



ZijActueel

Redactie:  Wolfsboscheweg 11
 ansdonkers@live.nl
Bankrek: NL71 RABO 0116 1843 10

Website: www.zijactiefgemert.nl
opgavegave via mail:
opgavezijactiefgemert@gmail.com

VOORWOORD

Hallo dames,

Een tijdje geleden was ik in gesprek met een lid die haar 60-jarig jubileum vierde. Toen ik haar de vraag stelde wat er in die 60 jaar is veranderd, zei ze: heel veel!

En dat is natuurlijk ook zo. Zij werd lid voor haar twintigste, dit was heel gebruikelijk in die tijd. Nu kunnen we ons daar niks meer bij voorstellen; op zo'n jonge leeftijd lid worden van een vrouwenvereniging. De tegenwoordige jeugd is met heel andere dingen bezig. Studeren, bijbaantje, leuke dingen doen met vrienden, de telefoon altijd binnen handbereik voor berichtjes die binnenkomen en de nieuwtjes op social media te kunnen volgen. En dan hebben ze vaak minimaal nog één wekelijkse hobby. Dan is het ook niet gek dat de leeftijd om lid te worden van ZijActief, inmiddels wel wat opgeschoven is ... Niet alleen de leeftijd is een groot verschil maar ook het aanbod van activiteiten. Volksdansen, kookcursussen en toneeluitvoeringen door eigen leden, behoren tot het verleden.

Het grootste aantal van onze leden is inmiddels met pensioen, maar dat wil niet zeggen dat ze niet meer actief zijn, integendeel. Velen van ons doen vrijwilligerswerk, zijn mantelzorger, passen wekelijks op hun kleinkinderen en hebben daarnaast ook één of meerdere hobby's. De naam 'ZijActief', is nog steeds een heel passende naam voor onze vereniging.

In de afgelopen maanden hebben we gezien dat er een hele hoge opkomst was bij meerdere activiteiten. Hier zijn we heel erg blij mee.

Nu de zomer er weer aankomt, kunnen we onze activiteiten meer naar buiten verplaatsen. We hebben al een voorproefje gehad van lenteweer met een heerlijk zonnetje erbij. Hopelijk zien we die de komende maanden nog vaak en kunnen we genieten van lekker buiten zijn.

Ik wens jullie alvast een hele mooie zomer en graag tot ziens bij één van onze activiteiten.

Connie

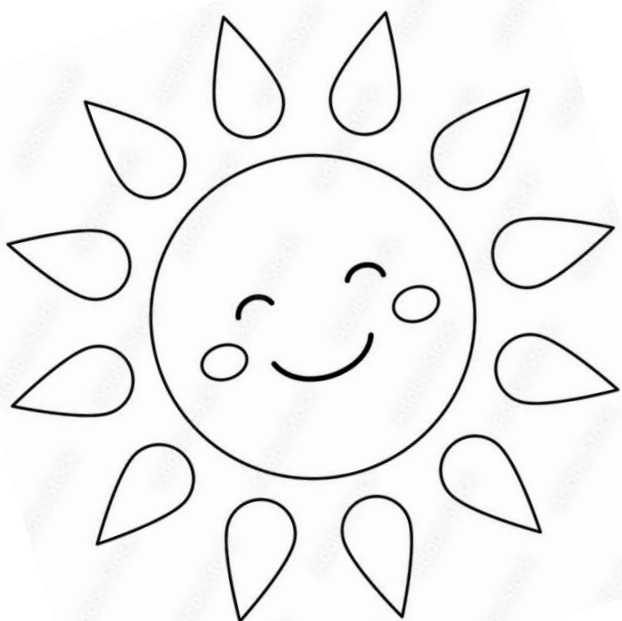


MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

***Let op !!** Omdat er waarschijnlijk in juni nog te weinig bloemen zijn is de activiteit Pluktuin vervangen door Untamed Kombucha. We kunnen dan 16 september naar de Pluktuin.

* We merken dat er de laatste tijd leden zijn die aanmelden voor een activiteit, maar dan om de een of andere reden afwezig zijn en helaas niet afmelden. Voor ons als organisatie is dit erg lastig omdat we vaak aantallen afspreken en daar dan ook voor betalen. Dus graag afmelden bij Mia: 06-45822208. Altijd aanmelden voor een activiteit en als het toch niet lukt; even afmelden.

*Als bestuur willen we iedereen na de activiteiten in juni een hele fijne zomer toewensen. We zien jullie graag weer op onze activiteiten vanaf september.



Welkom aan onze nieuwe leden

*Mvr. Wilma van den Elsen
Mvr. Loes Pasman*

AGENDA/INFORMATIE

Vrijdagmiddag 8 mei 2026

Activiteit: Rondwandeling met gids

Locatie: VVV kantoor Gemert

Aanvang: 14.00 uur

Kosten: € 5,00

Aanmelden voor 24 april 2026

via opgavestroompje/email

Tijdens deze wandeling zullen we veel weetjes te horen krijgen over het verleden van Gemert en misschien plekjes ontdekken die we altijd over het hoofd hebben gezien. Deze wandeling duurt ongeveer anderhalf uur.

Daarna gaan we met z'n allen nog even naar De Engelenburcht om daar, onder het genot van koffie of thee, nog wat na te kletsen.

Woensdagavond 27 mei 2026

Activiteit: Rayonactiviteit

Locatie: Schutsboom 1a Milheeze

Vertrek: 18.30 uur tankstation Jos Maas

Aanvang: 19.00 uur

Kosten: € 2.00

Aanmelden voor 18 mei 2026

via opgavestroompje/email

ZijActief Milheeze nodigt ons van harte uit voor een mooie rondwandeling. Kosten zijn voor koffie/thee met cake. Ze hopen op een goede opkomst en een sportief en gezellig samenzijn. We vertrekken gezamenlijk per fiets vanaf tankstation Jos Maas.

Dinsdag 9 juni 2026

Activiteit: Fietstocht

Locatie: de prachtige Brabantse natuur.

Vertrek: 9.30 uur Gerardus plein

Kosten: € 12,50

Aanmelden voor 1 juni 2026

Via opgavestroompje/email

Dit jaar hebben Mia, Diny en Betsie een fietstocht door de prachtige natuur van Brabant van ongeveer 60 km uitgezet. Dat wordt genieten voor al degene die met ons mee gaan! Gezelligheid staat voorop, haasten doen we niet, we stoppen regelmatig, en natuurlijk is er koffie met gebak onder weg, en ook na de middag kunnen jullie iets lekkers verwachten. Dus een mooie natuurlijke route met voldoende rustpauzes. We hopen dat het weer een heel leuke tocht wordt. Geef je snel op en fiets gezellig mee. **Meenemen voor onderweg: een lunchpakketje.**

Donderdagmiddag 25 juni 2026

Activiteit: Untamed Kombucha

Locatie: Groeskuilen 118c, Gemert

Aanvang: 14.00 uur

(Bij veel aanmeldingen ook om: 15.45 uur)

Kosten: € 10.00

Aanmelden voor 30 mei 2026

via opgavestroompje/email

Er is een wijziging in ons jaarprogramma. De Pluktuin wordt verplaatst naar woensdagmiddag 16 september. Hiervoor in de plaats: Untamed Kombucha

We bezoeken een brouwerij in Gemert die natuurlijke, lactose-, gluten-, en alcoholvrije dranken maakt. De rondleiding wordt verzorgd door Joris (de brouwer en oprichter) zelf. In anderhalf uur neemt hij ons mee in het brouwproces.

Daarna sluiten we af met een proeverij (je krijgt alle Kombucha's te proeven) en een korte "petje op, pet af" Quiz. Daarna gaan we naar huis met hopelijk een super gevoel en een flesje Untamed Kombucha.

Vrijdag 4 september 2026

Activiteit: Dagtocht

Kosten: € 60.00

Omdat deze dag kort na de vakantieperiode plaatsvindt, nu dus al de info over deze dag. De opgave hiervoor zal dan ook al voor de grote vakantie moeten worden doorgegeven.

Aanmelden voor 1 juli 2026

via opgavestroompje/email

Verdere info volgt nog

De dagtocht begint dit keer al vroeg in de ochtend om te vertrekken naar Horst voor een bezoek aan Mind Mysterie. Hier wordt je perspectief op zijn kop gezet en laat je je

verbazen door wat je hersenen zien en je ogen zeggen.

We krijgen hier eerst een rondleiding en mogen dan het park zelf nog verkennen om misschien nog leuke foto's te maken met deze optische illusies.

Dit sluiten we hier ook nog af met een lekkere lunch.

Daarna gaan we naar de kasteeltuinen Arcen, waar we verder op eigen gelegenheid de 15 unieke tuinen kunnen bewonderen die zijn aangelegd rondom een historische buitenplaats met kasteel.

Kortom, een gevarieerde dag, waarbij onze ogen heel veel moois mogen waarnemen.

TERUGBLIKKEN

Donderdagavond 26 februari 2026

Activiteit: Info: Goed voorbereid

Wat een grote opkomst! Het onderwerp van deze avond 'Goed voorbereid' leeft onder onze leden. Een overstroming, extreme hitte of kou, een aardbeving, brand of oorlog, het kan ons allemaal overkomen. Het helpt dan om goed voorbereid te zijn. Twee personen van Het Rode Kruis gaven voorlichting over wat te doen bij een langdurige afsluiting van gas, water en stroom oftewel een totale black-out. We kregen uitleg over de noodzaak van het goed voorbereid zijn, welke materialen we daarvoor nodig hebben, over het maken van een persoonlijk noodplan en praktische tips. Ook was er te zien wat er allemaal in een noodpakket kan zitten. Verder vertelden ze op welke websites we informatie konden vinden, onder andere op www.rodekruis.nl/goed-voorbereid www.denkvooruit.nl De 112NL-app op de telefoon helpt om in noodsituaties contact te maken met de 112 meldkamer. Tot slot kregen we een aantal folders mee naar huis om thuis nog eens alles na te kunnen lezen en om ons goed voor te bereiden mocht het nodig zijn.

Groetjes Lia

Dinsdagavond 10 maart 2026

Activiteit: Modeshow

Maar liefst 52 personen, bijna de helft van ons ledenbestand had zich opgegeven voor deze lentemodeshow bij Longfields, 'n mooie kledingzaak in de Commandeur. Dit heeft het bestuur en de winkel heel wat hoofdbreken gekost om alles in goede banen te leiden, want er moest in 2 ploegen gewerkt worden. Maar ja, 't is niet voor niks ZIJ ACTIEF !! Dus dat lukte prima.

De 1e lichting werd om 7 uur verwelkomd met een feestelijk drankje, waarna onze eigen mannequins Connie, Anita, Marlies en Catherine de mooiste creaties lieten zien, die door eigenaresse Sophie werden voorzien van deskundig commentaar. Van elk kledingstuk wist ze alle details, maat, merk, materiaal en met bijpassende accessoires werd er een mooi en draagbare outfit geshowd, waarna iedereen zelf naar hartenlust rond kon neuzen. Na deze 1e sessie kwam de 2e groep voor nog zo'n zelfde show. Sophie van Lankveld (vandaar de naam Longfields) is een jonge vrouw van 26 die je in haar zaak al 6 jaar helpt bij het vinden van kleding waar je je goed in voelt. Elke dag stelt ze een nieuwe outfit samen en deelt die via Social Media. Mocht je haar willen volgen op Facebook en Instagram dan is dit haar adres: @longfields_bysophie Of je kunt natuurlijk naar haar winkel gaan, gewoon in Gemert, Commandeur 5!

Anneke.

Woensdagavond 25 maart 2026

Activiteit: Workshop "cirkel"

Hallo allemaal,

Ik zal me even voorstellen: Loes Pasman,

ik woon vanaf 28 januari in Gemert. Gelijk lid geworden van Zij Actief.

Eerste activiteit: Cirkel maken en gelijk meegegaan.

Heel goed ontvangen bij de champignonkwekerij met koffie.

Toen spullen gekregen van de hulpjes Mia, Dinie en Alda.

Alles werd voorgedaan en werden goed geholpen met een prachtig eindresultaat. Voor herhaling vatbaar.

Iedereen bedankt voor de gezelligheid.

Groet, Loes



Woensdagavond 1 april 2026

Activiteit: Lezing “Pijn”

Deze bijeenkomst werd gehouden in “De Refter”

Na het welkomstwoord door Connie Oostenbach, gaf pijnconsulent Ingerborg Penninx, met aanvulling van een beeldscherm heldere uitleg over het onderwerp “pijn”.

Wat pijn inhoudt en wat het betekent voor mensen die vooral te maken met chronische pijn en wat voor hulp hiervoor is. Op de vraag wie van de aanwezige dames hiermee te maken had was gelukkig weinig reactie. Dat is niet zo verwonderlijk want in het verleden werd gauw gereageerd met de opmerking overgevoeligheid, het zit tussen de oren e.d.

Gelukkig heeft de medische hulpverlening door onderzoek en ervaring ingezien dat mensen geholpen kunnen worden. Pijn is allereerst bedoeld als sein, waarschuwing –acute pijn –sein –rug – hersenen- reflex. Bij chronische pijn zijn wetenschappelijk bewezen effectieve manieren om hiermee om te gaan en dat de kracht van woorden invloed heeft zodat mensen i.p.v. onbegrip hulp kunnen krijgen. Omdat de groep niet zo groot was konden ook wij oefeningen doen zoals: In gemakkelijke houding op onze stoel gaan zitten en in alle rust van top tot teen bewust worden van je hele lijf, armen en handen kunnen hierbij helpen. Naar muziek luisteren en genieten kan ook ontspanning geven. Ook kregen we een korte vorm van meditatie. Al met al een actieve en positieve bijeenkomst.

Met dankwoord en spontaan applaus werd deze avond afgesloten.

Groet, Mien

Dinsdagmiddag 14 april 2026

Activiteit: Museum: Techniek met een ziel

Vandaag 14 april zijn we met 12 dames in drie auto's op weg gegaan naar “ de Neerkant” zoals onze gids meermaals zei. Naar het museum techniek met een ziel. De techniek hebben we in beeld, de ziel vertelt de gids. We werden opgedeeld in twee groepen en ieder kreeg een bevlogen gids mee die ons rondleidde door het verleden. Veel herkenden we wel maar hij wist ons toch steeds te verrassen met iets dat we niet konden thuisbrengen. En we hebben geheimen geleerd. Hoe ze het geluid reguleerden bij muziek apparaten.... De deurtjes van het kastje verder open of dicht doen...En wat dacht je van de eerste draagbare telefoon... je had een rugzak nodig ... Als klap op de vuurpijl liet hij nog een strijkijzer op gas zien, ja echt met een gaslang eraan... er kwamen vlammetjes uit.... Niet lang goed gegaan denk ik.

Halverwege de rondleiding kregen we met de groepen samen een heerlijk koffie of thee met wafel. Gebakken op een 60 jaar oud wafelijzer door een vrijwilliger die er 5000 per jaar bakt.

Daarna ging elke groep verder met de rondleiding en na 2,5 uur zijn we tevreden weer terug gereden naar Gemert. De moeite waard om eens te gaan bezoeken .

Groetjes Monique van Erp

AANMELDEN

U kunt zich aanmelden voor een activiteit die plaats vindt in mei - juni 2026.

- Aanmeldstrookje (evt. met bijdrage) inleveren in een enveloppe bij:
Mia van der Burgt, Valeriusstraat 119, Tel: 06-45822208
- Email: **opgavezijactiefgemert@gmail.com**
met naam, telefoon, datum en omschrijving activiteit
Eventuele bijdrage overmaken op: Rekening NL71 RABO 0116 1843 10
onder vermelding van naam en datum activiteit

Aanmelden ja/nee (controle voor jezelf)

(dit strookje inleveren)

✂-----

✂-----

Vrijdagmiddag 8 mei 2026

Vrijdagmiddag 8 mei 2026

Activiteit: Rondwandeling met gids

Activiteit: Rondwandeling met gids

Locatie: Commandeur 5 Gemert

Aanvang: 19.00 uur

Kosten: € 5.00

Aanmelden voor 24 april 2026

via opgavestrookje/email

Naam:

Telefoonnummer mobiel:

✂-----

✂-----

Woensdagavond 27 mei 2026

Woensdagavond 27 mei 2026

Activiteit: Rayonactiviteit

Activiteit: Rayonactiviteit

Locatie: Schutsboom 1a Milheeze

Aanvang: 19.00 uur

Vertrek: 18.30 tankstation Jos Maas

Kosten: € 2.00

Aanmelden voor 18 mei 2026

via opgavestrookje/email

Naam:

Telefoonnummer mobiel:

Ik fiets mee/ik kom op eigen gelegenheid.

✂-----

✂-----

Dinsdag 9 juni 2026

Dinsdag 9 juni 2026

Activiteit: Fietstocht

Activiteit: Fietstocht

Vertrek: 9.30 uur Gerardus plein

Kosten: € 12,50

Aanmelden voor 1 juni 2026

Via opgavestrookje/email

Naam:

Telefoonnummer mobiel:

✂-----

✂-----

Donderdagmiddag 25 juni 2026

Donderdagmiddag 25 juni 2026

Activiteit: Untamed Kombucha

Activiteit: Untamed Kombucha

Locatie: Groeskuilen 118c, Gemert

Aanvang: 14.00 uur

Kosten: € 10.00

Aanmelden voor 30 mei 2026

via opgavestrookje/email

Naam:

Telefoonnummer mobiel:

✂-----

✂-----

Vrijdag 4 september 2026

Vrijdag 4 september 2026

Activiteit: Dagtocht

Activiteit: Dagtocht

Aanvang: info volgt

Kosten: € 60.00

Aanmelden voor 1 juli 2026

via opgavestrookje/email

Naam:

Telefoonnummer mobiel:

Ik kan rijden/ik rijd mee

