

WIJZER

Geen kleine mannen

Janneke vertelt over
vrouwengezondheid
en waarom die nog
altijd achterloopt.

Marianne Smitsmans

Column over "Waar
is de handtekening
van uw man?"





Balans. Het klinkt heerlijk rustig. Alsof je ergens op een yogamat zit, met een kop thee en een agenda vol witruimte. Mijn werkelijkheid ziet er vaak anders uit: wiskundevragen helpen oplossen terwijl ik mijn mail scan, een overleg voorbereiden terwijl de hond uitgelaten wil worden, en steeds denken: doe ik het wel goed?

Als fulltime werkende moeder ken ik de zoektocht naar balans goed. Het gevoel dat je op de ene plek tekortschiet zodra je op de andere plek bent. Op het werk wil je scherp zijn. Thuis aanwezig in het moment. En ergens daartussenin zit je zelf.

Maar hoe ouder ik word, hoe meer ik leer dat balans niet begint bij alles perfect verdelen. Het begint bij opmerken wat je nodig hebt. Rust. Beweging. Een goed gesprek. Even niets. Want als ik zelf beter in balans ben, loopt alles om me heen op miraculeuze wijze ook beter. De was blijft liggen, maar ik kijk er vrolijker naar.

In deze editie van Wijzer staat die persoonlijke zoektocht centraal. Want balans betekent voor iedereen iets anders. Voor de één gaat het over hormonen die ineens de afstandsbediening lijken te hebben. Voor de ander over ouderschap, beter

slapen, gezond eten, vitaal ouder worden of omgaan met veranderingen in lichaam en geest. Soms vind je balans door te bewegen. Soms juist door stil te staan.

Balans is geen eindbestemming. Het is eerder een dagelijkse afstemming: wat vraagt mijn lijf, mijn hoofd, mijn gezin, mijn werk, mijn omgeving? En misschien wel de belangrijkste vraag: wat heb ik nodig om goed voor mezelf en anderen te zorgen?

Met de verhalen, tips en initiatieven in deze Wijzer hopen we je te inspireren om steeds opnieuw te ontdekken wat voor jou werkt. Niet perfect, niet volgens het boekje, maar passend bij jouw levensfase en situatie. En vooral: met mildheid. Want goed voor jezelf zorgen is geen luxe. Het is de basis om ook goed voor elkaar te zorgen.

Vrolijke groet,
 **Marjolein Dohmen**

In dit magazine



6

 **BUURTBOOST**

Repareren én ontmoeten

Voor kapotte apparaten en kleding tot hulp bij een brief of digitale aanvraag.



14

Tussen planning en wasmand

"De was vouwen we samen, dat zie ik als quality time."



19

 **COVERSTORY**

Hoofd, hart & hormonen

Vrouwegezondheid loopt nog altijd achter volgens cardioloog Janneke Wittekoek.



24

In balans met jezelf

Goed voor jezelf zorgen hoeft niet ingewikkeld te zijn.

VERDER...

- 5 **Ontmoeten maakt het verschil**
- 10 **Kenniswijzer: Een ongeluk. En dan?**
- 13 **Recept: Appelfleurtje**
- 16 **Een leven lang leren**
- 26 **Wegwijzer: Gezondheidscheck**



22

WEGWIJZER

Laat de winter je niet uit balans brengen

Zo houd je meer energie tijdens de donkere maanden



De dagen worden korter, het is vaker grijs buiten en voor veel mensen voelt de winter net even anders. Misschien merk je dat je minder energie hebt, sneller moe bent of minder zin hebt om eropuit te gaan. Dat is heel normaal. Daglicht is namelijk geen luxe, maar eigenlijk biologische noodzaak.

Te weinig daglicht kan invloed hebben op ons lichaam én op onze stemming

Juist daarom is het belangrijk om in de winter ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Een gezonde balans zit vaak in kleine dingen. Ga overdag regelmatig naar buiten. Daglicht helpt je biologische klok in balans te houden en kan bijdragen aan een betere nachtrust en meer energie.

TIPS OM IN BALANS TE BLIJVEN

- Zoek bewust het daglicht op, ook als de zon zich niet laat zien.
- Sta stil bij wat wél energie geeft en maak daar vaker tijd voor.
- Blijf nieuwsgierig: volg een workshop, bezoek een bijeenkomst of probeer iets nieuws.
- Zoek elkaar op. Een goed gesprek doet vaak meer dan je denkt.
- Eet gevarieerd en voedzaam en zorg voor voldoende vitamine D en omega 3-vetzuren.

Ook beweging maakt verschil. Een korte wandeling, een fietstocht of een bezoek aan een beweegactiviteit in de buurt zorgt ervoor dat je lichaam én je hoofd in beweging blijven. Doe dat vooral samen als dat kan. Zo blijf je gemotiveerd én behoud je ook in de winter je sociale contacten. Want juist die sociale contacten dragen bij aan je welzijn. Samen een kop koffie drinken, een activiteit bezoeken of een telefoontje plegen kan net dat beetje extra geven op een donkere dag.

Gezond eten, voldoende rust nemen en luisteren naar wat je lichaam nodig heeft, helpen je om de winter met meer energie door te komen. Verwacht niet te veel van jezelf, wees ook een beetje lief voor jezelf. Balans betekent niet dat elke dag hetzelfde voelt, maar dat je goed voor jezelf blijft zorgen, ook als het buiten wat donkerder is.

Soms heb je nét een extra steuntje in de rug nodig. Op de website van Groene Kruis Ledenorganisatie vind je informatie, activiteiten en bijeenkomsten die je helpen om ook in de winter vitaal en in balans te blijven.

Ontmoeten maakt het verschil

Soms is één ontmoeting genoeg om anders naar jezelf te kijken. Omdat je een inspirerend verhaal hoort. Een vraag durft te stellen die al een tijd door je hoofd speelt. Of ontdekt dat anderen tegen precies hetzelfde aanlopen als jij. Juist die ontmoetingen maken het verschil.



Bij Groene Kruis Ledenorganisatie geloven we in de kracht van die ontmoetingen. Daarom brengen we mensen samen tijdens inspirerende activiteiten rondom gezondheid, welzijn en vitaliteit. Zo ontstaan nieuwe inzichten, waardevolle gesprekken en inspiratie die je meeneemt naar huis.

Altijd iets om te ontdekken

Of je nu meer wilt weten over vrouwengezondheid, vitaal ouder worden of gezond leven: er is altijd een activiteit die aansluit bij wat jou bezighoudt. Je krijgt nieuwe inzichten, ontmoet deskundigen en maakt kennis met onze samenwerkingspartners. Ook leer je welke ondersteuning, diensten en voordelen er zijn. Zo ontdek je hoeveel jouw lidmaatschap eigenlijk te bieden heeft.

Ontmoeten maakt het verschil

Soms is het een verhaal dat je raakt. Soms een praktische tip waar je thuis meteen iets mee doet. En soms is het juist de ontmoeting met iemand anders die het verschil maakt. Door kennis te delen en ervaringen uit te wisselen, ontstaan nieuwe ideeën, herkenning en het

vertrouwen om zelf een volgende stap te zetten. Juist die combinatie van inspiratie en ontmoeting maakt iedere activiteit bijzonder.

Dat zagen we ook tijdens het Leef, Beleef & Beweeg Event. Leden lieten zich inspireren door onder anderen Marianne Timmer, Maurice Graef en diverse experts. Er werd geluisterd, bewogen, gelachen en vooral veel met elkaar gesproken. Niet alleen tijdens de lezingen, maar juist ook tussendoor ontstonden mooie gesprekken, nieuwe inzichten en waardevolle ontmoetingen. Diezelfde verbinding zagen we ook tijdens de standswandeling met Univé Venlo, waar deelnemers al wandelend ervaringen deelden en nieuwe contacten legden.

Zien we je binnenkort?

Misschien is de volgende activiteit wel precies wat jij nodig hebt. Een nieuw inzicht. Een antwoord op een vraag die je al een tijd bezighoudt. Of gewoon een moment voor jezelf waarin je nieuwe mensen ontmoet en met frisse energie naar huis gaat. Op onze website vind je een actueel overzicht van alle activiteiten. We hopen je snel te ontmoeten.

groenekruisleden.nl/aanmelden-nieuwsbrief

BLIJF OP DE HOOGTE

Schrijf je op onze website in voor onze nieuwsbrief en ontvang als eerste informatie over nieuwe activiteiten, inspirerende evenementen en ledenvoordelen.



Repareren én ontmoeten bij het Repair Café in Merselo

Heb je een kapot apparaat, kleding die vermaakt moet worden of hulp nodig bij een brief of digitale aanvraag? Sinds kort kunnen inwoners van Merselo terecht bij het nieuwe Repair Café. Met een enthousiast team van twaalf vrijwilligers wordt geprobeerd om spullen een tweede leven te geven én mensen verder te helpen. We spraken met initiatiefnemer Herman Zegers.

Hoe ontstond het idee?

"Ik hoorde dat er in een naburig dorp ook een Repair Café was en dacht meteen: dat zou ook goed bij Merselo passen," vertelt Herman. "Daarom heb ik contact met hen opgenomen. Zij hebben veel ervaring en konden ons helpen met allerlei praktische informatie. Zo hoefden we niet zelf het wiel opnieuw uit te vinden."

Vrijwilligers met ieder hun eigen expertise

Het Repair Café draait op twaalf enthousiaste vrijwilligers, ieder met zijn of haar eigen kennis. Van het repareren van kleding en fietsen tot hulp bij computers, telefoons of kleine elektrische apparaten. Ook voor hulp bij het schrijven van een brief of het invullen van een aanvraag kun je er terecht. Lukt iets niet direct? Dan kijken de vrijwilligers vooral naar wat wél mogelijk is.

Een geslaagde eerste dag

De eerste dag begon meteen goed. "Toen we startten, zat er al iemand klaar met iets dat vermaakt moest worden," vertelt Herman. "Naarmate de ochtend vorderde, werd het steeds drukker."



Niet alleen de reparaties vielen in de smaak, ook de sfeer was meteen goed. "Mensen dronken samen koffie, maakten een praatje en keken mee met wat er werd gerepareerd. Het was niet alleen handig, maar vooral ook gezellig. Precies dat maakt het Repair Café zo waardevol."

Dankzij BuurtBoost een goede start

Het Repair Café is niet commercieel. Bezoekers betalen niets voor de tijd en inzet van de vrijwilligers. Zijn er onderdelen nodig, dan zijn die kosten wel voor de bezoeker zelf. Er staat wel een donatiebox voor een vrijwillige bijdrage. "Dat hoeft natuurlijk niet," benadrukt Herman. "We willen vooral dat iedereen makkelijk kan binnenlopen."

Dankzij de bijdrage van BuurtBoost kan het Repair Café ongeveer een jaar vooruit. "Dat geeft ons de ruimte om het initiatief rustig op te bouwen en steeds bekender te maken in het dorp."

Steeds meer bekendheid

Om het Repair Café onder de aandacht te brengen, verscheen er al een artikel in het dorpsblad van Merselo en in het weekblad van de gemeente Peel en Maas.

"Dat willen we de komende tijd blijven doen," vertelt Herman. "Daarnaast verwachten we veel van mond-tot-mondreclame. Als iemand goed geholpen is, vertelt diegene dat waarschijnlijk ook weer verder."

Repair Café Merselo

- ▢ Elke laatste woensdag van de maand
- ▢ 09.00 - 11.30 uur

Meer dan alleen repareren

Met het Repair Café willen ze voorkomen dat spullen onnodig worden weggegooid. "Vaak is iets met een kleine reparatie nog prima te gebruiken," legt Herman uit. "Dat is duurzamer én vaak ook goedkoper." Maar minstens zo belangrijk is de ontmoeting. Mensen komen binnen met een kapot apparaat, een broek die vermaakt moet worden of een vraag over een brief. Ondertussen drinken ze koffie, maken ze een praatje en ontmoeten ze andere dorpsgenoten. Juist dat maakt het Repair Café meer dan alleen een plek waar spullen worden gerepareerd.

Ook een idee voor jouw buurt?

Met **BuurtBoost** helpt Groene Kruis Ledenorganisatie leden om lokale, maatschappelijke initiatieven te realiseren. Denk bijvoorbeeld aan de sponsoring van een insectenhotel, een buurtmoestuin of het creëren van een ontmoetingsplek in de wijk. Met **BuurtBoost** kun je tot € 750 aanvragen voor jouw initiatief: een mooie kans om jouw buurt socialer, groener of levendiger te maken.

Aanvraag → groenekruisleden.nl/buurtboost

DIENT JOUW AANVRAAG HIER IN

Heeft het initiatief uit Merselo jou geïnspireerd om zelf iets voor jouw buurt te organiseren? En ben jij lid van Groene Kruis Ledenorganisatie? Dien dan jouw aanvraag in door de QR-code te scannen of ga naar onze website.



"Ik wil gewoon blijven doen wat ik altijd doe"



In zijn buurt is Sergio een bekend gezicht. Hij helpt bij activiteiten in het wijkcentrum en organiseert de klusmiddag. Stilzitten past niet bij hem. "Als er iets te doen is, dan ben ik er meestal wel bij," zegt hij lachend. "Ik ben graag onder de mensen. Dat geeft me energie."

Kleine signalen

Sergio vult zijn dagen graag met dingen die hij leuk vindt. Toch merkt hij dat sommige dingen niet meer helemaal vanzelf gaan. "Het zijn geen grote veranderingen," vertelt hij. "Maar na een slechte nacht voel ik het wel. Dan merk ik dat opstaan wat meer moeite kost of dat ik wat voorzichtiger de trap op ga. Vroeger dacht ik daar niet eens over na."

Niet als een stap terug

Toen het gesprek een keer op hulpmiddelen kwam, voelde Sergio weerstand. "Zo ver ben ik toch nog niet?" dacht hij. "Ik zag hulpmiddelen vooral als iets voor later." Dat veranderde toen hij er anders naar ging kijken. Niet als een stap terug, maar als een manier om te blijven doen wat hij graag doet.

Omdat zijn bed aan vervanging toe was, ging hij zich verdiepen in de mogelijkheden. "Ik merkte vooral 's ochtends dat opstaan lastiger werd en dat ik soms moe wakker werd. Toen dacht ik: waarom zou ik het mezelf moeilijker maken dan nodig?"

Wel zo prettig

Sergio koos voor een paar slimme aanpassingen in de slaapkamer. Geen grote veranderingen, niets wat direct opvalt. Wel dingen die het dagelijks leven prettiger maken.

"Het mooie is dat ik er eigenlijk niet meer over nadenk," zegt hij. "Maar ik merk het wel. Ik slaap rustiger, sta makkelijker op en houd meer energie over voor de dingen die ik graag doe. Ik maak het mezelf nu wat makkelijker."

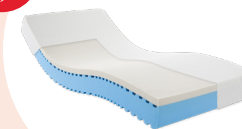
Een wereld van verschil. Gewoon thuis.

ViscoClimate Ultra matras

Van €998 voor €499

- Ondersteunt je lichaam tijdens de slaap
- Vermindert druk op spieren en gewrichten
- Ventileert uitstekend

50%
korting



Barocco sta-opstoel

Van €1.898 voor €949

- Ondersteunt bij zitten en opstaan
- Verkrijgbaar in verschillende uitvoeringen
- Afgestemd op jouw wensen

50%
korting



Timeless Deluxe comfortbed

- Makkelijker in en uit bed stappen
- In hoogte verstelbaar
- Rug- en voetgedeelte verstelbaar

20%
korting



Exclusief ledenvoordeel

- Bij aankoop van een matras of bed: een hoofdkussen cadeau met waarde tot €99,99.
- Bij aankoop van een sta-opstoel: een hoofdkussen cadeau met waarde tot €279.

Benieuwd wat voor jou mogelijk is?

Tijdens de **adviesdagen** kun je bedden, matrassen, sta-opstoelen en andere hulpmiddelen rustig bekijken, vergelijken en uitproberen. Onze experts nemen de tijd voor persoonlijk advies en beantwoorden graag al je vragen.

- Probeer producten uit
- Ontvang persoonlijk advies
- Profiteer van ledenvoordeel

Kom ook naar de adviesdagen

- **Medipoint-winkel Blerick**
28 & 30 oktober | 2, 4 & 6 november
Adres: Drie Decembersingel 48
- **Medipoint-winkel Roermond**
27 & 29 oktober | 6 november
Adres: Kempweg 33

Schrijf je direct in op

medipoint.nl/gewoonthuis

DE KENNISWIJZER

Een ongeluk.
En dan?

De bladeren vliegen door de lucht. Je kind of kleinkind rent lachend door de tuin en gooit een grote hoop bladeren naar zijn vriendjes. Tot het misgaat. Tussen de bladeren zit een steen. Een harde klap, een bloedende lip en een groep geschrokken kinderen die ineens allemaal naar jou kijken. Wat doe je dan? Juist op zo'n moment is het fijn als je rustig kunt blijven en weet hoe je moet handelen.

DAAROM KIES JE VOOR LIVIS

- E-learning in je eigen tempo
- Praktijksessies door heel Nederland
- Altijd volgens de laatste richtlijnen en met erkend certificaat
- Extra voordeel voor leden van Groene Kruis Ledenorganisatie

Je kunt niet voorkomen dat een kind valt, zich verslikt of gewond raakt. Maar je kunt je wel voorbereiden. Weten hoe je eerste hulp verleent, geeft rust en vertrouwen. Daarom werkt Groene Kruis Ledenorganisatie samen met Livis. Met praktische EHBO-cursussen helpt Livis je om in onverwachte situaties rustig te blijven en te handelen. Zodat je er kunt zijn voor een ander wanneer dat nodig is.

Weten wat je kunt doen

Na een EHBO-cursus weet je misschien niet meer ieder detail. Dat hoeft ook niet. Wat telt, is dat je in een noodsituatie de belangrijkste stappen herkent en durft te handelen. Bij Livis leer je wat je kunt doen als iemand hulp nodig heeft. De cursussen zijn gebaseerd op de laatste richtlijnen. Daar mag je op vertrouwen. Net zoals je na de cursus meer op jezelf kunt vertrouwen als het erop aankomt.

Leren op een manier die bij je past

Bij Livis leer je niet alleen wat je moet doen, je oefent het ook. Je start met een e-learning die je in je eigen tempo volgt. In één keer of verdeeld over meerdere momenten. Kies je voor een volledige cursus? Dan ga je tijdens een praktijksessie zelf aan de slag onder begeleiding van een ervaren trainer. De cursus wordt afgesloten met een erkend Livis certificaat. Zo weet je dat de kennis die je opdoet actueel en betrouwbaar is. Naast EHBO voor baby's en kinderen biedt Livis ook andere cursussen aan, zoals reanimatie bij volwassenen.

Als een ander je lief is

Een ongeluk zit soms in een klein hoekje. Thuis, tijdens het buitenspelen of wanneer je op pad bent. Je kunt niet alles voorkomen. Maar weten wat je kunt doen als er iets gebeurt, geeft rust en vertrouwen. Voor jezelf én voor de mensen om wie je geeft.

Als lid van Groene Kruis Ledenorganisatie profiteer je van extra voordeel op de EHBO-cursussen van Livis. Zo helpen we je samen om goed voorbereid te zijn op onverwachte situaties. Want als een ander je lief is, wil je er kunnen zijn als het nodig is.

MEER WETEN OF AANMELDEN?

Scan de QR-code, ontdek het aanbod van Livis en profiteer van je ledenvoordeel.



Waar is de handtekening van uw man?

Een week later bleek het toch te kunnen. Alleen moest de bank daarvoor handmatig afwijken van het systeem. Dat ene gesprek liet mij zien hoeveel vanzelfsprekendheden in onze samenleving vrouwen nog altijd onbewust op achterstand zetten.

Als wethouder zag ik hoe groot de gevolgen daarvan kunnen zijn. Vrouwen die na een scheiding financieel kwetsbaar bleken, omdat ze jarenlang parttime hadden gewerkt of het grootste deel van de zorg op zich hadden genomen. Keuzes die vaak logisch voelden, maar achteraf grote gevolgen hadden.

Vroeg de bankmedewerker toen ik mijn hypotheek wilde wijzigen. Ik keek hem verbaasd aan. Het huis staat op mijn naam. De hypotheek ook. Waarom dan zijn handtekening?

Begrijp me niet verkeerd. Ik wil vrouwen niet vertellen hoe ze hun leven moeten inrichten. Parttime werken, zorgen voor je gezin of juist volop carrière maken: die keuze is helemaal aan jou. Maar maak die keuze wel bewust. Denk na over hoe je achterblijft als het leven anders loopt dan je had verwacht. Tegelijkertijd mogen we niet vergeten dat veel van die keuzes óók worden beïnvloed door de manier waarop onze samenleving is ingericht. Juist daarom blijf ik me inzetten voor meer bewustwording én voor een samenleving waarin gelijkwaardigheid vanzelfsprekend is. Niet alleen voor onszelf, maar ook voor de generaties na ons.

 **Marianne Smitsmans-Burhenne MSc**

“Echte gelijkwaardigheid vraagt om twee dingen: bewust kiezen én een samenleving die die keuzes niet onbewust stuurt.”

Wijzer Oktober 2026

Klassieker met een gouden randje

MAAK JE EIGEN APPELFLEURTJE CAS WOLTERS

- 1 Kneed de boter, basterdsuiker, eidooier, citroenrasp en het zout samen. Zeef het zelfrijzend bakmeel. Kneed alles tot een mooi deeg. Wikkel het deeg in plastic en laat het een half uur rusten in de koelkast.
- 2 Meng de banketbakkersroom beetje bij beetje met de spijs. Niet alles in één keer, anders krijg je klontjes. Doe het spijsroommengsel in een spuitzak en zet het even opzij.
- 3 Schil de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd de appels en abrikozen in grove blokjes en meng ze met suiker en kaneel. De hoeveelheid suiker en kaneel voor het appelmengsel is een indicatie. Pas het naar smaak aan.
- 4 Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een springvorm in. Rol het deeg uit tot ongeveer 1 cm dikte en snijd een stuk uit dat iets groter is dan de springvorm. Leg het deeg in de springvorm, zodat de randen omhoogkomen en er een kuil in het midden ontstaat.
- 5 Verdeel een laagje spijsroom over de bodem, maar blijf ongeveer 1,5 cm van de rand verwijderd. Verdeel het appelmengsel over de bodem. Zorg ervoor dat er een flinke hoeveelheid ligt, omdat de appels en abrikozen tijdens het bakken zullen krimpen. Bak de appeltaart in ongeveer 30 minuten tot hij goudbruin en gaar is. Laat de taart volledig afkoelen en verwijder vervolgens de springvorm.
- 6 Verwarm een paar eetlepels abrikozenjam en bestrijk hiermee de bovenkant van de taart (niet de rand). Bestuif de rand met wat poedersuiker door een zeef.

Sloffendeeg

- 250 g zelfrijzend (glutenvrij) bakmeel
- 180 g witte basterdsuiker
- 166 g roomboter (koud)
- 5 g citroenrasp
- 1 eidooier
- Snufje zout

Spijsroom

- 100 g amandelspijs
- 100 g banketbakkersroom (of vanillevla)

Appelvulling

- 4 appels (jonagold)
- 100 g abrikozen (vers of uit blik)
- 30 g fijne kristalsuiker
- 1 el kaneel

Garnering

- Potje abrikozenjam
- Poedersuiker

Bereidingswijze

Ingrediënten

Liefde en balans tussen planning en wasmand

Vijf kinderen, twee banen, voetbal, dansles, een huishouden en een sociaal leven: hoe houd je dat allemaal draaiende? "Door het echt samen te doen," zeggen Elke (38) en John (45). En met kinderen tussen de vier en tien jaar is dat geen overbodige luxe. Ze werken allebei parttime en verdelen de zorg en het huishouden zo gelijk mogelijk.

Woensdag is soepdag

Om alles in goede banen te leiden, wordt er bij Elke en John flink gepland. "Plannen, plannen en nog eens plannen," zegt Elke. "Als ik niet plan, word ik onrustig en verlies ik het overzicht. Juist die planning zorgt ervoor dat alles goed blijft draaien." Ze maakt een weekmenu en bestelt op dinsdag de boodschappen voor de hele week. Zo hoeft ze niet iedere avond te bedenken wat ze voor zeven mensen moet koken. "Woensdag is soepdag", zegt Elke. "De kinderen kiezen om de beurt welke soep er op tafel komt. Dat vinden ze prachtig: even zijn ze de baas over het menu."



"Met vijf kinderen is er altijd genoeg was voor quality time."

 **John**

Quality time boven de wasmand

Elkes weekplanning is een kleine projectorganisatie, waarin John minstens de helft van de ballen in de lucht houdt. Over de donderdagse wasdag zegt hij lachend: "De was vouwen we samen. Dat zie ik als quality time met Elke. En met vijf kinderen is er altijd genoeg was voor een goed gesprek."

Vader zijn is geen bijrol

John kiest bewust voor een gelijkwaardige rol als vader. Hij gaat mee naar het voetbal en naar zwembles en maakt op woensdagmiddag een speciale lunch voor de kinderen. "We verdelen de zorg echt samen. Ik wil weten wat mijn kinderen bezighoudt en deel uitmaken van hun dagelijks leven."

Volgens hem willen steeds meer vaders actief betrokken zijn. Toch is de maatschappij daar nog niet altijd op ingericht. "Vaak verdient de man meer en ligt het financieel voor de hand dat de vrouw minder gaat werken. Zo kom je al snel in een traditionele rolverdeling terecht, ook als je dat allebei anders wilt."



Wanneer is het tijd voor jezelf?

Elke vindt tijd voor zichzelf in kleine momenten. "John en ik sporten voordat de kinderen wakker zijn. Op woensdag ren ik na mijn werk nog een rondje. Daarna ben ik er weer echt voor het gezin." Ook een avond met vriendinnen of een wandeling of lunch met John geeft haar energie. "Juist die momenten helpen mij om in balans te blijven."

Er mag best een bal vallen

Ook bij Elke en John loopt niet iedere dag volgens plan. "Soms wordt er geschoven of blijft er iets liggen. Dat hoort erbij," zegt Elke. "Met vijf kinderen kun je niet verwachten dat alles altijd perfect gaat," vult John aan. Voor Elke en John draait het om samenwerken. Als de één een bal laat vallen, staat de ander klaar om hem op te vangen.

Een leven lang leren

“In plaats van mijn tijd te verdoen met televisie kijken, verrijk ik mijn leven nu met nieuwe kennis.”



Erica

Je bent nooit te oud om iets nieuws te ontdekken. Misschien wil je eindelijk die nieuwe taal leren, je creativiteit de ruimte geven of beter leren omgaan met de computer. Nieuwe dingen leren houdt je hersenen gezond en actief. Geeft energie en laat je ontdekken dat je vaak meer kunt dan je denkt.

Daarom werkt Groene Kruis Ledenorganisatie samen met het Limburgse familiebedrijf NHA Opleidingen. Al ruim 90 jaar helpt NHA mensen om zich een leven lang te blijven ontwikkelen. Met meer dan 700 opleidingen en cursussen maakt NHA leren toegankelijk voor iedereen.



Nastasia

“Doordat ik de opleiding van NHA in mijn eigen tijd en tempo kon volgen, kon ik de balans tussen mijn gezin en mijn studie bewaren. Uiteindelijk heeft die investering een heel ander leven voor mij en mijn kinderen mogelijk gemaakt.”

Leren op jouw manier

Jezelf blijven ontwikkelen betekent niet dat je terug de schoolbanken in moet. Dankzij de flexibele thuisstudies leer je waar en wanneer het jou uitkomt, in je eigen tempo. Daarbij sta je er niet alleen voor: vakdocenten kijken je opdrachten na en beantwoorden je vragen. Of je nu een uurtje 's avonds studeert, een rustige ochtend met een kop koffie benut of leert op een regenachtige herfstmiddag. Elke stap die je zet, is een investering in jezelf.

Nieuwe kennis, nieuwe mogelijkheden

Voor **Erica (75)** betekende leren veel meer dan alleen nieuwe kennis opdoen. Na haar pensioen volgde ze via NHA verschillende opleidingen in rouw- en stervensbegeleiding. Daarmee blijft ze niet alleen zichzelf uitdagen, maar bereidt ze zich ook voor op vrijwilligerswerk in een hospice.

Ook voor **Nastasia (35)** maakte een opleiding het verschil. Als alleenstaande moeder van twee zonen zocht ze naar een manier om zich verder te ontwikkelen, die paste bij haar drukke

gezinsleven. Dankzij de flexibiliteit van een thuisstudie kon ze leren op de momenten die voor haar werkten. Inmiddels helpt ze als zelfvertrouwencoach andere vrouwen om sterker in hun schoenen te staan.

Er is altijd iets dat bij je past

Van Engels tot kunstgeschiedenis en van tekenen en schilderen tot filosofie: bij NHA is er altijd een opleiding die aansluit bij jouw interesses. Zo kies je iets dat past bij jouw leven, jouw tempo en wat jij op dit moment belangrijk vindt.

Ontdek het aanbod → groenekruisleden.nl/nha

BLIJF GROEIEN MET LEDENKORTING

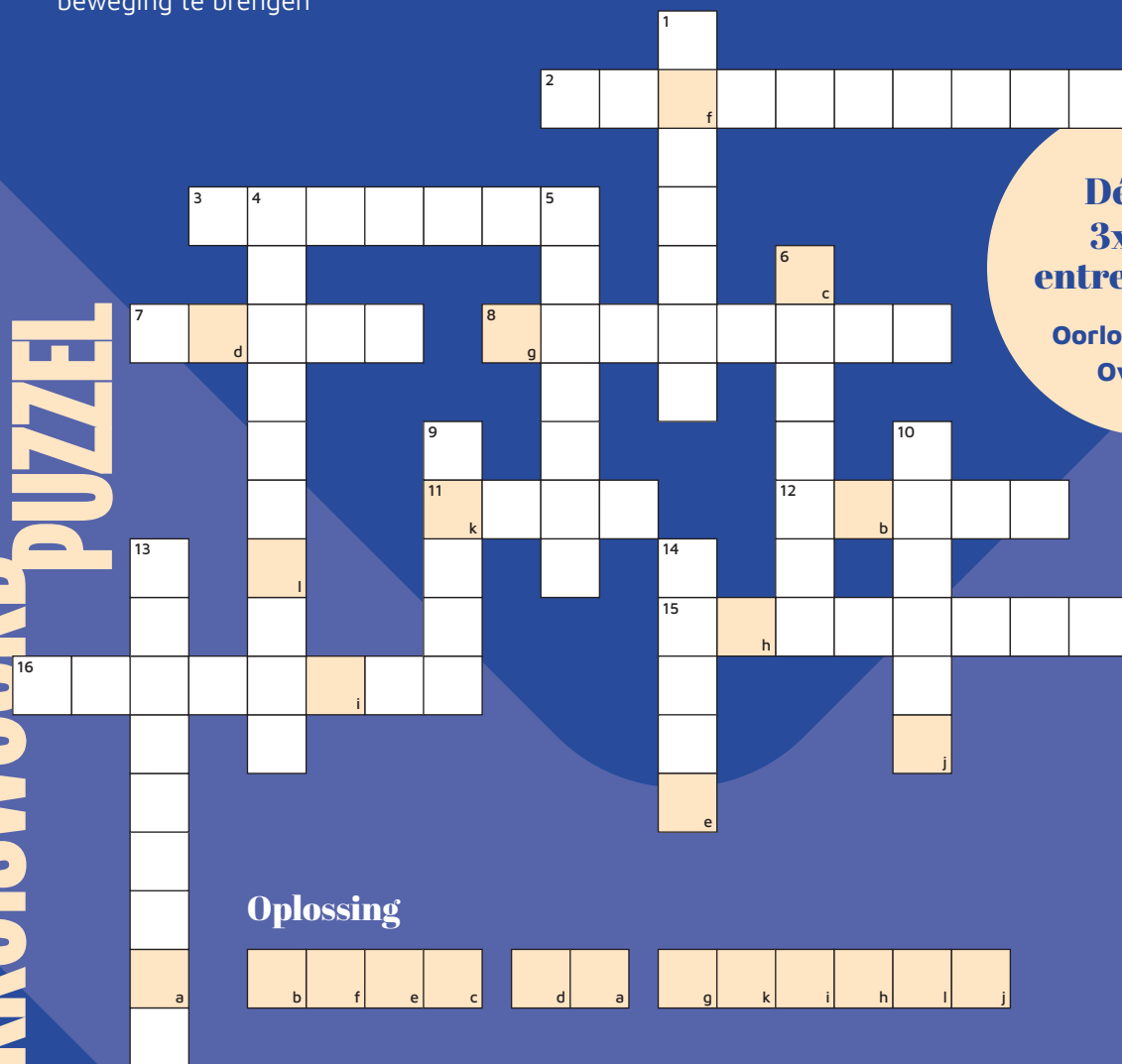
Goed voor jezelf zorgen betekent ook ruimte maken om te blijven groeien. Wat je leeftijd of levensfase ook is, er is altijd iets nieuws te ontdekken. Als lid van Groene Kruis Ledenorganisatie ontvang je een gratis tablet én 15% extra ledenvoordeel op alle opleidingen van NHA. Ontdek het aanbod en blijf groeien, op een manier die bij jou past.

Horizontaal

- 2 Herstellen na tegenslag
 3 Geeft je de dagelijks benodigde brandstof
 7 Vaste afwisseling die houvast geeft
 8 Goed voor je lichaam én je humeur
 11 Die haal je vanzelf, maar bewust doen helpt om te vertragen
 12 Nachtelijk herstelmoment
 15 Bewust stilstaan bij het moment
 16 Rustige manier om hoofd én lichaam in beweging te brengen

Verticaal

- 1 Weer op krachten komen
 4 Spanning loslaten en tot rust komen
 5 Aangeven wat wel en niet bij je past
 6 Actief onderweg op twee wielen
 9 Niet alleen, maar met anderen
 10 Evenwicht tussen inspanning en ontspanning
 13 Het gevoel dat wat je doet betekenis heeft
 14 Even stoppen om weer op te laden



Dé prijs:
3x twee
entreetickets!

Oorlogsmuseum
Overloon

Oplossing

a b f e c d a g k i h l j

Doe mee en win! Stuur jouw antwoord vóór 1 december 2026 per e-mail in naar info@groenekruisleden.nl of per post naar Groene Kruis Ledenorganisatie, onder vermelding van 'puzzel magazine', Antwoordnummer 2066, 5900 WB Venlo. Over de uitslag kan niet gecorrespondeerd worden.

HOOFD, HART & HORMONEN

Vrouwen zijn geen kleine mannen

We behandelen vrouwen nog steeds als kleine mannen. Volgens cardioloog Janneke Wittekoek vat die ene zin samen waarom vrouwengezondheid nog altijd achterloopt.

Al meer dan twintig jaar zet Janneke zich in om daar verandering in te brengen. Vanuit haar praktijk ziet ze dagelijks wat er gebeurt als klachten bij vrouwen niet worden herkend. Voor haar is het onbegrijpelijk dat de gezondheidszorg vrouwen nog altijd benadert vanuit kennis over het mannenlichaam.

Een medische verwondering

Als kind was ze al gefascineerd door het menselijk lichaam. Urenlang trok ze anatomische tekeningen uit een encyclopedie over en kleurde ze de verschillende organen in. Die nieuwsgierigheid bracht haar via de studies Gezondheidswetenschappen, Biomedische Wetenschappen en uiteindelijk Geneeskunde naar de cardiologie. Eenmaal aan het werk als arts groeide die fascinatie uit tot een medische verwondering. Hoe kan het dat we nog zo weinig weten over de verschillen tussen mannen en vrouwen?

“Je leert tijdens je opleiding wat er in de boeken staat. Pas later ga je jezelf afvragen waarom bepaalde dingen eigenlijk zo zijn.”

Geen kleine mannen

“Vrouwen zijn geen kleine mannen,” zegt Janneke. “Toch is veel medische kennis nog altijd gebaseerd op onderzoek bij mannen. Daardoor weten we veel minder over hoe ziekten bij vrouwen zich ontwikkelen en uiten.”

Dat heeft gevolgen die verder gaan dan veel mensen denken. Niet omdat het vrouwenlichaam ingewikkelder is, maar omdat hormonen en het autonome zenuwstelsel veel meer invloed hebben op de gezondheid van vrouwen dan lange tijd werd gedacht. Daardoor uiten ziekten zich bij vrouwen anders en worden signalen niet altijd herkend of afgedaan als stress, drukte of ‘het zal de overgang wel zijn’.

Het lichaam vertelt meer

“Vrouwen leven niet in één hormonale fase. Vanaf de puberteit verandert het vrouwenlichaam voortdurend. De menstruatiecyclus, een zwangerschap en de overgang hebben allemaal invloed op hoe het lichaam functioneert. Toch wordt daar in de gezondheidszorg nog te weinig rekening mee gehouden.”

Waar de hormoonhuishouding van mannen relatief stabiel blijft, verandert die van vrouwen voortdurend. Volgens Janneke heeft dat invloed op veel meer dan alleen de voortplanting. Ook slaap, stress, herstel en het hart worden erdoor beïnvloed.



“Ons zenuwstelsel is eigenlijk de dirigent van ons lichaam. Als dat langdurig onder druk staat, raakt het hele systeem uit balans.”

Dat merkt Janneke dagelijks in haar kliniek. Vrouwen die slecht slapen, overspannen raken of last hebben van hartkloppingen, denken vaak dat het ‘erbij hoort’. Terwijl het lichaam juist signalen afgeeft dat het tijd is om gas terug te nemen.

Niet wachten op klachten

“Na het consultatiebureau laten we gezondheid eigenlijk los.” Volgens Janneke is dat een gemiste kans. We laten ons pas onderzoeken als we klachten hebben, terwijl veel gezondheidsproblemen zich al veel eerder ontwikkelen. Juist door regelmatig een aantal belangrijke gezondheidswaarden te controleren, kun je eerder ingrijpen.

“We weten vaak niet hoe het met onze bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker staat. Terwijl dat juist belangrijke signalen zijn. Niet om mensen bang te maken, maar om te voorkomen dat kleine problemen grote problemen worden.”

Gezond leven draait aldus Janneke dan ook niet om perfect eten of iedere dag fanatiek sporten. Het begint met weten wat er in je lichaam gebeurt en de signalen serieus nemen. Juist door eerder inzicht te krijgen, kun je beter voor jezelf zorgen en voorkom je dat je lichaam langdurig over zijn grenzen gaat.

Meer dan een cardioloog

Voor Janneke stopt haar werk niet bij de spreekkamer. Met boeken, podcasts, lezingen én haar theatervoorstelling De Vrouwenhart Show brengt ze vrouwegezondheid onder de aandacht van een zo groot mogelijk publiek. Van oktober 2026 tot en met juni 2027 is de voorstelling in theaters door heel Nederland te zien. Niet om mensen ongerust te maken, maar omdat ze wil dat vrouwen hun lichaam beter begrijpen en eerder luisteren naar de signalen die het afgeeft.

“Ik hoop dat vrouwegezondheid over tien jaar geen apart onderwerp meer is, maar een vanzelfsprekend onderdeel van de gezondheidszorg. Dat we vrouwen niet langer vergelijken met mannen, maar erkennen dat hun lichaam anders werkt. Want pas dan kunnen we vrouwen de zorg geven die ze verdienen.”

Dat begint volgens Janneke met nieuwsgierig zijn naar je eigen lichaam. Door niet te wachten tot er iets misgaat, maar te luisteren naar de signalen en te weten wat gezond is voor jou. Want hoe beter je begrijpt hoe je lichaam werkt, hoe beter je keuzes kunt maken die bij jou passen. En misschien is dat wel de basis van een leven in balans.



DE WEG WIJZER

Soms is één gesprek al genoeg

Iedereen raakt weleens uit balans. Soms door een ingrijpende gebeurtenis, zoals het verlies van een dierbare. Maar veel vaker sluipt het erin. Je zorgt voor een partner of ouder, maakt je zorgen over geld, vraagt je af hoe je zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven wonen of ziet door alle regelingen de bomen niet meer. Voor je het weet, loop je vast.

Juist dan is het fijn als iemand met je meedenkt. Iemand die luistert, overzicht helpt creëren en je de weg wijst naar passende ondersteuning. Want je hoeft niet alles alleen op te lossen.

Waar kunnen we je bij helpen?

Bij Groene Kruis Ledenorganisatie geloven we dat balans niet betekent dat alles altijd perfect gaat. Het betekent dat je weet waar je terecht kunt als je even hulp nodig hebt. Daarom helpen wij onze leden de weg te vinden naar organisaties, initiatieven en deskundigen in Noord- en Midden-Limburg. Soms bieden we zelf ondersteuning via onze eigen producten en diensten, soms brengen we je in contact met een van onze partners. Altijd met hetzelfde doel: jou helpen de ondersteuning te vinden die bij jouw situatie past. Of je nu een vraag hebt over zelfstandig wonen, mantelzorg, geldzaken of welzijn: je hoeft het niet alleen uit te zoeken. Samen helpen we je op weg.

Persoonlijk advies van onze ledenadviseur

Weet je niet waar je moet beginnen? Onze ledenadviseur luistert naar je verhaal, denkt met je mee en helpt je op weg bij vragen over gezondheid, mantelzorg, hulpmiddelen, langer zelfstandig wonen of ondersteuning.

groenekruisleden.nl/ledenadviseur

MEER WETEN?

Scan de QR-code en ontdek nog veel meer organisaties en initiatieven op onze website. Liever persoonlijk contact? Ook dat kan. We denken graag met je mee!

Langer zelfstandig thuis wonen

Zo lang mogelijk prettig en veilig thuis blijven wonen. Soms maken juist kleine aanpassingen een groot verschil. Met praktische hulpmiddelen en slimme oplossingen ontdek je wat mogelijk is. Denk bijvoorbeeld aan de Langer Thuis Scan, ZorgMies of het Huis van Morgen, waar je inspiratie en advies krijgt over veilig en zelfstandig thuis wonen.

Ondersteuning dichtbij

In iedere gemeente zijn organisaties die inwoners ondersteunen en met elkaar verbinden. Denk aan het Wmo-loket, maatschappelijk werk en welzijnsorganisaties, zoals Synthese en Humanitas. Of je nu vragen hebt over mantelzorg, opvoeden, eenzaamheid, geldzaken, wonen, rouwverwerking of vrijwilligerswerk: samen helpen we je de weg te vinden naar de ondersteuning die past bij jouw situatie.

Samen vinden we de weg

Dit is slechts een greep uit de vele organisaties en initiatieven in Noord- en Midden-Limburg. Heb je een vraag over gezondheid, welzijn, zorg of zelfstandig wonen? Neem gerust contact met ons op. We denken met je mee en helpen je de ondersteuning te vinden die bij jouw situatie past.



In balans met jezelf



Vrouw zijn betekent dat je lichaam gedurende je leven blijft veranderen. Misschien merk je dat je na een drukke dag minder snel herstelt, anders slaapt of behoefte hebt aan meer rust. Dat is heel normaal. Goed voor jezelf zorgen krijgt daardoor een nieuwe betekenis. Niet door alles anders te doen, maar door te ontdekken wat jouw lichaam nodig heeft om in balans te blijven.



MEER RUST

Een vol hoofd, een onrustige nacht of een drukke periode? De gratis VGZ Mindfulness Coach helpt je om vaker een moment voor jezelf te nemen. Met meer dan honderd meditatie-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen werk je aan meer rust en veerkracht. Gewoon wanneer het jou uitkomt, thuis of onderweg.



SOEPEL EN STERK BLIJVEN

Regelmatig bewegen helpt je om fit en in balans te blijven. Met de gratis VGZ Soepel en Sterk Coach, ontwikkeld door fysiotherapeuten, werk je aan sterke spieren, soepele gewrichten en een goede balans. De oefeningen zijn eenvoudig thuis uit te voeren en je kiest zelf wanneer je ermee aan de slag gaat.

Vrouwengezondheid gaat over veel meer dan hormonen alleen. Ook slaap, beweging, herstel en mentale veerkracht spelen een belangrijke rol. Daarom helpt VGZ vrouwen om goed voor zichzelf te blijven zorgen. Niet met ingewikkelde oplossingen, maar met praktische ondersteuning om stap voor stap te werken aan een gezonde balans.

Kleine stappen, groot verschil

Je hoeft niet ineens je leven om te gooien om beter voor jezelf te zorgen. Juist kleine, haalbare veranderingen kunnen al veel verschil maken. Een korte wandeling, een moment van ontspanning of bewust kiezen voor een goede nachtrust. Het gaat er niet om alles perfect te doen, maar om gewoontes te vinden die passen bij jouw leven.



GEZONDER LEVEN

Wil je je leefstijl breder aanpakken? Het Online Leefstijlprogramma van Dokter Tamara biedt praktische begeleiding op het gebied van voeding, beweging, slaap en ontspanning. Je krijgt haalbare tips en opdrachten waarmee je bouwt aan een leefstijl die bij jou past. Het programma wordt vergoed vanuit het preventiebudget van de aanvullende zorgverzekering.

Ondersteuning die bij jou past

VGZ biedt verschillende mogelijkheden waarmee je thuis en op je eigen moment aan je gezondheid kunt werken. Of je nu meer behoefte hebt aan ontspanning, soepel wilt blijven bewegen of breder aan de slag wilt met je leefstijl: er is altijd iets dat bij jou past.

Goed voor jezelf zorgen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Want balans zit vaak niet in grote veranderingen, maar in kleine keuzes die je elke dag opnieuw maakt. Met de ondersteuning van VGZ maak je het jezelf net wat makkelijker om goed voor jezelf te blijven zorgen.

MAAK GEBRUIK VAN ONZE GRATIS HULP

Bekijk welke ondersteuning bij jou past:

- ☐ VGZ Mindfulness Coach

vgz.nl/mindfulness-coach-app

- ☐ VGZ Soepel en Sterk Coach

vgz.nl/soepelensterk

- ☐ Leefstijlprogramma van Dokter Tamara

vgz.nl/leefstijlprogramma

Een gezondheidscheck geeft inzicht in je gezondheid, soms nog vóór je klachten ervaart

Weten hoe het met je gaat

Je voelt je prima. Geen reden om naar de huisarts te gaan. Toch zegt dat niet altijd alles over je gezondheid. Sommige waarden, zoals je bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker, kunnen ongemerkt veranderen zonder dat je daar iets van merkt.

In de coverstory vertelt cardioloog Janneke Wittekoek hoe belangrijk het is om niet pas in actie te komen als je klachten hebt. Juist door regelmatig stil te staan bij je gezondheid kun je eerder signaleren of er iets verandert. Niet om je zorgen te maken, maar om bewuste keuzes te kunnen maken voor de toekomst.

Een gezondheidscheck helpt daarbij. Tijdens de check worden verschillende gezondheidswaarden gemeten, zoals je bloeddruk, glucose en cholesterol totaal. Ook is er aandacht voor je leefstijl en krijg je praktische tips waar je direct iets mee kunt.

Een gezondheidscheck is geen medische keuring en vervangt ook geen bezoek aan de huisarts. Zie het vooral als een handig moment om stil te staan bij je gezondheid. Hoe gaat het eigenlijk met je? En zijn er misschien kleine dingen

waar je zelf mee aan de slag kunt? En het fijne is, je ontvangt direct de uitslag met passend persoonlijk advies.

Wanneer is een check interessant?

- Je wilt meer inzicht krijgen in je gezondheid.
- Je bent benieuwd naar je bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker.
- Je wilt actief werken aan een gezonde leefstijl.
- Je wilt weten waar je eventueel extra aandacht aan kunt besteden.

Een klein moment van aandacht voor jezelf kan veel opleveren. Niet alleen vandaag, maar ook voor de jaren die voor je liggen.

Als lid van Groene Kruis Ledenorganisatie kun je eenvoudig een gezondheidscheck plannen met voordeel. Kijk op onze website voor de beschikbare locaties en data.

Gezondheidscheck plannen → groenekruisleden.nl/gezondheidscheck



Recept door EkoMenu

ekomenu

PARTNER

Een tajine is zowel een traditionele Noord-Afrikaanse stoofpot als de specifieke aardewerken schaal waarin deze wordt bereid. Het gerecht heeft zijn naam te danken aan de kenmerkende schaal, die bestaat uit een platte bodem en een puntige deksel. In dit recept maken we een vegetarische tajine met vega balletjes, geitenkaas en zonnebloempitten.

Bereidingswijze

- 1 Pel en snipper de knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was of schil de wortel en snijd klein. Schil de zoete aardappel en snijd klein.
- 2 Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de zoete aardappel, wortel en paprika toe en bak 3-5 minuten. Rasp ondertussen de kurkuma boven de pan.
- 3 Doe de tomatenblokjes, water, paprikapoeder en ras el hanout bij de groente. Breng aan de kook en laat de saus afgedekt 10-15 minuten pruttelen, totdat de groente gaar is. Proef en breng op smaak met zout en peper.
- 4 Doe de Provençaalse balletjes in de saus en verwarm nog 3-4 minuten.
- 5 Serveer de tajine in een mooie kom, verkruimel de geitenkaas erover heen en werk af met de zonnebloempitten.

Ingrediënten

- 1 teen knoflook
- 200 g puntpaprika
- 200 g wortel
- 250 g zoete aardappel
- 1 tl kurkuma (verse)
- 200 g tomatenblokjes
- 2 tl ras el Hanout
- 175 g provençaalse balletjes
- 50 g geitenkaas
- 25 g zonnebloempitten
- 2 el olijfolie
- 75 ml water
- 1 tl paprikapoeder
- snufje zout en peper



Voordeelwijzer

Meer dan 300 dagjes weg!

In de herfst hoef je zeker niet binnen te blijven, naar buiten gaan of iets ondernemen is juist goed! Geniet van een ontspannen dagje wellness, ontdek de gezelligheid van een dagje shoppen of neem een kijkje achter de schermen bij een van de bekendste brouwerijen van Limburg. Als lid profiteer je van extra ledenvoordeel.

Een greep uit ons aanbod

Shoppen bij Designer Outlet Roermond

10% extra korting



Rondleiding bij de Hertog Jan Brouwerij

20% korting op het totaalbedrag



Thermae 2000

Dagentree €32,50 i.p.v. €52,50

Avondentree €27,50 i.p.v. €42,50



MEER WETEN?

Scan de QR-code of ga naar onze website en ontdek alle dagjes uit.

groenekruisleden.nl/voordeelwijzer



Colofon

Inhoud

Groene Kruis Ledenorganisatie

Redactie

Chantal Loverbos

Soraja Lemmen

Fotografie

Maartje van Berkel

Laura Fotostudio

Vormgeving

Mannen van 80

WIJZER

Drie Decembersingel 46

5921 AC Venlo

088 - 61 076 54

info@groenekruisleden.nl

HEB JE EEN MOOI VERHAAL?

En wil je dit met ons delen voor de volgende editie van het magazine? Mail ons dan naar:

communicatie@groenekruisleden.nl