met water en klimaat. Er was altijd belangstelling voor hoog water, maar tot voor kort was niemand bezig met het droger worden van ons land en de gevolgen die dat heeft voor de landbouw, de scheepvaart, de natuur, de recreatie, maar ook voor de industrie en ons drinkwater. Als er minder water is wordt de kwaliteit van het drinkwater ook slechter. In Nederland is relatief weinig regenwater, maar vooral smeltwater uit de Alpen en Zuid-Duitsland, dat via de Rijn in ons land komt. Dat betekent dat de hoeveelheid sneeuw die daar valt, bepalend is voor de hoeveelheid water in de Rijn. Door klimaatverandering valt minder sneeuw en smelten gletsjers. We hebben een deel van het jaar meer water dan in het verleden en periodes met te weinig water. Wij zijn 50-60 jaar bezig geweest om het water zo snel mogelijk af te voeren, door bijvoorbeeld

diepe en kaarsrechte sloten te maken. Daardoor is het grondwater ongeveer één tot anderhalve meter lager dan in 1950. De waterschappen zijn de laatste jaren erg actief om te proberen water langer vast te houden. Dat kan door sloten minder diep te maken, oude stroomgebieden te herstellen, uitbreiding van waterrijke gebieden en vochtige bossen, door de aanleg van nieuwe moerassen en door het herstel van leven in de bodem. Daarbij is samenwerking binnen Nederland en binnen Europa enorm belangrijk. Er waren 49 vrouwen. Uit de vele vragen bleek hun betrokkenheid. Bram was een enthousiaste en goede spreker.

Helaas is dit de laatste keer dat u de nieuwsbrief per post krijgt toegezonden. In verband met de steeds hoger wordende portokosten zijn wij genoodzaakt deze verzending te staken. Als u onze themabijeenkomsten bezoekt, zorgen wij dat er gedrukte exemplaren in de Ark aanwezig zijn. Wij vragen begrip voor deze maatregel.

OPGAVESTROOK voor de cursus "Familieopstellingen!"
voor **15 januari** 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@chello.nl 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 12. 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 4 maart 2020 voor 15 februari** sturen aan Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT, Nijmegen, tel. 024-3237003.

Naam:

Telefoonnummer:

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

OPGAVESTROOK voor het **bezoek aan de Cenakelkerk en de begraafplaats** op

3 juni 2020 voor 1 april opsturen aan Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT, Nijmegen, tel. 024-3237003.

De kosten voor deze excursie bedragen 3 euro. Dit bedrag gelijktijdig storten op IBANnummer NL36INGB 0004092384 t.n.v. werkgroep WOUW Nijmegen

Naam:

Telefoonnummer:

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

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

**WOUW kadergroep wenst alle vrouwen
fijne feestdagen en een gezond 2020.**

An, Anna, Anneke, Ans, Bettie en Wilma