

VROUWEN

helpen

VROUWEN

Netwerken is zéker niet alleen voorbehouden aan belangrijke zakenmannen. Er zijn zo veel vrouwen die iets voor elkaar kunnen betekenen. Zakelijk én emotioneel.

Tekst MEREL BRONS. Fotografie ESTER GEBUIS

De juiste mensen kennen, dát is waar het om draait in een netwerk. In zogenaamde *old boys networks* helpen mannen elkaar al eeuwen met hun carrière of hun plekje op de sociale ladder, maar in de afgelopen dertig jaar zijn ook vrouwen-netwerken steeds belangrijker geworden. “Het doel van zo’n netwerk is om jezelf beter te maken”, legt Vréneli Stadelmaier uit. Zij is niet alleen directeur van SheConsult, een coachingsbedrijf voor vrouwen, maar ook initiatiefneemster van de website allevvrouwen-netwerken.nl, een online overzicht van de vele vrouwen-netwerken in Nederland. “In zo’n netwerk kun je elkaar helpen omdat je soortgelijke ambities hebt én dezelfde ballen hoog moet zien te houden. Zelf gaf ik al op jonge leeftijd leiding aan vijftig werknemers. Ik vond het heerlijk om van mening te kunnen wisselen met gelijkgestemden en om elkaar om raad te vragen. Binnen een netwerk voelt dat veilig.”

Op Stadelmaiers website staan inmiddels 170 vrouwen-netwerken. Toch is het moeilijk te zeggen hoeveel van dit soort clubs ons land daadwerkelijk telt. “Ze ontstaan en verdwijnen, dat wisselt dagelijks. Tegenwoordig ontstaan netwerken voornamelijk via sociale media en melden nieuwe leden zich aan via Facebook.”

“NETWERKEN IS MINSTENS ZO BELANGRIJK ALS TALENTVOL ZIJN”

SOCIAAL VANGNET

In 1930 werd De Nederlandse Bond van Boerinnen en andere Plattelandsvrouwen opgericht. Sinds 2002 dragen ze de naam Vrouwen van Nu. Met 36.000 leden is het de grootste vrouwenvereniging van Nederland. Volgens Vrouwen van Nu-directeur Carla Wijers zijn vrouwen-netwerken zo belangrijk omdat vrouwen zich doorgaans meer verdiepen in de inhoud van hun werk

dan in hun positie in de organisatie of het bedrijf waarin ze werken. “Vanuit het idee dat kwaliteit vanzelf komt bovendrijven, nemen vrouwen vaak een afwachtende houding aan. Maar hoe goed je ook bent in je vak: als niemand het ziet, dan gebeurt er niet zo veel. Netwerken is minstens zo belangrijk als talentvol zijn.”

Wijers benadrukt dat vrouwen-netwerken niet alleen waardevol zijn voor vrouwen met een carrière. “Voor vrouwen die geen betaalde baan (meer) hebben, zijn de netwerken belangrijk als sociaal vangnet. Vrouwen kunnen elkaar ondersteunen en van alles met elkaar delen, daardoor groeit het zelfvertrouwen.”



TIJD VOOR EEN KOP KOFFIE?

Netwerken is geven en nemen. Wie advies wil van die (zakelijke) kennis, doet er goed aan te zorgen voor optimale omstandigheden.

1. Maak het de ‘gever’ zo makkelijk mogelijk: laat hem of haar de locatie en het tijdstip van de afspraak bepalen. Zorg dat het gesprek niet langer dan 20 minuten duurt.
2. Afgesproken in een café of restaurant? U trakteert!
3. Een goede voorbereiding... Neem een notitieboekje met vragen mee zodat u niets vergeet, want het is voor niemand prettig als er achteraf nog gebeld of gemaïld moet worden met vragen.
4. Vergeet niet te vragen wat u voor de ander kunt betekenen.

“Hoe goed je ook bent, als niemand het ziet, gebeurt er niet zo veel”

Clubs voor vrouwen in de bouw, secretaresses, zakenvrouwen met verschillende etnische achtergronden, moeders met een eigen bedrijf... De meeste netwerken ontstaan door een gedeeld beroep of gemeenschappelijke locatie, achtergrond of passie. Prettig, want op die manier vind je herkenning en kun je elkaar verder helpen. Toch heeft een algemener netwerk ook zo z’n voordelen: er lopen vrouwen rond die je in het dagelijks leven misschien nooit zou ontmoeten. Je kunt van elkaar leren. Wijers: “Bij Vrouwen van Nu zetten we in

“HET DOEL VAN EEN NETWERK IS OM JEZELF BETER TE MAKEN”

op het bundelen van vrouwenkracht, niet alleen door gelijkgestemden bij elkaar te brengen, maar vooral ook vrouwen met verschillende ideeën. Dat is volgens ons ook wat de samenleving nodig heeft. Doordat we zo’n groot netwerk zijn, kunnen we vrouwen mobiliseren om hun stem te laten horen. Zo hebben we het vaderschapsverlof en het opnemen van de pil in de basisverzekering ondersteund en namen we het initiatief voor een landelijk platform over eerlijke en gezonde voeding. Momenteel organiseren we bijeenkomsten over generatieleren van oma en moeder op dochter.”

VROUWELIJKE ENERGIE

Volgens loopbaancoach Vréneli Stadelmaier zijn vrouwen-netwerken, in welke vorm dan ook, juist nu zo populair omdat er veel aandacht is voor gelijkheid tussen mannen en vrouwen. “Kijk maar in de kranten, het gaat dagelijks over gezondheidszorg voor vrouwen, het tekort aan vrouwelijke bestuursfuncties, noem maar op. Dat komt ook doordat er steeds meer vrouwen in de media werken.”

Een andere reden voor de groei van het aantal vrouwen-netwerken is de stijging

KOMT EEN INTROVERT OP EEN BORREL...

Introverte mensen krijgen vaak al vlekken in hun nek bij de gedachte aan een netwerk-bijeenkomst, maar volgens communicatie-expert én introvert Karen Wickre kan deze groep juist succesvol zijn in het opbouwen van een goed netwerk. Ze adviseert om via sociale media te beginnen met het uitbreiden van het netwerk door te reageren op posts van mensen die al (vaag) bekend zijn, maar óók af en toe naar borrels en bijeenkomsten te gaan en de mensen die je online hebt leren kennen aan te spreken. “Als introvert laat ik niet snel te veel van mezelf zien, ik wil eerst beter begrijpen hoe die ander in elkaar zit”, vertelt Wickre in *De Volkskrant*. “Dat is een handige eigenschap voor het opdoen van contacten. Je laat eerst die ander praten en luistert geïnteresseerd. Veel mensen vinden dat vleidend.”

Meer lezen: Wickre schreef het boek Taking the work out of networking (€ 11,99, alleen in het Engels).

van het aantal zzp’ers. In 2018 telde Nederland volgens het Centraal Bureau voor Statistiek maar liefst 1,1 miljoen zelfstandigen zonder personeel, dat is 12,2% van de werkenden in Nederland: in 2003 was dit nog 8,1%. Deze groep werkenden heeft geen directe collega’s, maar wél de behoefte om onder de mensen te komen. Een netwerkclub is een goede manier om nieuwe opdrachten binnen te slepen én andere vrouwen te ontmoeten. Stadelmaier: “Vrouwen sluiten zich vaak aan bij een vrouwenclub omdat ze binnen hun branche veel met mannen werken en ze behoefte hebben aan die vrouwelijke energie. Vrouwen die eerder probeerden een beetje bij de mannen te horen zien nu dat het ook goed is om op een vrouwelijke manier met dingen om te gaan. De vrouwelijke manier kan juist heel krachtig zijn.” ▷



KLAAR VOOR DE START?

Op allevvrouwen-netwerken.nl staan al veel netwerken. Wilt u zich aansluiten bij een lokale of landelijke vereniging? Een netwerk dat gelinkt is aan de branche waarin u werkt of juist niet? Bij veel netwerkgroepen is het mogelijk om een keer vrijblijvend een bijeenkomst te bezoeken en zo te bepalen of het een club is waar u bij zou willen horen.



“WE LEREN VAN ELKAARS MISSERS EN DIEPTEPUNTEN”

Ondernemersnetwerk
Entre Femmes in Utrecht

Severine van der Ploeg (43, grafisch ontwerper)

“Toen ik twee jaar geleden met mijn man ons eigen grafisch ontwerp bureau startte, konden wij een aantal opdrachtgevers van onze vorige werkgever meenemen, maar ik wilde mijn netwerk ook graag uitbreiden. Ik ben toen naar een bijeenkomst van *Entre Femmes* gegaan en was meteen enthousiast over de laagdrempeligheid: leuke vrouwen die elkaar tien keer per jaar ontmoeten op een bijzondere locatie. Het meeste wat we bespreken is zakelijk, maar soms komen ook privé zaken aan bod. In januari hadden we een bijeenkomst over hoe je je als ondernemer kunt onderscheiden van anderen, heel leerzaam en praktisch. Elke bijeenkomst begint met het ‘zeepkistmoment’ waarbij je iets kunt vertellen, bijvoorbeeld dat je net een boek hebt gepubliceerd of dat je vrijwilligers zoekt voor een evenement. Er worden externe sprekers ingeschakeld, maar hebben ook genoeg leden die inhoudelijk kunnen vertellen over hun vakgebied. Het maakt de avonden afwisselend en interessant. Het leuke bij *Entre Femmes* is dat iedereen openstaat voor het verwelkomen van nieuwe mensen. Het is fijn om elkaar tijdens de borrel beter te leren kennen, maar ook om te horen waar anderen qua werk mee worstelen. En andersom natuurlijk. Je vindt herkenning of kunt een ander objectief advies geven. Natuurlijk kan ik mijn ei ook bij mijn vriendinnen kwijt, maar die wil ik tijdens een borrel niet met zakelijke issues lastigvallen. Ik vind het veel leuker om te horen hoe het met hen gaat.”

Marina de Kanter (58, bedrijfskundig en financieel adviseur)

“Omdat ik eigenlijk alleen mannelijke

ondernemers kende, besloot ik zo’n drie jaar geleden lid te worden van *Entre Femmes*. De bijeenkomst *LEF to be (un)liked* vond ik ontzettend leuk om mee te maken. We speelden die avond geen mooi weer met mooie verhalen, maar leerden juist van elkaars missers en dieptepunten: ervaringen met wanbetalers, een slepend project, een misgelopen kans... Alles mocht gedeeld worden. Ik heb door dit netwerk een heel mooie en diverse groep collega-ondernemers leren kennen.”

Alexandra Bone (40, voedings- en gewichtsconsulent)

“Ik ben nu bijna een jaar lid van *Entre Femmes* en er worden, niet te vaak en niet te weinig, steeds leuke, relevante activiteiten georganiseerd. Zo zijn we laatst gaan boomklimmen. Ik takelde mezelf omhoog en kwam als eerste van de groep aan in de top van de boom. Ondanks de hoogte en het gewiebel hing ik op de kop met mijn armen los. Ik genoot enorm van het uitzicht. Deze activiteit had als thema bezinning: na alle moeite genieten van het behaalde resultaat. Dit netwerk brengt samenwerkingen, zakelijke en persoonlijke inzichten én vriendinnen.”

entrefemmes.nl

“Het is laagdrempelig: leuke vrouwen die elkaar tien keer per jaar ontmoeten op een bijzondere locatie”

V.l.n.r.

ALEXANDRA

Colbert € 35,99,
bijpassende broek
€ 25,99 (*Mango*),
witte coltrui € 49,-
(*& Other Stories*),
boots € 44,95 (*Nelly*)

SEVERINE

Broek € 90,97
(*Promiss*), top € 41,99
(*Triangle*), pumps
€ 39,95 (*Zara*)

MARINA

Plissérok € 41,99
(*Asos*), trui € 63,99
(*Y.A.S.*), laarzen
€ 114,95 (*Mace*)



“Dit netwerk verbindt vrouwen die elkaar anders nooit zouden hebben ontmoet”

V.l.n.r.
KARIN

Jumpsuit € 89,99
(Finders Keepers)

MILDRED

Colbert € 29,99 (Stradivarius),
overhemd € 69,- (Arket)

LOTTA

Suèdine broek € 39,95
(Costes) coltrui € 26,99 (Vila)

SOPHIE

Roestkleurige jurk
€ 50,- (Ruby)

“WIJ VERSCHILLEN JUIST ENORM VAN ELKAAR”

De Soroptimisten, voor de verbetering van de positie van vrouwen en meisjes

Lotta van Uchelen (53, customer operations manager in de IT)

“Ik werk in de IT-sector en kom nauwelijks vrouwen tegen. Mede daarom besloot ik 22 jaar geleden lid te worden van de Soroptimisten, een netwerk van 75 duizend werkende vrouwen dat bijna honderd jaar geleden is ontstaan in Amerika. Waar in andere netwerken vaak wordt gezocht naar overeenkomsten onder de leden, verschillen wij juist in afkomst, beroep, leeftijd en woonplaats. Ik heb er niet dertig nieuwe vriendinnen bij, maar wél dertig bijzondere vrouwen leren kennen. Daarmee bedoel ik dat we niet elke dag bij elkaar op de koffie gaan, maar elkaar wel eens in de maand zien. Tijdens die bijeenkomsten deel je soms ook dingen die in je persoonlijke leven spelen. Mijn mede-Soroptimisten stellen vragen, maar hebben nooit een oordeel. Dat raakt me. Ik voel me veilig om vrij te vertellen wat me bezighoudt, dingen waar ik op het werk tegenaan loop of waar ik thuis mee te maken heb doordat ik pleegkinderen in huis heb.

Het doel van de Soroptimisten is de positie van vrouwen en meisjes verbeteren, iets wat ik persoonlijk erg belangrijk vind. Dat doen wij door fondsen te werven, of het bewustzijn van anderen te vergroten door campagne te voeren, voor *Orange the World* bijvoorbeeld, een wereldwijd initiatief om aandacht te vragen voor het geweld tegen vrouwen of meisjes. Of we verkopen spullen op de vrijmarkt en geven de opbrengt aan een goed doel.

Soroptimisten zijn internationaal actief en ik heb al veel buitenlandse clubleden ontmoet. Toen een vrouw uit Nairobi een keer voor haar werk in Nederland moest zijn en onderdak zocht, heb ik haar een

slaapplek bij mij thuis aangeboden. Normaal zou ik niet snel een vrouw uit Kenia ontmoeten, maar nu heb ik nog steeds contact met haar. Dat is toch ongelooflijk mooi? En toen ik in Cambodja rondreisde, kwam ik andere Soroptimisten tegen. Dat was zo fijn. Het scheidt namelijk meteen een band als je weet dat je dezelfde waarden deelt.”

Sophie Muijers (22, student politicologie)

“Het Soroptimist-zijn heeft mij nieuwe vriendschappen en contacten van alle leeftijden gebracht. Ik weet dat wanneer ik een vraag of advies nodig heb op een bepaald gebied, ik daar wel iemand in mijn netwerk voor zou kunnen benaderen. Maar bovenal wilde ik graag lid worden vanwege het gemeenschappelijke doel: de verbetering van de positie van meisjes en vrouwen over de hele wereld. Daar kunnen we met dit grote, internationale netwerk echt aan bijdragen.”

Mildred Roethof (50, producent/filmmaker/creative director)

“Eind vorig jaar, toen ik per toeval achter het bestaan van de Soroptimisten kwam, ben ik lid geworden. Ik maakte een campagnefilm voor *Orange the World*, stop geweld tegen vrouwen. Tijdens mijn research sprak ik een Soroptimist en zij vertelde heel enthousiast over de club. Ik was verbaasd dat ik er nog nooit eerder over gehoord had, want zij zetten zich in voor vrouwenrechten en emancipatie, thema's die in mijn films vaak terugkomen. Hun missie is mijn missie en ik vind het interessant om deze vrouwen in mijn netwerk te hebben.”

Karin Seydel (58, verliespsycholoog en kunstenaar)

“Een farmaceut, een restauranthouder, een imker... Ieder halfjaar mag iemand zijn of haar levensverhaal vertellen. Het is echt hartverwarmend om elkaars achtergrond op die manier te leren kennen. Dit wereldwijde netwerk heeft me in verbinding gebracht met vrouwen die ik anders nooit zou hebben ontmoet.”
soroptimist.nl

“ALS WE ELKAAR MEER GUNNEN, KUNNEN WE DE WERELD DRAGEN”

Vrouwennetwerk Fatima wil de vrouwelijke kant van de migratie een gezicht geven

Raja Felgata (44, media-ondernemer) en Fatimzahra Baba (42, ondernemer en inspirator)

Raja: “Het vrouwennetwerk Fatima is ontstaan vanuit een fotoproject over vijftig jaar migratie van Marokkaanse gastarbeiders in Nederland. Het verhaal van de Marokkaanse Nederlanders werd voornamelijk vanuit het mannelijk perspectief verteld, wij wilden de vrouwelijke kant van migratie een gezicht geven.

Fatimzahra: “De portretten laten de drive van deze zelfstandige vrouwen zien. Ze geven een heldere blik op hoe deze vrouwen zich in de samenleving bewegen.”

Raja: “We komen bij veel netwerkclubs in de Randstad en merken dat er maar weinig netwerken zijn die aansluiten bij vrouwen van kleur. Bij de lancering van Fatima waren driehonderd vrouwen! Probleemwijken, negatieve beeldvorming zoals onderdrukking van vrouwen, we horen zo vaak alleen negatieve verhalen. Als media-ondernemer vind ik het belangrijk om ook de andere kant te laten zien van een groep waar ik zelf deel van uitmaak én ontzettend trots op ben.”

Fatimzahra: “Artsen, ondernemers, journalisten, talenten in de creatieve sector: immigratie heeft vrouwen met verschillende achtergronden uit alle lagen van de bevolking samengebracht. Met Fatima willen we onze expertise en netwerken met elkaar delen. Met elkaar en voor elkaar. Op het gebied van werk, maar ook in de privésfeer. Uit Fatima zijn nu al mooie vriendschappen ontstaan, maar het is ook een zakennetwerk. In gesprekken zijn we open en eerlijk, Fatima’s zullen elkaar altijd steunen.”

Raja: “Zoals je het *old boys network* hebt, zijn wij een *new girls network*. Als je bijvoorbeeld op zoek bent naar een nieuwe klus of een bestuursfunctie, kan Fatima je helpen. Deze vrouwen hebben zo veel potentie,

maar soms geen aansluiting bij het juiste netwerk. Bij Fatima versterken we elkaar. Je hoeft echt niet Marokkaans te zijn om bij ons aan te sluiten. Iedereen is welkom, in Amsterdam en in de rest van Nederland. We staan aan het begin van een nieuwe beweging en zijn volop in ontwikkeling.”

Soundous Alaoui Mdaghri (43, mindfulness trainer en coach)

“Ik ben al lid sinds het prille begin van Fatima en heb ook meegedaan aan het fotoproject. De dag dat de portretten werden gemaakt en alle gezichten bij elkaar kwamen, vond ik zo bijzonder. De verhalen achter de foto’s geven mij kracht, doorzettingsvermogen en moed. Bij Fatima leren van elkaars ervaringen en levensverhalen.”

Samira Dahmani (35, zelfstandig ondernemer)

“Ik identificeer mezelf met Fatima, maar herken er ook mijn moeder, zusjes en tantes in. Tijdens de lancering van de tentoonstelling werd er door het grote publiek erkenning en dankbaarheid getoond voor de eerste generatie vrouwen die vanuit Marokko naar Nederland kwam, dat ontroerde me. Fatima heeft mijn netwerk vergroot: ik heb veel nieuwe vrouwen ontmoet die stuk voor stuk inspirerende verhalen hebben.”

Mouna Laroussi (37, danstheatermaker en ondernemer)

“Ik vind dat vrouwen elkaar te weinig steunen. Als we elkaar meer gunnen en beter samenwerken, kunnen we de wereld dragen. Bij Fatima heb ik warme ontmoetingen gehad met jonge, oude, bekende en onbekende Marokkaans-Nederlandse vrouwen. Door deze contacten leer ik van vrouwen uit andere werkvelden en creëer ik meer aandacht voor mijn eigen werk.”

Darifa Benhadhoum (50, sociaal maatschappelijk dienstverlener)

“Ik ben een paar maanden geleden lid geworden van Fatima omdat ik bij de lancering zo veel enthousiaste vrouwen zag. Ik zie het als een kans om rolmodellen te ontmoeten.”

Mounia Ramdi (36, runt cateringbedrijf en blogt over healthy lifestyle)

“Fatima staat voor de *empowering* van de Marokkaans-Nederlandse vrouw, dat vind ik zeer belangrijk. Ik voel me één met deze vrouwen: dat heb ik nog niet eerder zo mogen ervaren.”

Fatima Ouahou (47, maatschappelijk werker)

“Toen de eerste Marokkaanse vrouwen in de jaren vijftig naar Nederland kwamen, hadden zij geen stem. Ze konden niet lezen of schrijven en spraken de Nederlandse taal niet. Het gezin kreeg voorrang: de man moest werken en de kinderen moesten zo goed mogelijk onderwijs volgen. Nu, drie á vier generaties verder, besteden Marokkaanse vrouwen meer tijd aan zichzelf: ze spreken bijna allemaal de Nederlandse taal en participeren ieder op hun eigen manier. Ik vind het belangrijk om deze vrouwen te eren. Daarom besloot ik, toen ik twintig jaar geleden naar Nederland kwam vanaf dag één keihard te werken aan mijn positie als Marokkaanse vrouw in dit land. We doen heel veel voor onze gezinnen én de maatschappij. Bij Fatima bundelen we onze krachten.”
fatima.amsterdam

“We leren van elkaars ervaringen en levensverhalen”





SAMIRA

Roze jumpsuit € 48,99
(*Missguided*), pumps € 39,95 (*Zara*)

DARIFA

Wijde broek € 229,- (*Zenggi*), trui
€ 35,99 (*Mango*), pumps € 179,-
(*Jennie Ellen*)

FATIMA

Broek € 79,- (§ *Other Stories*),
top € 58,99 (*Warehouse*), laarzen
€ 59,99 (*Only*)

FATIMZAHRA

Jurk € 34,97 (*Ivy Bella*),
gilet € 125,97 (*Promiss*), pumps
€ 35,99 (*Mango*)



“Fatima’s zullen elkaar
altijd steunen”

RAJA

Colbert € 62,99 (*Asos*), overhemd
€ 9,99 (*Mango*), broek € 39,99
(*Paprika*), laarzen € 49,99 (*Mango*),
oorbellen € 15,99 (*Parfois*)

SOUNDOS

Nepleren jurk € 89,99 (*Asos*),
hoge laarzen € 118,95 (*Notre V*)

MOUNIA

Broek € 38,99 (*Pretty little thing*),
coltrui € 39,95 (*Costes*), sneakers
€ 59,95 (*La Strada*)

MOUNA

Plissérok € 38,99 (*Koco & K*), leren
top € 52,99 (*Asos*), laarzen € 179,95
(*Toral*), oorbellen € 12,99 (*H&M*)

“ZONDER DIT NETWERK ZOU IK NIET ZO SNEL NAAR HET THEATER OF EEN MUSEUM GAAN”

Het Koninklijk NVVH Vrouwennetwerk
(voorheen de Nederlandse Vereniging Voor Huisvrouwen) in Franeker

Anneke Borst-Ramler
(78, gepensioneerd kleuterjuf)

“In 2001 verhuisde ik van Castricum naar Franeker en ik wilde graag nieuwe mensen leren kennen. In een huis-aan-huisblad las ik over de NVVH en dacht: daar ga ik eens beginnen. Opeens had ik veertig vrouwen om me heen door wie ik heel hartelijk werd ontvangen. Het gaat binnen onze vereniging zeker niet alleen maar over het huishouden. We nodigen één keer per maand een spreker uit die met behulp van prachtige foto's een mooi reisverhaal, iets over de natuur of over plaatselijke thema's vertelt. Daarna blijven we altijd nog even zitten met een hapje en een drankje. Na zo'n middag kom ik helemaal geïnspireerd thuis. We gaan ook regelmatig met elkaar naar het theater, filmhuis of een museum. Er zijn veel leden die dat nooit alleen zouden doen en nu wél naar het Van Gogh Museum gaan. Zelf was ik enorm onder de indruk van de voorstelling *Wachten op transport* die de kleindochter van journalist Philip Mechanicus maakte, over het kampverleden van haar opa tijdens de oorlog. Toen ik haar wilde bedanken bij onze bijeenkomst, kreeg ik zo'n brok in mijn keel dat ik nauwelijks uit mijn woorden kwam.

De NVVH is in 1915 opgericht door twee vrouwen die van mening waren dat er ook een vakvereniging voor huisvrouwen moest komen, dat zij ook eens buitenshuis moesten gaan kijken. Maar alleen maar huisvrouwen zijn we allang niet meer, integendeel, er zijn leden werkzaam in het onderwijs, de zorg en psychiatrie. Het jongste lid in onze groep is rond de zestig jaar, de oudste is honderd. In 2010 vierden we het 25-jarig bestaan van onze afdeling,

daardoor heb ik mijn medeleden nog beter leren kennen. Ik geef veel om ze, we zijn heel trouw aan elkaar. Als iemand ziek is of een naaste heeft verloren, zullen we daar altijd aandacht aan besteden in de vorm van een bezoekje, een kaart of een bloemetje.”

Pietie Wiersma (76) en Sietske Triemstra (72)

“Wij zijn allebei al 25 jaar lid. We zijn lid geworden van dit netwerk omdat er mooie en interessante bijeenkomsten worden georganiseerd. Het heeft ons mooie vriendschappen opgeleverd, maar ook meer kennis van de wereld om ons heen. Zonder dit netwerk zouden we niet zo regelmatig een museum bezoeken, excursies ondernemen of naar het theater gaan. We hebben in al die jaren van ons lidmaatschap de meest boeiende lezingen bijgewoond, maar ook kennisgemaakt met andere culturen. Zoals tijdens ons bezoek naar een moskee en de synagoge. Ook een presentatie van een vluchteling uit Iran heeft diepe indruk op ons gemaakt. Eén van de hoogtepunten was een uitstapje naar België, waarbij we een weekend met elkaar in Gent en in Brugge verbleven.”
nvvh.nl □

“Na zo'n themamiddag met een gastspreker kom ik weer helemaal geïnspireerd thuis”



V.l.n.r.

SIETSKES

Top € 29,90 (C&A),
broek € 54,95 (Saint-Tropez),
schoenen € 49,95 (Zara)

PIETIE

Colbert € 79,99 (Mango),
broek € 49,99 (Cassis),
overhemd € 25,99 (Mango),
sneakers € 99,99 (Sacha)

ANNEKE

Colbert € 85,- (Morgan),
top € 39,99 (Eksept),
broek € 55,- (Morgan),
laarsjes € 44,95 (Nelly)