

groningen

vrouwen van nu 

water

WATER, vanzelfsprekend of toch niet.....

Een thema die ons allen aangaat, in de tijd waarin het klimaat verandert en de vraag naar water alsmaar toeneemt. Om te kunnen garanderen dat we ook in de toekomst voldoende kwalitatief goed (drink)water hebben, moeten we nu in actie komen. Anders wordt de volgende crisis misschien wel een water crisis?

Op de agrarische studiedag wordt dit uitvoerig besproken door mevrouw Corbeel van het waterbedrijf Groningen en de heer van der Schaaf, dijkgraaf van Waterschap Noorderzijlvest.

Drinkwater

Wij gebruiken gemiddeld 125 liter water per dag per persoon. Het drinkwater gebruik kan zo niet doorgaan, het stijgt nog ieder jaar. Meer mensen, meer woningen, meer bedrijvigheid. Mogen we 1 minuut van je kostbare douche tijd! Als we allemaal 5 liter per persoon per dag besparen. Dat is bijna 2000 liter op jaarbasis. Met de aanwezigen op deze dag sparen we zo al 73.000 liter uit.

Oppervlaktewater

De strijd met het water is eigenlijk onze identiteit. Het is een steeds grotere uitdaging door de veranderende omstandigheden, we moeten anders met water omgaan dan we tot heden hebben gedaan. Daarbij moeten we soms pijnlijke keuzes maken.



Vanuit de zoetwaterbuffer het IJsselmeer wordt het water op peil gehouden. Men verwacht dit jaar ook problemen wat de voorraad betreft omdat er minder sneeuw gevallen is in de Alpen. Om verzilting tegen te gaan, moet er voldoende zoet water in de bodem zitten zodat het zout niet binnen kan dringen. Er zijn gesprekken om het peil in de buffer hoger te krijgen zodat we in de behoefte kunnen voorzien.

Waterschap is voor;

Water veiligheid - Veilig leven met water en droge voeten houden. **Water kwantiteit** - Voldoende water in elk seizoen, water op peil houden. **Water kwaliteit** - Schoon en gezond water, oppervlaktewater. **Water zuivering** - Gezuiverd water, de afvalwater keten

Magnesium

We sluiten deze dag af met Jaap van Slooten, directeur van Zechsal bv.

Over magnesium een mineraal welke belangrijk is voor de vorming van botten en tanden, en voor een normale werking van de spieren. Ook speelt het een rol bij de overdracht van zenuwpraktiken. Magnesium halen we uit onze voeding, zoals brood, graan- en melkproducten, noten, groenten en vlees.

Laat deze dag niet alleen een leerzame dag zijn, maar ga er ook mee aan de slag!

Zo kunnen we met de kracht van vrouwen onze leefomgeving versterken.

8 maart vrouwendag

Onbeperkt leefbaar, het thema van de internationale vrouwen dag 2023

Beperkt leefbaar

De wereld is onrustig, oorlog in Oekraïne, een pandemie, opwarming van de aarde, het stikstof probleem, huizen te kort, vluchtelingen, eenzaamheid, vernedering. We kunnen zo nog wel een hele lijst opsommen waar we op dit moment mee te maken hebben. Onze leefomgeving, ons leven lijkt zo steeds beperkter te worden.

Wat kunnen wij vrouwen doen om ons leven weer onbeperkt leefbaar te maken. Het is de kunst van bewegen, onze bakens te verzetten, leven met minimale beperkingen. Wij komen op deze dag letterlijk in beweging.

Stoelendans

Bij de eerste spreker mogen we onder veel hilariteit onze stoelen draaien, de presentatie is op de wand achter ons, de eersten zijn nu de laatsten.

Marieke Ludwig cardioloog en oprichter van de Ludwing kliniek in Bedum neemt ons mee in de speciale problemen van het vrouwenhart.

Er is een toename van hart- en vaatziekten bij vrouwen. Het meeste onderzoek is gericht op mannen. Terwijl het risico bij vrouwen groter is doordat hun klachten minder duidelijk zijn en er minder snel aan gedacht wordt. 1 op de 3 vrouwen sterft uiteindelijk aan hart- en vaatziekten.

Vrouwen zijn meer gaan roken en bewegen minder. Maar ook door Migraine, hormonaal patroon, zwangerschapsdiabetes en na borstkanker is de kans op hartproblemen groter.

De klachten bij vrouwen zijn vaak minder duidelijk

Boven de 70 krijgen vrouwen dezelfde aandoeningen als mannen, jongere vrouwen hebben meer specifieke aandoeningen. Veel huisartsen zijn niet zo gespitst op het vrouwenhart. Bovendien hebben vrouwen vaak de neiging om het allemaal maar wat weg te schuiven onder het mom van.....

Samen sporten

Opnieuw mogen we in beweging komen, Marjolijn Vergeer, fysiotherapeute laat ons beginnen met 5 x zitten en opstaan zonder onze handen te gebruiken.

Tot je 30e neemt je spierkracht toe met ongeveer 0,5 procent per jaar, daarna neemt het weer af. Oei dat betekent in deze hele zaal van vrouwen dat de veroudering is toegeslagen. Het effect van weinig sociale contacten, weinig nieuwe dingen leren, weinig bewegen is ook achteruitgang, zowel geestelijk als lichamelijk.

Bewegen is belangrijk en het is nooit te laat om gezond te leven. De voordelen van voldoende beweging kunnen een positief effect hebben op, hart, longen, cholesterolgehalte, spieren, pezen, botten, hersenen, fitheid, minder kans op ziekten. Meer energie

Bewegen wat is dat en wanneer is het genoeg, de Nederlandse norm voor gezond bewegen is minimaal 150 minuten matig tot zwaar bewegen.

Samen oefenen geeft veel plezier, dat hebben wij gemerkt tijdens de oefeningen die Marjolijn ons gaf tijdens haar verhaal, bijna 150 vrouwen in beweging, alleen dat geeft al veel positieve beweging in de breedste zin.

Papa wil een man kussen

Afsluitend een wervelend optreden met cabaret en mooie liederen van Janneke Jager, geboren in Groningen. Janneke neemt ons mee in de tijd van haar jeugd in Uithuizen, herkenbare herinneringen aan het cassettebandje, liedjes uit vervlogen tijden. Het uit de kast komen van haar vader in een gelovig gezin. Met humor en een traan.

De huidige roerige wereld kunnen we misschien niet veranderen, maar het steeds beperkter worden van ons leven, onze leefomgeving kunnen we met praktische oplossingen een beetje keren. Kom allen in beweging.

Met de slotzin van haar laatste lied "Papa wil een man kussen", van Janneke Jager, besluit ik dit verslag van deze vrouwen dag.

'Je kunt de hemel pas bereiken als je die zelf creëert'



webtips

* Vrouwenhart.nl
* Ludwigkliniek.nl
* Veiligheid.nl

Achter de gordijnen

van Paleis Huis ten Bosch

September 2021. Een mailtje van het TextielMuseum rolt de mailbox van Ietje de Graaf in. Ze wordt gepolst of ze mee zou willen werken aan een groot borduurproject. Ietje hoeft niet lang na te denken en zegt toe, nog niet wetend om welk project het gaat.

Begin 2022 krijgt ze meer informatie. „Als vertegenwoordiger van de landelijke vereniging Vrouwen van Nu bleek ik geselecteerd te zijn om met een groep borduursters bij te dragen aan de nieuwe gordijnen voor Paleis Huis ten Bosch. Met een groep van ruim honderdvijftig vrijwilligers zouden we het handborduurwerk van zes gordijnen mogen verzorgen.”

Community

Een hele eer, vindt Ietje nog steeds. „Met een dwarsdoorsnede van het volk werk je mee aan de gordijnen die in Paleis Huis ten Bosch komen te hangen. Dat geeft een gevoel van saamhorigheid.”

De jongste borduurster was 16 en de oudste 85. Er deden ook wat mannen mee. Hoewel Ietje haar borduurwerk groten-deels thuis deed, was het geen eenzaam werk. Ietje: „We hadden een appgroep met elkaar waarin we ervaringen deelden.”

Ze glimlacht. „In het begin liet ik het liggen. Ik durfde niet. Ik dacht: als ik het verknoei, wat moet ik dan? Het is zulk duur materiaal waarmee je werkt.

Toen ben ik naar mijn borduurvriendin in Wirdum gegaan. Zij deed ook mee aan het project en we zijn samen begonnen.”

Geen kattenharen

Toch bleef het borduren spannend. Ietje: „Je bent met kostbare materialen bezig. Ik had nog nooit met échte zijde gewerkt. Ondertussen had ik geoefend op een proeflapje. Dat gaf wel vertrouwen, maar dat echte zijden organza... Dat was wel wat anders, hoor.”

Tijdens het borduren hoefde Ietje dan ook door niemand gestoord te worden. „Na het ontbijt pakte ik het borduurwerk als eerste erbij, vóór alle werkzaamheden waar je handen vies van konden worden. De honden en katten deed ik naar buiten, zodat er geen haren op het borduurwerk konden komen. Ik borduurde in alle stilte. Mijn man werkte buiten op de boerderij. Rond koffietijd kwam hij weer binnen. Soms was ik nog niet klaar. Dan moest hij echt niks tegen me zeggen, zo ingespannen was ik bezig,” lacht ze.

Oekraïense rol

Ze werkte acht weken aan het project. Samen met de andere vrouwen reisde ze naar Drenthe om haar werk in te leveren. Dat was niet het enige wat ze inleverde. Ietje: „Het TextielMuseum vroeg elk van ons een persoonlijk project te laten zien. Daarvan wilden ze een selectie maken voor de tentoonstelling in het museum.”



Wat een verrassing was het voor Ietje toen háár werk werd uitgekozen uit de twaalf stukken van haar borduurgroep. „Ik had een borduurrol ingeleverd met Oekraïense borduurtechnieken. Het is een heel kleurig project, naar de Oekraïense stijl. Er waren vast nog mooiere borduurwerken, maar Oekraïne leeft nu natuurlijk erg, dus ik denk dat mijn werk daarom is uitgekozen.”

Liefde

Ze vindt het een bijzondere ervaring dat haar werk nu tijdens de tentoonstelling te zien is. „Het werk voor de gordijnen was misschien niet het grootste, maar wel het meest eervolle werk dat ik ooit heb gedaan. Handwerken is zoiets verwarments. Er zit liefde in.

Sommige mensen vinden het maar gefröbel, verspillen van je tijd. Maar het is juist rustgevend. Tijdens het handwerken kun je je gedachten helemaal laten gaan.

Ik handwerk al zo lang als ik weet. Vroeger deed je niet anders, toen bestond er nog weinig andere vrijetijdsbesteding. Daardoor kan ik nu met mijn handen maken wat mijn ogen zien.

Van elk project geniet ik opnieuw. Neem bijvoorbeeld merklappen van jonge meiden vroeger. Ik geloof dat in ieder stukje handwerk een persoonlijk verhaal schuilt.

Handwerken is iets persoonlijks. Daarom is het ook mooi dat er zo veel handen mee hebben gewerkt aan de gordijnen. Ik hoop dat de liefde van die vele handen voelbaar zal zijn bij iedereen die de gordijnen ziet.”

Tekst: Thirza Westerbeke Beeld: Henrieke Fotografie

Artikel afkomstig uit *GezinsGids* nummer 1, jaargang 2023. Het artikel is overgenomen met toestemming van de redactie.

Blijham



Tijdens een bijeenkomst van de vrouwen van nu kwam de vraag of er belangstelling was om te gaan wandelen in onze eigen omgeving.

Spontaan kwamen er verschillende dames die zich aanmelde.

De eerste wandeling vond plaats bij het paviljoen in Wedderbergen onder leiding van ervaren wandelaars. Een prachtig wandelgebied, langs de Westervoldse A liepen we naar Wedde en via het bospad weer terug. Zo zie je maar in je eigen omgeving is genoeg te zien en te beleven.

De wandeling werd afgesloten met een kopje thee in het paviljoen.

We zijn van plan om dit 1x per maand af te spreken. Tevens fietsen we in de zomer 1x per maand. Zoals U ziet alle kleine beetje helpen om 5x per week 30 minuten te bewegen.

Margreet Conradi, Blijham

Redactie

Als eenkoppig redactie lid hoop ik jullie de komende tijd van alle informatie te voorzien. In dit nummer is er geen ruimte om me voor te stellen.

Tot ziens in het september nummer,
groetjes Anita Oosting



Zuidhorn

Zuidhorn 75 jaar!

In februari vierde de afdeling Zuidhorn haar 75-jarig jubileum.

Ruim 80 leden kwamen naar 'In 't Holt 1654' om te genieten van de uit vijf dames bestaande cabaretgroep 'Twee Recht Twee Averecht'.

In hun nieuwe programma 'Valse Trek' over onze hang naar overbodige luxe, gingen de dames op humoristische wijze in op het leven van alledag:

het zwarte gat van de pensionado, het shopgedrag en de musthaves, een nieuwe liefde op oudere leeftijd, oppas-oma zijn en ontdekken dat alles anders is dan vroeger.

Het zorgde voor veel herkenbaarheid en hilariteit in de zaal.

Maar naast de humor werden ook serieuze onderwerpen niet geschuwd.

Als consument staan we er te weinig bij stil dat aan goedkope kleding vaak kinderarbeid ten grondslag ligt. En wat te denken van de plasticsoep waaraan we ook allemaal bijdragen?

De opzet van de vereniging is in de afgelopen 75 jaar zo goed als gelijk gebleven en de essentie ervan staat in 2023 nog altijd recht overeind: elkaar ontmoeten en jezelf ontwikkelen.

Foto en tekst; Marian van Kampen



kopij

Heeft u kopij voor het ledenblad van september?

Mail dit dan uiterlijk **18 augustus 2023** aan vrouwenvannu.redactiegroningen@gmail.com

Het volgende magazine verschijnt vanaf 29 september 2023

sappemeer



Op 23 Februari hadden we onze jaarvergadering in het Brandpunt.

De voorzitter opende met de woorden 'een vrouw is als een vlinder in de wind.'

Sommigen kunnen hoger vliegen dan een ander, maar ieder vliegt zo hoog als zij kan'.

We hebben 6 jubilaressen gehuldigd, met een persoonlijk praatje, cadeau en boekje. Mw Bouland-Eggens 55 jaar, Mw J Prins-Leuning 55 jaar, Mw T Kruijer-v.d. Woude 50jaar, Mw M Dreier-Koetse 40 jaar, Mw M Maarhuis-Doornbos, Mw M Boekweg v.d. Tuin 25 jaar.

De commissie leden kregen ook een bedankje voor hun inzet. De middag werd verder gevuld met spelletjes en gezellig samen kletsen.

Gordijnen

Koninklijk borduren

De gordijnen en het werkstuk van letje de Graaf, zijn nog tot en met **29 mei 2023** te zien tijdens 'Koninklijk borduren – verhalen en vakmanschap' in het **TextielMuseum in Tilburg**.

Ook het Oekraïense borduurwerk van letje is hier zichtbaar.

De **tentoonstelling is alleen met een e-ticket te bezoeken**. Bestellen kan via: textielmuseum.nl/tentoonstellingen/koninklijk-borduren/