

winactie klein geluk!

Zeewolde

De WINACTIE Workshop 'Klein geluk voor de mantelzorgers,' uitgeschreven door het landelijk bureau in oktober 2019.

Maria Grijpma en Inge Jager schreven een prachtig en origineel boek 'Klein geluk voor de mantelzorgers', dat op 1 november 2016 verscheen bij Ankh Hermes.

Het boek verlicht het leven van de 4 miljoen mantelzorgers die Nederland telt. Het boek zit vol praktische suggesties, interviews en verwijzingen naar inspirerende boeken en websites. De heldere aanwijzingen helpen overbelaste mantelzorgers om stap voor stap Klein Geluk terug in hun leven te brengen door goed voor zichzelf te (leren) zorgen.

Vrouwen van Nu mag onder alle afdelingen een gratis workshop 'Klein Geluk voor de mantelzorgers' voor maximaal 50 personen verloten. Een workshop die speciaal voor de desbetreffende afdeling op maat wordt gemaakt! Alle afdelingen van Vrouwen van Nu konden zich hiervoor opgeven.

Dat heeft afdeling **Zeewolde** gedaan en in november 2019 kregen we de mededeling dat wij de **winnende afdeling** zijn geworden! We hebben direct een afspraak gemaakt met Maria Grijpma voor de workshop in Zeewolde. Wat een fantastische middag was dat!

Verslag workshop woensdag 29 januari 2020
aanvang 14.00 uur

" Klein geluk voor de mantelzorgers"

Opening door de voorzitter Lia Dorresteyn. Ze kon 40 dames welkom heten en de zaal zag er heel gezellig uit. De stoelen stonden in een V-vorm, geen tafeltjes. De kopjes en glazen dan maar onder de stoelen. Welkom aan Maria Grijpma. Deze middag gaat over Mantelzorg.

Test: Ben ik mantelzorg?

- 1 Ik geef minimaal acht uur per week zorg aan een naaste.
 - 2 Ik verleen deze zorg al minimaal drie maanden.
 - 3 Ik word hiervoor niet betaald.
 - 4 Heb je drie keer "ja" gezegd, dan ben je volgens de officiële richtlijnen mantelzorg.
- Als mantelzorg moet je goed voor je zelf zorgen.



Leonie Leferink en Maria Grijpma

Want wie niet oppast vergeet zichzelf. Het zorgen zit in ons bloed. Er zijn 4 miljoen vrijwilligers.

Voorbeeld: Iemand gaat met je mee naar het ziekenhuis. Je kiest iemand die het aan kan en kan luisteren. Je mag niet egoïstisch zijn en je wil ook geen stresskip naast je.

Om je wat vrolijker te voelen: Ga je iets leuks aan elkaar vertellen daar word je blij van (welbevinden).

Kies voor makkelijk: bijv. een sta-op-stoel en ga eens wat opruimen, verhuizen, niet meer parkeren in de parkeergarage als je dit zo'n opgave vindt.

Poetsvriendin: Om de week het huis schoonmaken en dan lekker pannenkoeken eten!!

Geef eens vaker **een compliment** aan je man, je kinderen of je arts.

We hebben **een leerzame middag** gehad.

De voorzitter bedankt de spreekster en ze krijgt ook een compliment en een mooi cadeau.

Ze wenst iedereen WELTHUIS.

Applaus voor secretaris Leonie Leferink, want zij heeft er voor gezorgd dat deze middag door Maria Grijpma werd ingevuld.

Verslag: Truida Mantingh



spreek

Geluk vind je niet door te zoeken naar het grote, Maar door te leren genieten van het kleine

kunst van glas en koperen huisjes

Bezoek aan Museum Nagele donderdagmiddag 20 februari 2020.

42 dames werden ontvangen met koffie of thee. Anjo Geluk ons lid van de afdeling Nagele en tevens vrijwilliger van het Museum heette ons van harte welkom. Ze gaf een korte uitleg over het dorp en het Museum. Het Museum bestaat ruim 20 jaar en is gehuisvest in de voormalige Rooms-Katholieke kerk. Naast de vaste collectie over het ontwerp en het ontstaan van Nagele is er iedere 3 maanden **een wissel expositie**.

Nu was er een expositie van **Ewoud Vis (glas) en Marinel Vileers (koperen huisjes, menselijke figuren en schilderijen)**.

Het museum wordt volledig gerund door zo'n ruim 80 vrijwilligers zonder enige structurele subsidie.

Het dorp Nagele is kenmerkend voor een eigen stijl.

Het is ontworpen door 32 architecten waaronder onder andere Bakema, Gerrit Rietveld, Cornelis van Eesteren, Aldo van Eyck en tuinarchitecte Mien Ruys. Deze architecten van Het Nieuwe Bouwen waren verenigd in de collectieven "De Acht" en "De Opbouw". Nagele kreeg daarmee een unieke plaats in de architectuurgeschiedenis van Nederland en daarbuiten. De architecten kregen de opdracht om een dorp te bouwen met 300 woningen, 3 kerken en 3 scholen, een begraafplaats enz. Het moest **een dorp** worden **waar licht, lucht en ruimte belangrijk waren**. Daarom heeft het hele dorp o.a. heel veel groene ruimtes en alleen maar platte daken. Ook de scheiding tussen werken, wonen, recreëren en verkeer was voor die tijd nieuw.

Hun stijl en ideeën weken duidelijk af van de meer traditionele ideeën van de Delftse school die zo kenmerkend zijn voor de overige Noordoostpolder.

Na uitleg te hebben gehad van Joke Rebel over het verloop van de middag, gingen we **in twee groepen** met de gidsen Anneke Keur en Piet van der Sar het dorp in voor **een rondwandeling**.

We begonnen met de **winkelstraat**, waar nog een kapper zit en de Spar, maar die destijds **uniek** was en tegelijk ontworpen en gebouwd met de Lijnbaan in Rotterdam (nu nog een beetje drukker)

Nagelezen spreekt men dan ook over **De Kleine Lijnbaan**. Op het plein en het terrein van de Noorderwinkels worden nieuwe appartementen en woningen gebouwd. Daarna via de kerk, evenals de scholen, een rijksmonument, naar de begraafplaats. Deze is ontworpen door de bekende tuinarchitecte Mien Ruys. Eind april met de bloeiende prunus een plaatje. Opvallend waren de begroeiende ijzeren bogen, een zogenaamde berceau aan het begin van de begraafplaats,



Ewoud Vis

aangelegd door de bewoners van Nagele. Bij de aanleg destijds was deze weg bezuinigd en het was een wens van Mien Ruys om die alsnog te realiseren. Vervolgens liepen we door naar een van de vele hoven die gerenoveerd worden.

De Vereniging Hendrick de Keyser heeft er per 1 maart een **museumhuis** bij: Museumhuis Polman aan de Karwijhof 20, vernoemd naar de eerste bewoners, de familie Polman.

Ernaast is een **logeerhuis**: Monument en Bed.

De woningen zijn ingericht met interieurs van de jaren 60 en 70.

Aansluitend liepen we langs een van de scholen; een heel kindvriendelijk monument wat nu gebruikt wordt door o.a. de peuterspeelzaal en de kinderopvang en weer terug naar het Museum.

Voor een bezoekje: Museum Nagele is open op donderdag, vrijdag, zaterdag en zondagmiddag van 13.00 uur tot 17.00 uur. Voor meer informatie www.museumnagele.nl



Marinel Vileers

provinciale fietsdag 4 augustus

Fietsen in en rond Biddinghuizen Dinsdag 4 augustus 2020

De kantine van de Osborne scouting-groep is deze dag onze thuisbasis naast het dierenpark de Scharrelberg.

Biddinghuizen is in 1963 ontstaan en momenteel zo'n 6400 inwoners
Bekend van Walibi, Lowlands, Defqon, Opwekking en Agro techniek beurs.

We gaan fietsen door het **Biddingbos**. Het dorpsbos heeft een wandelroute van 4 en 8 km. De paden zijn door vrijwilligers aangelegd.

Er is een natuurroute van het Instituut voor Natuureducatie (IVN) en een ruiterspad.

Via de Kokkelweg naar het **Harderbos**, dat behoort met het Harderboek en de Kievitslanden tot de meest gevarieerde natuurgebieden van Flevoland.

Ruige moerassen, bloemrijk grasland en vogelrijke plassen.

Het **Klimaatbos**, een 27 ha hartvormig bos, is aangelegd in 2008. Door Koningin Maxima en de schoolkinderen zijn er uit het dorp tijdscapsules begraven. Die in 2023 weer worden opgegraven om te kijken wat de natuur er mee heeft gedaan.

Na de Kievitslanden komen we bij Flevonice. Helaas is er besloten om de ijsbaan voorlopig niet voort te zetten. Een aantal van ons hebben hier leuke schaatsuurtjes beleefd!

Fietsen langs kunstwerken.

Voordat we aan de lunch toe zijn fietsen we door het dorp langs het kunstwerk "De Bank" van Linda Verkaaik dat ook wel het Draakje wordt genoemd. Het is geplaatst in 1994 en van brons en metaal.

Er is inmiddels ook al veel gerenoveerd in het dorp zoals aan de Voor.

Het kerkcentrum wordt verbouwd tot multifunctioneel gebouw.

Na de lunch fietsen we door het dorpsbos langs het kunstwerk van Nel van Lith "de Beeldhouwer", een bronzen beeld uit 2002.



Social sofa met dorpsvlag en ijsvogel

Daarna langs de vernieuwde boulevard en de nieuwe huizen aan het kanaal. Dan zien we het beeld van Martha Waij-op uit 2004. De verbeelding van water, zeebodem, beweegbaarheid, vruchtbaarheid en pionierschap.

De vrouwenverenigingen uit het dorp hebben bij de totstandkoming van dit beeld meegedacht en voor de Vrouwen van Nu was dat Lidy Rampen.

Ook Biddinghuizen heeft een social sofa met de dorpsvlag en de ijsvogel.

Bij de rotonde staat nog een kunstwerk, van beton en staal, van Ciryly Lyxenberg uit 1991 dat "Cirkantela" heet.

Door de nieuwbouw de Graafschap en het Noaberpark gaan we richting het Veluwemeer naar de Bremerbaai en het strand van Biddinghuizen. Aan het eind van de Bremerbergweg staat het

"Monument voor Prima Mensen", dat is geplaatst in 2015 en de gedachten achter dit kunstwerk zijn: De omgeving wordt steeds meer digitaal en via social media kanalen bekeken en beleefd. Volgens kunstenaar Dominique Himmelsbach de Vries zorgen deze ontwikkelingen voor afleiding maar ook voor gebrek aan concentratie en afstand.

Bij de Bremerbaai gaat in de zomer-

maanden een fietspont naar Nunspeet. Altijd druk bezocht, soms even wachten! We fietsen langs het Veluwemeer richting restaurant de Klink. Daar gaan we het Spijkbos in en fietsen langs Walibi. Het Spijkbos is vernoemd naar een zandbank in de Zuiderzee.

Het bos is aangelegd tussen 1965 en 1973 en bestaat vnl. uit dennen en sparren en een recreatieplas de Spijkvijver.

Het Bremerbergbos is aangelegd tussen 1968 en 1975 en bestaat vooral uit loofbomen.

We bezoeken nog een boerderijtuin en gaan dan weer terug naar het dorp voor een hapje en een drankje.



"De Draak" Linda Verkaaik 1994

rietsdag

Wanneer: dinsdag 4 augustus

Ontvangst: om 9.30 u. met koffie/thee en iets lekkers

Waar: Kantine Osborn scoutinggroep. Sportlaan 8 8256 CE, Biddinghuizen

Zelf meenemen: lunch, drinken en fruit.

Kosten: € 12.50 Bij de start te voldoen.

Opgeven: vóór 28 juli bij: Théa Reinhart. Telefoon: 036 524 6890 of mail: vrouwenannu.flevoland.cultuur@gmail.com

Opgeven is betalen, tenzij u een vervanger heeft.



Fietsen rond Biddinghuizen

BUITEN FLEVOLAND

AGRARISCHE TOUR

WOENSDAG 3 JUNI 2020

WOENSDAG 3 JUNI 2020
9.00 UUR TOT 17.00 UUR
PROGRAMMA: VERRASSING!

VERZAMELEN OM 9.00 UUR BIJ MARION REIZEN:
- DE TJONGER 5, DRONTEN -

OPGAVE: VANAF 30 APRIL BIJ:
- LIANNE SCHLEPERS -
06 - 11 49 03 24 OF AJM.SCHLEPERS@GMAIL.COM

KOSTEN: 47,50 EURO P.P. (OPGEVEN = BETALEN, MAX 50 DAMES)

OVERMAKEN OP: NL 42 RABO 0338 105 603
T.N.V. VROUWEN VAN NU FLEVOLAND O.V.V. AGRARISCHE TOUR
+ UW NAAM EN AFDELING

Attentie!!!

Het **coronavirus** heeft ook bij Vrouwen van Nu geleid tot noodzakelijke maatregelen om ieders veiligheid en gezondheid te beschermen.

Op het moment van inzending van de kopij van de provinciale redactie is nog onduidelijk hoe lang deze maatregelen van kracht blijven.

Alle genoemde data in het provinciale katern zijn dan ook onder voorbehoud.

Agenda

3 juni: Agrarische Tour

Waar: Buiten Flevoland

Verzamelen: Marion Reizen

de Tjonger 5, Dronten

Tijd: 9.00 u. - 17.00 u.

4 augustus: Provinciale fietsdag

Waar: Biddinghuizen

1 oktober: Stadswandeling

Waar: Almere

Verder **info** op de website:

vrouwennu.nl/flevoland

Kopij inleveren voor **20 augustus 2020**

vrouwennu.redactieflevoland@gmail.com