Vrouwengilde Sittard
Jaargang 53- no 4 - april 2026

Woe.	1 april	Korte wandeling
Zo.	5 april	Pasen
Di..	7 april	Fietsclub
Woe.	8 april	Lange wandeling
Do.	9 april	Lezing: Dementie en mantelzorg
Vrijd.	10 april	Heemtuin M'Geleen
Ma.	13 april	Leesclub 1
Woe	15 april	Kunstclub
Woe.	15 april	Leesclub 2
Don.	21 april (avond)	Lezing: Bekkenbodem-problemen
Woe.	22 april	Excursie :Arcen

Donderdag
9 april
14.00 uur
Odasingel

Lezing: **Dementie en mantelzorg**

Het eerste deel van deze middag geven Ria Schrijen (Vrijwilligersorganisatie De Brug) en Diana Thewissen (Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek) informatie over ondersteuning van mantelzorgers, de inzet van vrijwilligers, het Alzheimer Café Sittard en de inloopmiddagen voor mensen met dementie en hun naasten bij Oda90.

Zowel Vrijwilligerscentrale De Brug, als Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek, zijn onderdeel van Knooppunt Informele Zorg. Aansluitend aan de informatie is er gelegenheid tot het stellen van vragen. Ook kunt u zich ter plekke inschrijven als mantelzorger.

Na de pauze gaan Vivian Boesten (Knooppunt Informele Zorg) en Maud Simons (Ecsplore) met u in gesprek over een dementievriendelijke vereniging. Kijken we voldoende naar elkaar om? En wat kunnen we samen doen om ervoor te zorgen dat mensen die te maken krijgen met dementie kunnen blijven meedoen bij het Vrouwengilde Sittard?

Vrijdag
10 april
14.00 uur
Windraak

Wandeling Vrouwengilde Sittard met bezoek aan Heemtuin op vrijdagmiddag 10 april

Op vrijdagmiddag 10 april staat een korte wandeling met bezoek aan de IVN-heemtuin gepland voor leden van het Vrouwengilde Sittard. Deze activiteit wordt verzorgd door IVN-Munstergeleen Sittard.

De wandeling start om 14.00 vanaf de parkeerplaats Wanenberg aan de straat Windraak. Met de auto te bereiken vanuit Munstergeleen richting het dorp Windraak.

De wandeling duurt ongeveer een uur met tussendoor interessante uitleg over het landschap en planten en dieren die in dit gebied voorkomen.

De wandeling is ongeveer 3 km en gaat omhoog en omlaag over onverharde paden. En is dus niet geschikt voor rollators.

De wandeling komt uit bij de IVN-Heemtuin, waar een uitleg is over de 25 biotopen die daar aangelegd zijn met wel 600 verschillende plantensoorten. Dat zijn kleine stukjes natuur die in Zuid-Limburg te vinden zijn. Denk aan een kalkhelling, heideflora, holle weg, etc. Daarnaast is er een boerengaard, enkele vijvers, vogelobservatiewand en bijenhal.

In het midden van de heemtuin is een huisje waar u na de uitleg koffie/thee en vlaai krijgt.
Om 15.45 is de wandeling terug (korter dan heen) naar de parkeerplaats.

De wandeling is gratis, een vrijwillige bijdrage aan IVN terplekke mag.
Er kunnen maximaal 25 personen meedoen met deze wandeling.
Bij teveel aanmeldingen telt moment van inschrijving.

Inschrijving tot uiterlijk 2 april via mail naar a.klinckenberg@gmail.com

Dinsdag
21 april
19.30 uur !
Oda 90
Lok.C

Lezing: **Bekkenbodemproblemen: verzakking en incontinentie; verzorgd door een gynaecoloog/ bekkenbodemfysiotherapeut/huisarts.**

Voorlichtingsavond over bekkenbodemproblemen (verzakkingen/ en incontinentie)
Tijdens deze voorlichtingsavond komen de oorzaken van een verzakking en ongewild urineverlies, de onderzoeken en behandelingsmethoden aan bod.

Er zijn 3 sprekers met elk hun eigen aandachtsgebied:
De huisarts start de presentatie, daarna gevolgd door de bekkenfysiotherapeute en als laatste de presentatie van de gynaecoloog. Alle presentaties zullen ongeveer 20 tot 30 minuten duren.

Tevens zal er een verpleegkundig specialist aanwezig zijn die zorgt voor aanwezigheid van foldermateriaal en voorbeeldmateriaal, zoals bijvoorbeeld verschillende soorten pessaria.
Zij kan dan ook vakinhoudelijke informatie geven in de pauze of vragen beantwoorden aan het eind. De presentatie zal plaatsvinden in de filmzaal.
Er is plaats voor 40 personen.
Aanmelden bij Toos Latour via de mail. tlatour@home.nl
Na 40 aanmeldingen is vol is vol. Plaatsen op de reserve lijst is mogelijk.
U krijgt bericht in volgorde van aanmelden als er een plaats vrij gekomen is.

Excursie Arcen
Woensdag
22 april
8.45 uur
schouwburg

Voorjaarsexcursie op 22 april 2026
Arcen, Parel aan de Maas
Wij starten met het bezoek aan de KASTEELTUINEN ARCEN
Na een warme ontvangst met koffie/thee en vlaai in het Koetshuys, kun je wandelen door meer dan vijftien verschillende tuinen, elk met een eigen sfeer en verrassing, Van een geurige rozentuin tot een Oosterse tuin. Met in het hart van dit alles; het 17e-eeuwse kasteel Arcen,waar de geschiedenis voelbaar is.
Een gids verzorgt een rondleiding van 2 uur door de tuinen en de andere gids een historische rondleiding van 1 uur door het kasteel. Geef even bij de aanmelding aan, waar je voorkeur naar uit gaat.
Daarna lopen we gezamenlijk naar het dorp Arcen waar we gaan lunchen in restaurant Alt Arce.
Aansluitend kan eenieder dan Arcen gaan verkennen en/of teruggaan naar Het Kasteelpark.
Bezienswaardigheden in Arcen zijn : **Petrus en Pauluskerk** vanwege de Mariaklok op de betonnen sokkel naast de kerk.
De Schanstoren die in 1635 ernstig beschadigd raakte en werd opnieuw gerestaureerd. (Beiden een historisch monument).

Verder zijn er in het dorpje leuke winkeltjes en terrassen met uitzicht op de Maas.

Makkelijke schoenen zijn aan te bevelen.
In het park zijn eventueel nog terrassen waar u kunt uitrusten.

Tijd	**Voorjaarsexcursie naar Arcen**
8.45	Vertrek 8.45 uur aan de ingang van de Schouwburg. (Toon Hermans theater)
10.00-11.00	Koffie/thee met vlaai in Het Koetshuys
11.00-13.00	Rondleiding door gidsen 2 gidsen voor rondleiding tuinen voor 20 personen per gids van 11.00 tot 13.00. 1 gids voor rondleiding kasteel voor 15 personen per gids van 11.00 tot 12.00.
13.00	Om 13.00 uur verzamelen bij de ingang en lopen samen naar het lunchadres.
13.30 - 16.00	Lunchen in Arcen (Alt Arce) en daarna dorp verkennen. Na de lunch heeft u tijd om het dorpje Arcen te verkennen. Ook kunt u teruggaan naar het park.
16.00	Wij verzamelen ons weer bij de bus, waar we ‘s morgens uitgestapt zijn.
17.15	We verwachten dat we rond 17.15 uur weer in Sittard zijn bij de schouwburg.

Kosten: 70 euro voor de hele dag!
(incl. bus; entree park met gidsen; koffie/thee met vlaai ; lunch)

Aanmelden: vóór 10 april.
U kunt zich aanmelden door: Overmaking van **70 euro** op de RABO-rekening: **NL15RABO 0187666946** t.n.v. Vrouwengilde Sittard met vermelding van uw naam, lidnr., en voorkeur tuin of kasteelbezoek.
Of via een envelop met 70 euro met daarop bovenstaande gegevens. In te leveren tijdens een activiteit waarbij 2 bestuursleden het bedrag kunnen controleren.
Let op: Betalen is aanmelden! Bij overaanmelding is er een reservelijst voor het geval iemand uitvalt.

clubmededelingen:

Wandelclub
Woensdag
1 en 8 april

Woensdag **1 april** is er weer een korte wandeling.
De korte wandeling vertrekt om 10.00 uur vanaf het Tempelplein bij Drenth bloemen. Graag aanmelden bij Willy Jansen; 06-51322476 of in de app
De lange wandeling is **8 april**.
Meer informatie in de wandelapp. Contactpersoon Mien Huijnen: 06-36119520

Fietsclub
7 april
13.00 uur

De fietsclub start om 13 uur vanaf de P-plaats Putstraat/ Kennedysingel.
Je hoeft je niet aan te melden. Iedereen kan meedoen.
Bij slecht weer wordt er niet gefietst. Contactpers.: Toos Latour: 06-33894742

Oproep:

Leesclub 1 (op maandag) kan nog leden gebruiken. Info bij Toos Coenen: coenen84@ziggo.nl; 046-7501758

Kunstclub
Woensdag
15 april

Kunstclub woensdag 15 april 2026.

Op woensdag 15 april brengen we een bezoek aan **Toonzaal 11**, Wilhelminaplein 11 te Oud Stein.
Hier runnen Arno op den Camp en Erika Kele een bijzondere galerie.
Het thema van de tentoonstelling is “Waar vorm ontstaat”.
De kunstenaars laten ieder op hun eigen wijze zien hoe vorm ontstaat uit proces, aandacht en materiaal.
En dit laatste is er in grote verscheidenheid, zoals Boheems glas, brons, albast, marmer en keramiek.
Maar ook etsen litho’s en fotografie
We krijgen niet alleen uitleg over de kunstwerken maar ook de verhalen en drijfveren van de creatieve geesten.
Dit alles met op de achtergrond muziek gecomponeerd door KERANI (artiestennaam van Erika)
Toonzaal 11 biedt een unieke combinatie van beeldende kunst en muziek.
We drinken koffie in het overdekte winkelcentrum van Stein, dit ligt op loopafstand.
Kosten € 5,- Dit is inclusief vervoer, parkeren en rondleiding maar exclusief de koffie/thee.
De koffie/thee met eventueel iets lekkers is voor eigen rekening.
Vertrek 13.15 uur vanaf Ceciliastraat 17 Sittard.
Aanmelden vóór dinsdag 7 april 2026, middels envelop met aan de buitenkant:
Naam, adres, tel. nr. en wél of géén auto bij het bekende adres.

Herinnering!

Donderdag 26 maart is de *Jaarvergadering* om 14 uur Odasingel 90.
Zie convocatie van maart. Opgeven t/m 20 maart bij M.Huijnen:
06-36119520/ whahuijnen@home.nl

Noteer:

Noteer alvast 2 data; info volgt in de convocatie van mei.
26 mei: afsluiting seizoen; 26 juni: asperges eten bij Hensgens in Havert

17 Maart was de lezing over Alzheimer. Er was plaats voor 40 personen. Mevr. Vromen is bereid deze lezing nogmaals te geven. Dames die te laat waren met aanmelden, kunnen alsnog deelnemen **op 7 mei**. Aanmelden bij Mien Huijnen: whahuijnen@home.nl. Vóór 1 mei. Weer in de filmzaal, dus plaats voor 40 personen.

Extra:

Uitnodiging Museumplus bus. **Vrijdag 3 april**.

Twee jaar geleden is er een formulier ingevuld om deel te kunnen nemen aan de museum plus bus.
Dit wordt gratis aangeboden voor senioren die moeilijk kunnen reizen en niet makkelijk een museum kunnen bezoeken.

Nu krijgen we de gelegenheid samen met de Sieskes uit Sittard met de bus naar het **Bonnefanten museum** in Maastricht te gaan
We kunnen met 25 personen de bus aanvullen. In de bus is ruimte voor 2 vaste rolstoelen plus rollators.
Hoe ziet de dag er uit:
10.05 u de bus arriveert bij het Toon Hermans theater.
10.20 u vertrek richting Maastricht
11.00 u Aankomst bij het Bonnefanten museum en ontvangst met koffie aangeboden door de museum plus bus.
12.00 u rondleiding.
13.15 u Lunch op **eigen kosten**. Het museumcafé biedt een speciale lunch aan voor €15 pp.
14.15 u zelfstandig rondkijken in het museum
15.15 u vertrek uit het museum
15.30 u vertrek bus
16.15 uur Aankomst bij het toon Hermans theater.
Aanmelden vóór **23 maart** bij Toos Latour. Door middel van een envelop met naam en telefoonnummer, Odasingel 23 of via de mail. tlatour@home.nl