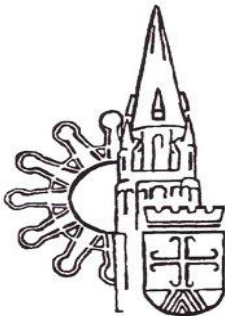


Vrouwengilde Sittard
Jaargang 50 no 2 - februari 2023



Vrouwengilde
Sittard

Woe.	1 febr.	Korte wandeling
Zo.	5 febr.	Koffie-uurtje
Ma.	6 febr.	Leesclub 1
Woe.	8 febr.	Lange wandeling
Don.	9 febr.	Lezing Brain & Mind Care
Di.	14 febr.	Workshop sieraden maken
Woe.	15 febr.	Leesclub II
Vrijd.	24 febr.	Film: Close

Zondag
5 februari
14.30 uur

Zondag 5 februari is er het maandelijkse koffie-uurtje om half drie. Iedereen is welkom in hotel-restaurant de Limbourg aan de Markt te Sittard. Er is altijd een bestuurslid en iemand van de werkgroep aanwezig.

Contributie

Zoals u kon lezen in de convocatie van december 2022 kunt u de contributie € 30,- (of € 40,- bij ontvangst van de convocatie per post) overmaken vóór 15 februari op rekeningnummer: **NL56INGB0001232367**. Denkt u ook aan een eventuele extra bijdrage voor de sociale kas (voor giften en attenties vanuit Lief en Leed). Graag apart vermelden bij het overmaken van de contributie.

Donderdag
9 februari
14.00 uur

Lezing: Brain en Mind Care door Edith van Montfort.
Neurofeedbacktherapie: Baas in eigen brein
De oplossing voor uw concentratie gerelateerde klachten
**Last van aandachts- en/of concentratieproblemen? AD(H)D, dyslexie?
Chronisch vermoeid, hoofdpijn, migraine of een burn-out? Bij Brain & Mind Care wordt met behulp van neurofeedbacktherapie gezocht naar de bron van deze klachten in uw hersenen. Als de hersenen rust vinden, zijn ook uw klachten verholpen. Pijnloos, zonder medicijnen en zonder bijwerkingen bent u weer baas in eigen brein!**
Wat is neurofeedbacktherapie?
Edith van Montfort, neurofeedbacktherapeut, orthopedagoog en eigenaar van Brain & Mind Care legt uit: "Veel concentratie gerelateerde klachten gaan gepaard met veranderingen in de hersenactiviteit. Als de hersenen bijvoorbeeld te snel of juist te langzaam werken, heeft dat gevolgen op je gedrag en hoe je je voelt. Met behulp van neurofeedbacktherapie normaliseren we de verstoorde hersenactiviteit."

Hoe werkt neurofeedbacktherapie?

"Tijdens een intake worden hersengolven gemeten door middel van elektroden op het hoofd. Afhankelijk van de klacht worden afwijkende patronen gesignaleerd. Tijdens een behandeling wordt het brein gestimuleerd ofwel getraind zodat de snelle en langzame golven weer in balans komen. Door de hersenen telkens te belonen, vertonen ze vaker én langer een gewenst patroon van activiteit en nemen de klachten blijvend af."

Brain & Mind Care

Sinds de opening van Brain & Mind Care in 2014, toen onder de naam BMC Weert zijn er al veel mensen met uiteenlopende klachten geholpen met deze

aanpak. In 2015 werd tevens de vestiging in Roermond/Herten geopend. Per oktober 2020 is de praktijk van Brain & Mind Care volledig in Munstergeleen gevestigd.

Landelijk netwerk

Brain & Mind Care maakt deel uit van het landelijke netwerk Brain & Mind Care (BMC) waarin onderlinge expertise uitgewisseld wordt. BMC zet zich in voor kwalitatief hoogwaardige (Q)EEG hersenmetingen en neurofeedbacktrainingen. Praktijkhouder en therapeute Edith van Montfort volgt ieder jaar de nodige bijscholing. Ze blijft continu op de hoogte van de ontwikkelingen en wetenschappelijke onderzoeken rondom neurofeedbacktherapie, waardoor altijd gewerkt wordt volgens de nieuwste inzichten. Edith van Montfort is lid van de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg en is daarmee een erkende therapeut.

Dinsdag
14 februari
13.30 uur

Workshop sieraden maken o.l.v. Michèle Otter.

Onder leiding van Michèle heeft u de gelegenheid mee te doen aan een workshop sieraden maken. Haar atelier draait om parelkunst. Ze heeft gekozen voor sieraden die makkelijk te maken zijn (rijgen). U kunt kiezen uit parels, Swarovski kralen enz,enz. Qua kleurstelling (parels in wit, rose, lichtgrijs, brons) mag u zelf bepalen wat u leuk vindt. Michèle zorgt voor genoeg materiaal. U kunt kiezen uit een wikkelaarband of een ketting. De ketting is zowel lang als kort te dragen. De workshop duurt ongeveer 2,5 uur. Om iedereen voldoende aandacht te geven, kunnen er maximaal 20 personen deelnemen. Zijn er meer dan 20 aanmeldingen dan wordt er geloot en wordt een tweede workshop afgesproken op een nieuwe datum. Als u samen met een ander lid van ons gilde wil komen, graag aangeven zodat u samen kunt deelnemen. Een vriendin van Michèle komt mee om ons extra te helpen als u dat zou willen. Een ketting of een wikkelaarband kost € 25,- per stuk (inclusief materialen). Vanwege de voorbereiding graag aanmelden vóór 5 februari, d.m.v. overmaken € 25,- op NL15RABO 01867666946 t.n.v. Vrouwengilde Sittard met vermelding naam, lidnummer en activiteit. Of door een envelop met het bedrag erin (en op de envelop uw naam en lidnummer) af te geven bij de organisatie. PS, als u een armband en een ketting wil maken, kan dat ook. U kunt dan ter plekke € 12,50 extra betalen (contant of via de pin)



Vrijdag
24 februari
14.00 uur
Filmhuis

Beste dames.

24 februari zijn wij te gast in het filmhuis Ligne 3 in Sittard.

Gekozen is voor de film: **CLOSE**.

Aanvang film 14.00 uur. Er is geen pauze. De film duurt 105 minuten. Het filmhuis stelt exclusief voor het gilde de filmzaal met 90 zitplaatsen beschikbaar.

De gereduceerde prijs is **€10,50** inclusief koffie/thee met een stukje vlaai.

Kaartjes online reserveren. www.dedomijnen.nl/filmhuis

Inschrijven is betalen. Wederom wil het filmhuis vanwege voorbereidingen vóór 16 febr. (dit is voor carnaval) weten op hoeveel dames ze moeten rekenen.

S.V.P Aanmelden via e-mail tlatour@home.nl

Het aanmelden is ook mogelijk door middel van een envelop met €10,50 af te geven bij de organisatie.

Dus tijdig aanmelden is noodzakelijk!

Korte filmbeschrijving:

Close:

Leo en Remi, 13, zijn vrienden zo lang ze zich kunnen herinneren. De vriendschap is vrolijk, intens en bovenal onafscheidelijk. Toch lijkt een ogenschijnlijk onschuldige gebeurtenis genoeg om hen uit elkaar te drijven. Vol onbegrip zoekt Leo toenadering tot de moeder van Remi. Lukas Dhont maakt met Close een tedere en aangrijpende film over vriendschap en verantwoordelijkheid. Met zijn tweede film won regisseur Lukas Dhont (Girl) de prestigieuze Grand Prix van het Film Festival Cannes 2022.

In memoriam:

Tiny Evers-Durlinger. Tiny was jarenlang bestuurslid (1994 – 2010) van onze vereniging en heeft met Willy Jansen vele drie-daagse reizen georganiseerd, maar liefst 24 jaar! Zij was een lieve, betrokken vrouw! We zullen haar missen. Wij wensen haar familie veel sterkte!

Petra Ekkerink: Dat zij ruste in vrede!

Clubmededelingen:

Kunstclub

In februari is er **GEEN** kunstclub.

Wandelclub

Woensdag **1 februari** is er weer een korte wandeling.

De korte wandeling vertrekt om 10.00 u vanaf het Tempelplein bij Drenth. U kunt zich aanmelden via de app of bij Willy Jansen: 06-51322476

De lange wandeling: Deze wandeling is voorgelopen door Riet Römers en Marion Thissen. De lange wandeling is op 8 februari: samenkomst bij de SOOS om 10.00 uur. Start wandeling bij de parkeerplaats Biesenhof; afstand +/- 10 a 12 km.

Lunchadres bij "de Tref" in Genhout.

Opgeven bij Mien Huijnen whahuijnen@home.nl of in de app.

Mededelingen:

Zoals u weet, is ons bestuurslid Betsy Crijns in het Hospice. Het bestuur heeft 10 januari afscheid van haar genomen als medebestuurslid, middels een bloemetje en een gezamenlijke lunch.

We hopen dat ze nog een heel tijdje in ons midden blijft!

Bij deze convocatie treft u een **enquêteformulier** aan.
We doen een dringend verzoek aan u om dit formulier in te vullen.
Bij voorbaat hartelijk dank voor de moeite!

ENQUÊTE

Vrouwengilde Sittard.

Dames,

De huidige tijd is veranderd. Ook de behoeften van mensen veranderen. Dit zien wij ook binnen ons Vrouwengilde Sittard.

Het bestuur bestaat nog uit 6 personen en de taken worden niet minder.

Om toch tegemoet te komen aan de wensen van onze leden willen we u vragen onderstaande vragen te beantwoorden om te bepalen waar wij onze prioriteiten zullen gaan leggen in de toekomst.

De clubs binnen Vrouwengilde Sittard staan onder leiding van een of meer clubleidsters en deze werken prima. Zij bepalen voor het grootste gedeelte hun programma zelf. Hierover stellen wij u geen vragen.

De activiteiten waarover we u wel willen bevragen:

1.Het koffie-uurtje op de eerste zondagmiddag van de maand.

Gebruik: Ja/Nee

Motivatie:

2.De lezingen 1 à 2 per maand.

Gebruik: Ja/Nee

Motivatie:

3.Film in Februari en November

Gebruik: Ja/Nee

Motivatie:

4.Halve dag excursie.

Gebruik: Ja/Nee

Motivatie:

5.Hele dag excursie.

Gebruik: Ja/Nee

Motivatie:

6. De driedaagse reis.

Gebruik: Ja/Nee

Motivatie:

7. Slotavond en opening na de zomerstop.

Gebruik: Ja/Nee

Motivatie

8. Kerstviering.

Gebruik: Ja/Nee

Motivatie:

Als laatste willen wij u vragen of er behoefte is om onderstaande te organiseren:

9. Meerdaagse buitenlandse reis

Zou u hieraan willen deelnemen: Ja/Nee

Voorkeur planning: lente zomer herfst winter

Motivatie:

10. Gezamenlijk Theater bezoek

Zou u hieraan willen deelnemen: Ja/Nee

Motivatie:

11. Gezamenlijke lunch of bijvoorbeeld High Tea

Zou u hieraan willen deelnemen: Ja/Nee

Motivatie:

12. Hebt u nog overige suggesties, wilt u deze dan hieronder vermelden.

Wij zijn op zoek naar aanvulling van de bestuurstaken.

Heeft u interesse om ons bestuur te ondersteunen?

Ja/nee

Naar welke activiteit zou uw voorkeur gaan?

Naam:

Wanneer u deze enquête liever niet met uw naam wilt invullen vinden wij dit ook prima.

Wij danken u voor uw medewerking en hopen d.m.v. de uitslag van deze enquête u weer een mooi programma te kunnen aanbieden.

Bij voorbaat hartelijk dank.

Het Bestuur van Vrouwengilde Sittard.

Wilt u de enquête voor 1 maart insturen,

via onderstaand email adres of in de brievenbus bij een van genoemde adressen.

jmluxemborg@hetnet.nl

Kitty Creemers, Engelenkampstraat 10 6131 JG Sittard

Mien Huijnen, Pres. Kennedysingel 12-02 6137 AB Sittard

Toos Latour, Odasingel 23, 6131 GK Sittard