

VIER STROOM

MAGAZINE



Lente 2025

Eva is geen Adam
Een vrouwenlijf
wordt anders ziek

Grenzen stellen:
Wanneer zeg
je nee? En hoe?

Anja uit B&B Vol Liefde:
***‘Ouder worden
is absoluut
niet saai’***



Laura van Vuure

Vier de vrouwen(dag)

De afgelopen jaren ga ik vaker alleen op reis. Zo ben ik vorig jaar twee weken naar Kaapverdië geweest. Heerlijk vind ik dat. Mijn zoon is inmiddels 22. Die wil niet meer per se met z'n moeder mee. Ik vind dat wel oké. Ook al sta ik met veel plezier en liefde al twintig jaar klaar voor mijn opgroeiende zoon, ik merk dat mijn zorgbehoefte aan het afnemen is.

'Het gaat minder over wat ik 'moet' doen of zijn. Het gaat meer over wat ik 'wil' doen of zijn'

Wat met de jaren ook afneemt, is mijn onzekerheid. Bijvoorbeeld over mijn uiterlijk. Vroeger kon ik me druk maken over wat mensen over mij dachten. Daar heb ik nu bijna geen last meer van. Naarmate ik ouder word, komt er weer meer ruimte voor mij. Mijn kind wordt zelfstandig en ik ben minder nodig. Ik denk dat de overgang daar ook een rol in speelt. Je 'zorghormoon' neemt namelijk af en daardoor kies je vaker voor jezelf. Het gaat minder over wat ik 'moet' doen of zijn. Het gaat meer over wat ik 'wil' doen of zijn.

Ik ben niet de enige die dit zo ervaart. In het artikel 'De tweede helft van je leven' (pag. 14) vertellen vier vrouwen hoe hun leven na hun 50e niet gedomineerd werd door de veelgehoorde overgangsklachten of aftakeling. Maar dat zij de kansen die dit deel van het leven in zich heeft, hebben gezien en met beide handen hebben aangegrepen.

Een artikel waar ik óók heel trots op ben is het interview met mijn 'idool' Anja uit B&B Vol Liefde (pag. 4). Ze vertelt hoe ze zo fit mogelijk blijft na haar 70e én hoe ze ermee omging dat bijna heel Nederland een mening over haar had. Wát een powervrouw.

Het verbaast je vast niet als ik zeg dat het thema van deze editie internationale vrouwendag is. Wereldwijd wordt dit jaarlijks gevierd op 8 maart. Deze dag wordt gewijd aan het vieren van de prestaties van vrouwen op verschillende sociale, politieke en culturele gebieden. Omdat we dat belangrijk vinden én ruim 80% van de mensen die in de zorg en welzijnssector werkt vrouw is, dragen wij daar met dit magazine graag een steentje aan bij.

Veel leesplezier!

Laura van Vuure
Directeur Vierstroom Ledenservice

INHOUD

- 4 **Persoonlijk verhaal**
Zo blijft Anja fit. Fysiek en mentaal
- 8 **Psyche**
Grenzen stellen, maar dan op een fijne manier
- 10 **Medisch**
Een vrouwenlijf wordt anders ziek dan een mannenlijf. Waardoor?
- 13 **Luisteren en lezen**
Inspiratie ter vermaak & verwondering
- 14 **Persoonlijk verhaal**
De tweede helft van je leven: van weerstand naar acceptatie
- 19 **Iets voor jou?**
Producten & diensten van Vierstroom
- 20 **Dit delen wij**
Robbert Paul en Peter zitten in een mannencirkel
- 22 **Vraag van de leden**
Oma vraagt de ledenconsulente om advies
- 23 **Puzzel en win**
Boek van Susan Smit
- 24 **Winactie**
Wie gun jij een verwendag?



Anja: 'Ik vind het belangrijker dat dierbaren mij omarmen dan wat onbekenden van mij vinden.'



Vakil (77): 'In het ouder worden vind ik het leven fantastisch!'



Bij goed grenzen stellen is duidelijkheid het kernwoord.



Mirjam: '80 % van alle patiënten met onverklaarbare gezondheidsklachten is vrouw.'



Robbert Paul: 'Als het gaat om bewustwording, lopen wij achter op vrouwen.'

Meer vrouwen zouden het *Anja-gehalte* moeten hebben

Anja Verheij (71) was een van de populairste deelnemers van het tv-programma B&B Vol Liefde de zomereditie. Een toonbeeld van zelfstandigheid, vitaliteit, gezondheid en – soms ook iets te veel – zorgzaamheid.

Mocht je haar niet kennen? Anja heeft ruim twintig jaar Chambres d'hôtes in Frankrijk, waarvan de laatste tien jaar in een 18e eeuwse pastorie in Biches, de Nièvre. Hier ontvangt ze met veel plezier haar gasten. Ze had een paar dates via het televisieprogramma, maar is – op het moment dat wij haar spreken – nog single, wat ze overigens niet betreurd.

Vind je het lastig dat iedereen een mening over je heeft nu je bekend bent?

'Het worden van een bekende Nederlander is echt iets wat je overkomt. Je wordt ervoor gewaarschuwd, want er zit goede begeleiding bij het programma. Toch overkomt het je. Ik heb het voordeel dat ik weinig op social media zit, maar goede vrienden stuurden me weleens wat door. Daar zaten in het begin ook negatieve reacties tussen, zoals "zij is kort door de bocht" en "zij moet maar alleen blijven met haar kat Piet". Dat is het fijne van ouder worden en meer in harmonie zijn met jezelf; het deert me niet. Ik vind het belangrijker dat dierbaren mij omarmen, dan wat onbekenden van mij vinden. Ik was wel verbaasd dat ik door half Nederland werd omarmd. Dat had ik niet verwacht, juist omdat ik voor mezelf opkom en ik daarmee sommige mensen tegen de haren instrijk. >





*‘Wat ik ook zo leuk
vind aan ouder
worden, is dat het
niet saai wordt’*

‘Ik speel met de gedachte om in een groep te gaan wonen. Waar ik mijn eigen leven kan leiden, maar ook dingen kan delen met anderen’

Toen ik in Nederland was, werd ik door iedereen aangesproken. Ik kreeg waanzinnige complimenten. Bijvoorbeeld dat meer vrouwen een Anja-gehalte zouden moeten hebben. Het was egostrelend. Als ik ooit in een dip kom, dan haal ik deze complimenten terug.’

Zijn er vrouwen die een voorbeeld voor je zijn?

‘Ik heb veel bewondering voor vrouwen die, sinds jaar en dag, opkomen voor vrouwenrechten. Zoals Aletta Jacobs, Joke Smit en Hedy d’Ancona. Dat zijn vrouwen die hun eigen kracht zien en dat aanwenden om de rechten en mogelijkheden van andere vrouwen te bevorderen. Ik vind dat vrouwen in een aantal opzichten nog altijd tweederangsburgers zijn. Ik denk dat het de wereld ten goede zou komen als er meer vrouwelijke leiders zijn. Niet dat vrouwen niet megalomaan kunnen zijn, maar ik denk dat er toch wat minder kans is op Trumps en Poetins. Wat ik ook bewonder in vrouwen is authenticiteit. Vrouwen die zichzelf zijn, accepteren dat ze ouder worden en het niet nodig vinden om aan zichzelf te sleutelen.’

Je komt zelf ook over als een krachtige vrouw.

‘Dat klopt ook wel. Ik kan in gesprekken soms opmerkingen maken waar mensen van gaan fronsen. Dingen die me niet bevallen spreek ik uit. Maar ik vind dat dingen benoemd mogen worden. Want alleen als je iets benoemt, kan er iets veranderen. Dat heb ik altijd gehad en dat wordt geenszins minder. Ik ben ook altijd financieel onafhankelijk geweest. Dat wens ik iedere vrouw toe; zodat je altijd uit een ongezonde relatie kunt stappen.’



Wat doe jij als je niet lekker in je vel zit?

‘Ik ben overwegend een goed gemutst mens, maar ik heb ook momenten dat het glas niet halfvol is. Dat ik denk: jeetje, hoe kom ik de dag door? Ik had dit in extreme mate tijdens de coronaperiode. We hadden een heel strenge lockdown en mochten één uur per dag naar buiten binnen een straal van één kilometer. In het begin vermaakte ik me prima in mijn geweldige tuin. Ik heb hoeken gezien die ik nog niet had ontdekt. Uiteindelijk begon het me op te breken dat ik geen mensen zag. Ik ben toen iedere dag gaan opschrijven in een schriftje wat fijn was die dag. De wereld is nooit helemaal wit, maar ook nooit helemaal zwart. Door deze oefening dwong ik mezelf om in een zwarte periode ook de witte dingen te zien. Dat kan van alles zijn: een nieuw inzicht, iets wat me laat lachen, een eekhoorn die een gekke buiteling maakt.’



Lees verder online

Anja vertelt over het stoppen met haar B&B. Ga naar vierstroom.nl/anja of scan de QR-code.



'Ik denk dat het de wereld ten goede zou komen als er meer vrouwelijke leiders zouden zijn'

Hoe beleef je het ouder worden?

'Ik merk dat mijn lichamelijke ongemakken toenemen. Mijn artrose begint steeds meer op te spelen. Ik heb minder kracht, de fijne motoriek in mijn handen verdwijnt. Mijn geheugen en gehoor worden wat minder. Alles gaat langzamer. Ik neem meer tijd voor de dingen die ik doe. De dagen en jaren lijken steeds sneller voorbij te vliegen. Elk jaar denk ik weer: potverdorie weer een jaar voorbij. Maar het is echt niet alleen kommer en kwel.' Lacht! 'Ik zit veel beter in mijn vel. Ik kan beter relativiseren, makkelijker nee zeggen. Wat ik ook zo leuk vind aan ouder worden, is dat het niet saai wordt. Rond mijn veertigste begon ik mezelf een beetje in de peiling te krijgen. Maar dat proces is nog altijd gaande; er valt altijd weer iets nieuw te ontdekken. Je blijft altijd een mens-in-ontwikkeling. Toen ik een bed & breakfast begon werd er een beroep gedaan op mijn gastvrouwerschap. Ik vond het plezierig om te ontdekken dat ik dat ook in me heb en verder hebben kunnen ontwikkelen.'

Hoe belangrijk is vitaliteit voor jou?

'Dat vind ik héél belangrijk. En dat wordt alleen maar belangrijker naarmate ik ouder word. Ik ben op een leeftijd gekomen dat mijn veerkracht en vitaliteit elk moment voorbij kunnen zijn. Ziektes kunnen toeslaan. Daar ben ik me erg bewust van. Op je vijftigste begin je al een jas uit te doen, op je zestigste nog één. Met zeventig weer één. En op je tachtigste doe je er twee tegelijk uit. Ik wil zo lang mogelijk op een prettige manier kunnen leven. Vitaliteit speelt daarin een belangrijke rol.'

Wat doe je om vitaal te blijven?

'Door mijn deelname aan B&B Vol Liefde weet iedereen dat ik alle werkdagen meedoe aan Nederland in Beweging. Ik noem dat ouwelullengym, zonder dat vervelend te bedoelen. Integendeel. Ik zeg ook altijd gekscherend tegen vrienden: "We gaan niet om kwart over negen afspreken, want dan doe ik ouwelullengym." Verder ben ik actief: ik doe klusjes in huis, schilder mijn eigen luiken en wandel veel in de natuur. Ik vind het fijn om buiten te zijn, de seizoenen mee te maken, met de vogels te praten. Gezonde voeding speelt ook een belangrijke rol. Tachtig procent van wat in de supermarkt ligt is ongezond; het is te zout, te vet, bevat te veel suiker. Ik houd ongelofelijk van lekker en puur eten. Ik ben vijftig jaar vegetariër, maar ik eet wel vis. Ik hoor Nederlandse gasten weleens tegen elkaar zeggen: "Dat moeten we ook vaker doen, zelf een maaltijd maken." Ik snap dat mensen druk zijn, maar het levert je zoveel op als je de tijd neemt om zelf een kool te snijden en een wortel te rasp. Het is fijn om te doen en je weet wat je eet. De gesprekken met gasten zijn belangrijk voor me; ze geven mijn leven zin. Ik vraag me weleens af hoe dat moet als ik straks stop...' (Lees verder via de QR-code, boven aan de pagina.)

Nee is ook een antwoord...

Grenzen aangeven is voor veel mensen een uitdaging. Wanneer zeg je nee en wat is daarvoor nodig?

Grenzen aangeven is voor veel mensen lastig. Het thema komt regelmatig voorbij in de 1-op-1-sessies bij De Steven, een coachingsbureau op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. 'We hebben allemaal met grenzen te maken', zegt trainer en coach Jan Stevens. 'Een grens kun je zien als een afbakening tussen wat van jou is en wat van de ander: je ouders, je partner, je collega. In elke relatie speelt het een rol.'

Grenzen hebben een relatie met behoeften

Grenzen hebben een sterke relatie met onze behoeften. Wat betekent het als er een grens wordt overschreden? Dan heb jijzelf (of de ander) jouw behoeftes niet erkend of herkend. Vaak is dat de behoefte aan rust en ontspanning, maar het kan ook de behoefte zijn aan tijd met je partner of voor hobby's waar je niet aan toekomt. In hoeverre we onze grenzen goed kunnen aangeven, heeft veel te

maken met onze persoonlijkheid. Sommige mensen zeggen heel makkelijk nee, terwijl anderen juist geneigd zijn altijd maar in te gaan op hulpvragen die hun worden gesteld. Ze zeggen ja, maar hebben daar later spijt van, doen dingen die ze liever niet doen. 'Vooral mensen die zich snel verantwoordelijk voelen, heel betrokken zijn en het graag voor iedereen goed doen, gaan nogal eens over hun grenzen. Of laten anderen over die grenzen gaan', vertelt Jan.

Bewaken = voorkomen

Ook als het je niet gemakkelijk afgaat, is het heel belangrijk grenzen aan te (leren) geven. 'Als je nooit nee zegt, doe je in de eerste plaats jezelf tekort', stelt Jan. 'Daarnaast gaat het vaak ook ten koste van de ander, zeker in het geval van mantelzorg. Want als jij vitaal en gezond bent, kun je blijven leveren wat nodig is. Maar als je herhaaldelijk inlevert op jouw behoeften, raak je oververmoeid en loop je een groot risico in crisis te raken. Je lichaam geeft dan aan dat er een grens is bereikt.'

'Als je nooit nee zegt, doe je in eerste plaats jezelf tekort'

Zeker mantelzorgers moeten op hun grenzen letten. Stevens heeft al meermalen cliënten gehad die mede door mantelzorg in een burn-out belandden. 'Er is eigenlijk nooit één oorzaak. Maar dat is vaak inherent aan mantelzorg: het komt boven op andere rollen en taken. Zo had ik een cliënt die bijna elke dag bij haar dementerende moeder langsging, naast een vierdaagse werkweek en een gezin met drie jonge kinderen. Juist die combinatie maakte het zwaar. Ze had het gevoel dat ze op alle terreinen tekortschoot.'

Wees alert op emoties

Hoe doe je dat dan, die grenzen aangeven? Het begint met voelen waar we behoefte aan hebben. Jan: 'Veel mensen gaan nogal makkelijk aan hun eigen behoeften voorbij, omdat er andere dingen een rol spelen. Denk aan schuldgevoel of een angst voor afwijzing of conflict. Ook interne overtuigingen zorgen dat we onze behoeften negeren, zoals de overtuiging dat je altijd voor een ander klaar moet staan of je ouders niet in de steek mag laten.' We zullen daarom eerst een stapje dieper moeten gaan, meent Jan. 'Wees alert op emoties of signalen die een grens aangeven, zoals moeheid, stress, piekeren, somberheid. Je zou kunnen zeggen dat alle negatieve emoties je iets te vertellen hebben

Vooral vrouwen voelen zich eerder schuldig

Vrouwen zijn net iets vaker mantelzorger dan mannen, en veel vaker voor anderen dan voor de eigen partner. Vrouwen ervaren over het algemeen meer belasting van mantelzorg. Een mogelijke verklaring is dat vrouwen emotioneel meer betrokken zijn. Daarnaast moeten zij de mantelzorg vaak combineren met meer taken thuis, wat stress kan veroorzaken. Ook hebben vrouwen meer moeite met loslaten van zorg. Ze voelen zich sneller schuldig bij het stellen van grenzen. (Bron: De Boer et al, 2020)

over je behoeften en dus je grenzen. Neem ze serieus.' Volgens Jan is ja zeggen tegen je behoeften, de beste manier om nee te zeggen tegen een ander. 'Wie ja zegt tegen koffie, zegt automatisch nee tegen thee. En wie ja zegt tegen een wandeling op zaterdagmiddag, zegt nee tegen andere activiteiten.'

Het gesprek voeren

Als je je behoeften helder hebt, is het belangrijk daar een eerlijk gesprek over te voeren. Met je partner, je collega, je zorgbehoevende dierbare. Jan: 'Zeker een mantelzorgsituatie vraagt eigenlijk voortdurende afstemming. Wat is jouw behoefte en wat is er voor mij haalbaar? Geef daarbij concrete invulling aan de ja. Wees helder over jouw wens en jouw mogelijkheden om er voor iemand te zijn.' Het helpt om het heel concreet te maken, zodat onuitgesproken verwachtingen of aannames geen kans maken. 'Duidelijkheid is het kernwoord', aldus Jan. 'Dat voelt misschien spannend, maar je doet jezelf en de ander er een groot plezier mee.'

Zijn er afspraken gemaakt, maar doet de ander toch een groter beroep op je? Dan is de harde nee soms onvermijdelijk. Jan: 'Dat hoeft niet op een manier van "bekijk het maar", maar je mag blijven bij wat voor jou haalbaar is en het verder bij die ander laten. Je mag voor je grens gaan staan.' Jan ziet in zijn praktijk wat het met mensen doet als ze meer oog krijgen voor hun eigen gevoelens, behoeften en grenzen. 'Ze durven meer plek in te nemen. Het mooie is dat het naast een betere balans, vaak ook zorgt voor meer zelfvertrouwen en een grotere zelfwaarde.' (Bron: desteven.nl)

Wordt het je te veel?

Je staat niet alleen in de zorg voor je dierbaren. De ledenconsulenten van Vierstroom staan klaar om je te helpen. Voor advies, praktische hulp of een luisterend oor. Bel 088 - 0900 400 (werkdagen van 9.00 tot 14.00 uur) of gebruik de chat op vierstroom.nl (werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur).

De medische wetenschap heeft zich eeuwenlang gericht op onderzoek naar de man, terwijl vrouwen bij bepaalde ziektes heel andere symptomen vertonen. Een groot probleem, want hierdoor wordt de juiste diagnose bij vrouwen niet altijd gesteld.

Eva



Foto: Duco de Vries

Mirjam Kaijer zet zich met haar stichting Voices for Women in voor meer onderzoek naar (onverklaarde) gezondheidsklachten bij vrouwen.

is geen

Adam



Mirjam Kaijer

Journalist en oprichter
van Voices for Women

Tachtig procent van alle patiënten met onverklaarde gezondheidsklachten is vrouw. Achter dit schokkende feit kwam Mirjam Kaijer, journalist en oprichter van Voices for Women. Ze begon haar stichting nadat ze aan den lijve had ondervonden hoe het is als de juiste diagnose maar niet wordt gesteld. 'Tien jaar lang heb ik met onverklaarbare gezondheidsklachten rondgelopen, met vermoeidheid als grootste symptoom. De dokter riep al snel dat het vermoedelijk de overgang, oververmoeidheid, burn-out of fibromyalgie zou zijn. Zelf had ik sterk het gevoel dat mijn klachten het gevolg van iets anders waren. De enige aanwijzing was dat ik licht verhoogd calcium en een laag vitamine D gehalte had. De arts zei dat dit met mijn bijschildklier te maken kon hebben en dat ik alleen aan de bel moest trekken als de waarde zou oplopen. Uiteindelijk bleek ik tien jaar met een goedaardige tumor van mijn bijschildklier te hebben rondgelopen. Deze diagnose kreeg ik van een wildvreemde dame die mijn klachten herkende omdat zij ze zelf ook had gehad. In andere landen wisten ze allang dat niet alleen de mate van de

verhoging maar dat ook de duur van het verhoogde calcium minstens zo schadelijk is. Deze aandoening komt met name voor bij vrouwen. Hoe dat komt weet men niet, daar was geen onderzoek naar gedaan...'

'De dokter riep al snel dat het vermoedelijk de overgang, oververmoeidheid, burn-out of fibromyalgie zou zijn'

Van de chirurg in Amerika – Kaijer ging daarheen omdat ze vanwege corona niet in Nederland geopereerd kon worden – hoorde ze voor het eerst dat een vrouwenlijf heel anders ziek wordt vanwege het hormonale stelsel. En dat vrouwen dus niet altijd de juiste zorg krijgen doordat onderzoek voornamelijk op het mannenlijf heeft plaatsgevonden. 'Dit verhaal kwam zó binnen! Waarom wist ik dit niet als voormalig verpleegkundige,

als journalist en als vrouw? Toen ik na de operatie eindelijk weer op mijn oude energieniveau zat én mijn stem het nog prima deed – een stembandbeschadiging had een complicatie kunnen zijn – besloot ik die te gebruiken om andere vrouwen te helpen die niet serieus werden genomen. Ik weet als geen ander hoe het voelt om niet geloofd te worden.’ De petitie die ze startte voor meer onderzoek naar (onverklaarde) gezondheidsklachten bij vrouwen werd 64.000 keer ondertekend.

Aspirine bij beroerte

Kajier startte ook een meldpunt waar ze alle vrouwen opriep hun verhaal te doen. Daaruit blijkt dat veel klachten van vrouwen starten als ze menstrueren. Daarbij komt een piek als ze zwanger worden of in de overgang komen. ‘Veel klachten hebben dus te maken met vrouwelijke hormonen en daarom pleiten we in onze petitie ook voor veel meer onderzoek op dit gebied. De grootste piek is te zien als vrouwen in de overgang komen, dan valt de bescherming van hormonen weg en poppen veel auto-immuunaandoeningen op. Zo’n 75% van alle patiënten met auto-immuunaandoeningen is dan ook vrouw.’ Een ander probleem is dat onverklaarbare klachten bij vrouwen vaak als psychisch worden weggezet. Kajier: ‘Daardoor worden deze vrouwen onterecht naar therapie doorverwezen of krijgen ze antidepressiva voorgeschreven. Als een arts die verkeerde afslag eenmaal heeft genomen, dan wordt die vertroebeling door de medicatie alleen maar groter.’

Op haar platform krijgt Kajier de schrijnendste verhalen te horen. ‘Een vrouw die kramp op de borst had en zich niet lekker voelde, kreeg te horen dat ze hyperventilatie had; ‘s avonds kreeg ze een hartaanval. Een andere vrouw vertelde dat ze naar huis werd gestuurd met aspirine, terwijl ze een beroerte bleek te hebben gehad. Ook deze aandoeningen openbaren zich anders bij vrouwen. Ook zijn er verhalen van vrouwen die burn-out als diagnose kregen, maar een kwaadaardige tumor bleken te hebben en niet meer te genezen waren. De grootste shock vond ik dat vrouwen twee keer zo vaak de diagnose depressie krijgen, terwijl het niet altijd een depressie is. Dat leidt tot schrijnende verhalen en ellenlange zoektochten van deze vrouwen. Sommige vrouwen verliezen hun baan, werk, relatie of vrienden hierdoor. Een beroerte, psychose, dementie, hartaanval, depressie en vele andere aandoeningen uiten zich anders bij vrouwen waardoor het niet altijd wordt herkend.’

Naast een misdiagnose of überhaupt geen diagnose is een ander groot probleem dat vrouwen 33% vaker last hebben van bijwerkingen van medicijnen dan mannen. ‘Dit komt doordat de meeste geneesmiddelen op mannen zijn getest en vrouwen daar dus heel anders op reageren. Ook zijn vrouwen veel minder meegenomen in onderzoeken naar vaccins.’

Noodklok

In de medische wereld wordt te allen tijde met de mannelijke maat gemeten. ‘De vrouw bestaat al miljarden jaren, maar toch weten ze medisch gezien ontzettend weinig van het vrouwenlijf af. Op de obductietafel lag altijd een man en daaromheen stonden altijd mannelijke artsen. Eind negentiende eeuw kregen heel wat vrouwen “hysterie” toegedicht bij bepaalde klachten. Pas eind vorige eeuw luidden artsen de noodklok dat vrouwen anders ziek worden dan mannen en dus meegenomen moeten worden in al die onderzoeken. Het duurt alleen veel te lang: het is inmiddels 2025 en de meeste ziekenhuizen zijn

‘De vrouw bestaat al miljarden jaren, maar toch weten ze medisch gezien ontzettend weinig van het vrouwenlijf af’

nog niet eens gestart met genderspecifieke zorg. Bij nog niet iedereen is doorgedrongen hoe ongelukkig ernstig dit probleem is. Terwijl het gaat om meer dan de helft van de wereldbevolking!’ Daarbij kost het medische kennishiaat de maatschappij miljarden. Het beste kunnen vrouwen niet afwachten tot de medische wereld eindelijk grote stappen zet, maar zelf actief die handschoenen opnemen en meer kennis over hun lijf vergaren. ‘Vooral vrouwen die te horen krijgen dat het wel een burn-out of overgangsklachten zullen zijn, maar voelen dat er meer aan de hand is, moeten aandringen op verder onderzoek. Als je je niet serieus genomen voelt, ga dan het gesprek aan met je zorgprofessional en bespreek dat. Houd ook in de gaten wat voorgeschreven medicatie met je doet en wat de bijwerkingen zijn. Gezien deze gezondheidskloof zijn er nog veel stappen te zetten, zeg maar kilometers. Ik blijf me daar met mijn stichting onverzettelijk hard voor inzetten.’

Wil je weten wat de symptomen van hart- en vaatziekten zijn bij de vrouw?

Ga naar vierstroom.nl/hartenvaatziekten of scan de QR-code.

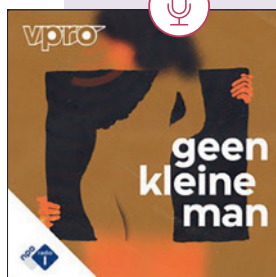


Inspiratie ter vermaak & verwondering

Geen kleine man

Zeventig tot negentig procent van de patiënten met onverklaarde klachten is vrouw. Waarom krijgen vrouwelijke patiënten minder vaak een (juiste) diagnose? Wat is de impact hiervan op hun leven? In deze podcast nemen AudioCollectief SCHIK en journalist Sofie Peeters deze problematiek onder de loep. De verschillende onderwerpen die zij bespreken zijn hart- en vaatziekten, ADHD en ASS en endometriose.

Ga naar:
vpro.nl/programmas/geen-kleine-man
of scan de QR-code.



Het leefstijlboek

Nederland gezonder maken: dat is de missie van dokter Tamara, onafhankelijk huisarts. Haar motto: Je moet helemaal niets, behalve kijken welke leefstijlverbetering bij jou past. Voeding is één van de pijlers van een gezonde leefstijl, naast bewegen, slapen, zingeving, sociale verbinding en ontspanning.

Tamara de Weijer, Het leefstijlboek,
Kosmos Uitgevers € 25,99.

Grootouders: Mede-opvoeders of handige oppassers?

Van alle Europese landen worden kinderen in Nederland het meest opgevangen door hun grootouders. Daarnaast gaat 60 % van de kinderen tot 4 jaar op vaste dagen naar opa en oma. Maar wat gebeurt er eigenlijk op deze vaste oppasdagen? Hebben grootouders een opvoedende functie? En hoever mogen zij gaan?

Ga naar: nvo.nl/actueel/grootouders-medeopvoeders-of-handige-oppassers
of scan de QR-code.



Krachtboek voor vrouwen; wijsheid van Louise Hay

Louise Hay deelt wijze levenslessen, zodat jouw komende jaren de meest productieve, bevredigende en krachtigste van je leven worden. Het is haar grote wens dat vrouwen liefde voor zichzelf ervaren en vol vertrouwen een plek in onze maatschappij opeisen. Op haar manier deelt zij haar wijsheid voor vrouwen van alle leeftijden en achtergronden.

Louise Hay, krachtboek voor vrouwen,
Uitgeverij Ankh Hermes € 20,-.



Als je toch 100 wordt, kun je net zo goed gelukkig zijn

De gepensioneerde psychiater vertelt in deze bestseller over vergeving, spijt hebben van altijd maar doorgaan, het plezier van simpel leven en de kracht die schuilt in gewoon geluk. Rhee's wijsheid zal bij iedereen een snaar raken, van overspannen millennials tot overpeinzende pensionado's.

Dr. Rhee Kun Hoo, Als je toch 100 wordt, kun je net zo goed gelukkig zijn, Uitgeverij LEV € 22,99.



Van weerstand naar acceptatie

Ben je bereid om anders naar jezelf en de wereld te kijken? Dan biedt het leven na de overgang niet alleen klachten, maar ook volop kansen. We vroegen Vakil, Saskia, Petra en Jup naar hun ervaringen.

Van weerstand naar acceptatie

Of je nu wilt of niet, de overgang gaat gepaard met ongemakken. In plaats van je daartegen te verzetten, kun je ze ook accepteren. Makkelijker gezegd dan gedaan? Volgens de methode van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kun je beginnen met het oefenen van bereidheid: het toelaten en actief uitnodigen van oncontroleerbare ervaringen, zoals overgangsklachten. Deze geleide oefening kan je daarbij helpen: Ga naar [youtube.com](https://www.youtube.com) en zoek op Geleide ACT-oefening: Toestaan.

Tel je zegeningen!

Gaat het over de overgang, dan gaat het vaak over de klachten die gepaard gaan met de hormonale veranderingen: een minder elastische huid, slappere spieren, gewichtstoename, depressieve gevoelens, slecht slapen en opvliegers. Maar wees je ook bewust van de zegeningen die de hormonale veranderingen met zich meebrengen! Je menstrueert nooit meer, je hebt geen last meer van PMS of migraine rond je menstruatie, je hebt geen anticonceptie meer nodig en dankzij de afname van oxytocine neemt je

zorgdrang af. Kortom: er breekt een levensfase aan met hormonale stabiliteit.

De tweede helft van je leven

In haar boek *De tweede helft van je leven* nodigt Susan Smit je uit om weerstand tegen ouder worden los te laten. Susan: 'Het woord *overgang* mag dan lang beladen zijn geweest, maar wat is het eigenlijk een mooi woord: overgang. Transitie. Wending. Passage. Je mag van het een naar het ander veranderen.' Het is een periode waarin je meer jezelf wordt, loslaat wat niet meer werkt en de wereld brengt wat je écht te bieden hebt, aldus Susan. 'Rond je veertigste, vijftigste, zestigste gaat het niet om alles te houden zoals het is - alsof je stil wilt staan - maar om in een volgend hoofdstuk te stappen en een nieuw avontuur te beleven. Het is vooruitgang.' Vakil (77), Saskia (62), Petra (64) en Jup (54) vertellen hoe zij die voordelen in het tweede deel van hun leven omarmden.

Benieuwd wat deze vrouwen nog meer te vertellen hebben? Kijk op vierstroom.nl/tweedehelftvanjeleven of scan de QR-code en lees verder online.





*'Ik dacht, nu ga ik
iets gek doen'*

De blijheid die Vakil (77) als jong meisje verloren was, vond ze helemaal terug na haar 50e.

'In het ouder worden, vind ik het leven fantastisch! Voor mij kwam de ommekeer op mijn 50e. Toen mijn kinderen het huis uit gingen, dacht ik: nu ga ik iets gek doen. Ik word clown! Ik deed de tweejarige clownsopleiding en volgde meerdere workshops bij andere clowns. Als clown mocht ik het kind in mij, dat totaal bevroren was, weer vrij maken. Van nature ben ik best een blij mens. Maar die blijheid was verdwenen door een traumatische jeugd, en de druk en zorgen die ik ervaarde als alleenstaande moeder van vier kinderen, van wie er één verstandelijk gehandicapt was. Tot ik clown werd en ik leerde om het allemaal niet te serieus te nemen. Dat hielp me ook enorm in het modellenwerk, waar ik – óók op mijn 50e – voor werd gevraagd. Dat was op de Megafestatie in Utrecht. Ik vond dat hartstikke oppervlakkig, maar stemde toch in met een fotoshoot voor de Nederlandse Haarmodelijn. Van het een kwam het ander en niet veel later vloog ik de wereld over voor opdrachten. De ene keer was ik een zakenvrouw, dan weer een oma, een deftige dame of een echtgenote. Ik ontdekte dat ik het heel leuk vond om al die rollen te spelen. Ik voel me gezegend dat ik me in de tweede helft van mijn leven nog zo heb mogen ontwikkelen.'

Benieuwd naar het proces van Vakil?
Lees het online!

Op haar 44ste overwon ze haar onzekerheid en nam zij de radicale beslissing om DJ en 5Ritmes-dansdocent te worden.

Jup (54): 'Ik danste al twintig jaar en werd gevraagd om de opleiding tot docent te volgen, maar ik zag mezelf niet werken als dansdocent. Achteraf gezien was ik veel te onzeker. Ik, met dat grote lijf tussen al die elfjes en prinsessen. Wat heb ik nou te vertellen? Daarom wilde ik het niet. Ik ben toen zelfs een tijdje gestopt met dansen. Totdat mijn partner zei: "Als jij niet danst, ben je geen leuk mens. Ga alsjeblieft die opleiding doen." Tijdens de opleiding raakte ik mijn baan als manager in de kinderopvang kwijt. En toen was ik ineens zelfstandig ondernemer. Een stap die me als kostwinnaar in het gezin heel wat hoofdbrekens kostte. Maar ik merkte ook dat als je zo'n stap eenmaal zet, het leven vóór je gaat werken. Als ik terugkijk, heeft het leven me precies gegeven wat ik nodig had. Ik geniet enorm van mijn hervonden zelfvertrouwen, de professionele ontwikkeling en het feit dat ik makkelijker keuzes maak die goed zijn voor mij. Ook word ik niet meer zo geregeerd door mijn ego. En als dat wel zo is, dan ziet mijn wijze kant dat en die zegt: wat ben je nou aan het doen? Ik heb nu de wijsheid mét een creditcard, haha!'

Benieuwd hoe Jup haar overgang heeft ervaren? Lees het online!

'Ik geniet enorm van mijn hervonden zelfvertrouwen'





*‘Dat mensen
werkelijk om me
geven, kon ik tot die
tijd nooit voelen’*

Petra ontdekte na haar vijftigste dat mensen haar ook nog leuk vonden als ze gewoon deed wat ze graag wilde doen, in plaats van wat ze dacht dat ze moest doen.

Petra (61): ‘Eindelijk ben ik nu gewoon die creatieve rommelkont die ik altijd al was. Daar gaf ik mezelf eerder geen ruimte voor. Ik was te druk om aan de verwachtingen van de maatschappij te voldoen. Altijd presteren. Ik dacht dat ik onmisbaar was in mijn werk als manager. Ik móest overeind blijven, anders zou ik mijn medewerkers en werkgever in de steek laten. Ik was de redder in nood. Als er een gat was, sprong ik erin. En mijn agenda stond drie maanden van tevoren al vol, omdat ik altijd ja zei als iemand wilde afspreken. Dat veranderde toen ik op mijn 43e borstkanker kreeg en ik bijna twee jaar niet heb kunnen werken. In die periode heb ik voor het eerst heel bewust voor mezelf gekozen. Ik wilde alleen nog contact met mijn dierbaren en bedankte zelfs niet voor appjes en kaartjes die ik kreeg. Ik vond dat heel heftig. Maar toen ik weer beter was, bleken de meeste mensen er nog gewoon voor me te zijn. Dat mensen werkelijk om me geven, kon ik tot die tijd nooit voelen. En nu merk ik: hoe meer ik om mezelf ga geven, hoe onvoorwaardelijker het contact met anderen is.’

Petra's verhaal heeft nog een staartje. Benieuwd hoe het verder gaat? Lees het online!

*'Ik zie iemand
die echt aan het
verschijnen is'*

Haar zoektocht naar zelfliefde rond haar vijftigste bevrijdde Saskia van haar angsten.

Saskia (62): 'Als ik nu in de spiegel kijk, zie ik stralende ogen, iemand die echt aan het verschijnen is. Ik voelde al heel lang dat er een enorme kracht in mij zat, maar ik had er geen contact mee. In mijn kindertijd was die kracht ondergedompeld geraakt in schuld, schaamte en verdriet. Sindsdien was ik aan het overleven. Tot ik op mijn 46e borstkanker kreeg. Toen realiseerde ik me: er is een verband tussen deze ziekte en mijn verleden. Want ik had best wel wat in mijn rugzak: het vroege overlijden van mijn ouders, seksueel misbruik, borstkanker, een burn-out. Deze ziekte was voor mij een bemoediging om daar eindelijk iets mee te doen. Om uit mijn 'hoofd-kantoor' te komen en te zakken in mijn lijf, ben ik van alles gaan verkennen: voeding, mindset, spiritualiteit, beweging. Tijdens een lezing van het Platform voor Wijsheid over Liefde & Seksualiteit viel het woord 'zelfliefde'. En ik wist: wow, dát is wat ik wil! Sindsdien bewandel ik het taoïstische pad en het is fantastisch! Het contact met mijn eigen levenskracht, mijn seksualiteit, heeft me bevrijd van angsten, minderwaardigheidsgevoelens en please-gedrag. Ik zing, dans en straal. De geest is uit de fles.'

Benieuwd hoe Saskia haar overgang heeft ervaren? Lees het online!

Iets voor jou?

Vierstroom denkt graag met je mee. We bieden diensten en producten die jou kunnen helpen beter voor jezelf en de ander te zorgen.



Last van je hormonen? Er is hulp!

Pak hormonale klachten aan met het 12-wekenprogramma 'Vrouw en Hormonen' van VitalFem. Heb jij opvliegers, stemmingswisselingen of vermoeidheid door hormonale schommelingen? Je bent niet de enige en je staat er niet alleen voor. In 12 weken leer je hoe leefstijl, voeding, beweging en mindset jouw hormonale balans herstellen. Deel ervaringen met een inspirerende community en krijg gratis toegang voor een vriendin. Start vandaag nog en ontdek een energieke, gezonder leven!

Nu met 10% korting via Vierstroom.

Gebruik code: Vierstroom10korting.

Meer info en inschrijven op:

vierstroom.nl/vitalfem of scan de QR-code.



Verzamelde vrouwen

Van 8 maart 2025 tot 22 februari 2026 kun je in Museum Gouda de tentoonstelling Ongehoord – Verzamelde vrouwen bezoeken. Deze expositie vertelt 25 bijzondere verhalen van vrouwen uit de collectie.

Ontdek inspirerende pioniers zoals gravin Jacoba van Beieren, vroedvrouw Anna van Hensbeek en kunstenaar Suze Robertson. Ook hedendaagse powervrouwen, zoals de Goudse Rkia Majourhate, komen aan bod. Laat je verrassen door de kracht en invloed van vrouwen door de eeuwen heen.

Meer weten of tickets kopen? Kijk op museumgouda.nl of scan de QR-code.



Voices for Women

Op de Dag van de Vrouwegezondheid op 24 mei, organiseert Voices for Women (zie ook pag. 10) een bijeenkomst in Utrecht. Het evenement draait om bewustwording, gezondheid en het delen van kennis. Er zijn workshops, sprekers en gesprekken over onderwerpen zoals mentale gezondheid en zelfzorg. Het is een veilige plek om ervaringen te delen en anderen te ontmoeten. Iedereen die vrouwegezondheid belangrijk vindt, is welkom. Toegang is gratis!

Kijk op voicesforwomen.nl

of scan de QR-code voor meer info.



Vijf x 50+ vrouw instagram inspiratie

@eerlijke_schoonheid Met haar motto #geenzinweldoen inspireert Masja de Jongh 83K volgers om erop uit te gaan.

@katrien_de_jong buitencoach die bezinningstochten en retraites organiseert, in Nederland en daarbuiten.

@fiftyandfearless inspirerende 50+ vrouwen die jou aanmoedigen om groot te blijven dromen.

@anitawillemars chef mode & lifestyle bij het tijdschrift Nouveau. Ze deelt modetips en inspiratie voor 50+ vrouwen.

@kleurrijk60+ Deze vier vrouwen zetten zich iedere dag in op meer kleur aan te brengen op sociale media.



‘Het vinden van broederschap maakt dat je niet alleen bent’

Persoonlijke verhalen vertellen en je emoties delen was jarenlang iets dat vooral door vrouwen werd gedaan. Maar ook mannen hebben de waarde hiervan ontdekt. Robbert Paul (50) en Peter (68) nemen maandelijks deel aan een mannencirkel.

Waarom zijn jullie in een mannencirkel gegaan?

Peter: ‘Rond mijn 30e kwam ik via een mannelijke coach in aanraking met mannenwerk – daar waar mannen elkaar bewust opzoeken. Ik vond dat destijds heel waardevol, maar heb er ook heel lang niets mee gedaan. Tot ik een aantal jaren geleden de kracht ervan opnieuw ontdekte tijdens een spiritueel festival.’

Robbert Paul: ‘Ik ontdekte het pas een jaar of vier geleden, toen ik me realiseerde dat ik altijd naar vrouwelijke vrienden of therapeuten trok als ik ergens mee zat. Dat kwam ook doordat ik geen gelijk-gestemde mannen in mijn omgeving had. Die ben ik toen gaan opzoeken, onder meer door deel te nemen aan mannencirkels.’

Wat brengt zo’n cirkel jullie?

Robbert Paul: ‘Broederschap! Ik vind het heel fijn dat we elkaar op een wat meer rauwe manier spiegelen, daar waar vrouwen eerder troost bieden.’

Peter: ‘Naast het rauwe, waar jij het over hebt, ervaar ik toch ook heel veel rust en zachtheid in het samen zijn. Het is beide: de vuurman én de zachte, voelende man. En zonder afleiding van vrouwen is er veel meer rust.’

Robbert Paul: ‘Je hebt gelijk. Zodra er een vrouw binnenstapt, wordt de sfeer anders. Dan ben ik minder verbonden met mezelf en durf ik mijn kwetsbaarheid minder te tonen.’

Peter: ‘Ja, dan ontstaat het gevoel dat ik moet performen.’

Robbert Paul: ‘Dat is waar. Ooit is ons ingeprent dat we sterk moeten zijn, dat we niet mogen huilen. We hebben geleerd om onze problemen voor onszelf te houden. In een mannencirkel merk je dat andere mannen ook met dingen worstelen, dat je niet de enige bent. Dat is heel verbindend en helend.’

Peter: ‘Ja, de tijd van the lone wolf is wel voorbij. Het aantal mannencirkels en -festivals groeit enorm. We weten elkaar steeds beter te vinden. Hoe vervullend het is, ontdek je alleen door het te ervaren.’

Wat vinden mensen in jullie omgeving ervan?

Peter: ‘Vrouwen vinden het geweldig, maar voor veel mannen blijkt de drempel nog steeds te hoog. En ik ben geen missionaris. Als je er geen gevoel bij hebt, moet je het niet doen.’

Robbert Paul: ‘Hm... Ik voel me wel een missionaris.’

Peter (lachend): ‘O ja? Wat leuk!’

Robbert Paul: ‘Ja, als het gaat om bewustwording, vind ik dat wij als mannen achterlopen op vrouwen. Ik denk dat als wij meer in onze natuurlijke kracht gaan staan – wat gebeurt in mannencirkels – er meer harmonie in de wereld komt.’

Hoe hebben jullie deze mannencirkel gevonden?

Robbert Paul: ‘Deze ontstond tijdens het Free Man Festival in 2023. Daar werden cirkels georganiseerd op postcodegebied, zodat je ze thuis kunt voortzetten. Dat hebben we gedaan en inmiddels zijn we met twaalf man.’

Robbert Paul links op de foto



‘Als het gaat om bewustwording, vind ik dat wij als mannen achterlopen op vrouwen’ - Robbert Paul

Peter: ‘We zijn niet allemaal hetzelfde type en je hebt niet met iedereen direct een klik. Juist daardoor leer je ook de waarde van andere typen mannen zien. In onze cirkel is commitment heel belangrijk. We willen een veilige basis creëren, zodat je met elkaar echt een laagje dieper kunt zakken.’

Robbert Paul: ‘Na drie keer “vrijblijvend” ervaren, vragen we een nieuwe deelnemer om dat commitment uit te spreken.’

Peter: ‘En de meesten blijven, omdat het zo vervullend is.’

Robbert Paul: ‘Sterker nog, voor mij is de cirkel noodzakelijk onderhoud geworden. Het is touch base, terug naar mijn basis.’

Peter: ‘Touch base... Dat is het! Daarom gun ik het iedere man.’

Wat leeft er onder de leden van Vierstroom en hoe gaan we hiermee om? Elke editie geven we antwoord op een vraag.



Gerrie is een van de ledenconsulenten van Vierstroom.

VRAAG

‘Mijn kinderen doen een (te) groot beroep op mij qua oppassen op de kleinkinderen. Hoe ga ik op een goede manier het gesprek hierover aan?’

ANTWOORD:

Gerrie ledenconsulent: ‘Veel opa’s en oma’s lopen tegen deze vraag aan. Het is fijn dat onze leden ons weten te vinden voor advies over dit soort onderwerpen. Bijna elke (aanstaande) grootouder hoort vroeg of laat: “Wil je oppassen?”’

Wat zeg je dan?

Gerrie: ‘Sommige grootouders roepen meteen volmondig “ja!” en springen direct in. Voor andere is het een duidelijke “nee”. Er zijn ook opa’s en oma’s die er even over willen nadenken. Want oppassen vraagt commitment. Ouders moeten op je kunnen rekenen. Het kan niet: soms wel, soms niet. Bovendien is het niet voor een paar weken, maar eerder voor de komende jaren.’

Wat als je als opa en oma zelf plannen hebt?

‘Misschien wil je reizen, een cursus volgen of gewoon meer tijd voor jezelf, je vrienden en je partner hebben. Juist nu je wat meer vrijheid hebt, is het belangrijk om na te denken over wat je wilt en daar afspraken over te maken. Evalueer die afspraken regelmatig. We horen vaak dat één oppasdag er twee of meer worden. Dat is begrijpelijk. Het leven is druk, en jonge ouders hebben ook tijd voor zichzelf nodig. Maar

als grootouder is het belangrijk je eigen grenzen te bewaken. Jij hebt ook tijd nodig voor je sociale leven en jezelf.’

Deze dingen adviseren we aanstaande grootouders wanneer ze in gesprek willen gaan:

- 1. Kies het juiste moment:** Wanneer iedereen ontspannen is en je niet onder tijdsdruk staat. Niet op een moment van frustratie zoals vlak na een moeilijke oppasdag.
- 2. Begin met positieve gevoelens:** Laat weten dat je van je kleinkinderen houdt en het waardeert dat je een rol in hun leven speelt. Bijvoorbeeld: ‘Ik geniet echt van de tijd die ik met de kleinkinderen doorbreng en vind het fijn om een band met ze op te bouwen.’
- 3. Gebruik de ik-boodschap:** Leg uit hoe je je voelt zonder beschuldigend te klinken. Maak gebruik van ik-boodschappen. Bijvoorbeeld: ‘Ik merk dat het voor mij steeds zwaarder wordt om zo vaak op te passen. Ik wil er graag voor jullie zijn, maar ik heb ook rust nodig.’
- 4. Geef duidelijkheid:** Benoem wat je wél aankunt. Bijvoorbeeld: ‘Ik wil nog steeds graag oppassen, maar ik denk dat één dag per week voor mij beter te doen is.’
- 5. Luister naar hun reactie:** Geef je kinderen de ruimte om te reageren. Het kan zijn dat ze zich er niet bewust van waren dat het te veel werd.

‘Het is best een gevoelig onderwerp. Het kan lastig zijn om nee te zeggen, vooral als je kinderen je hulp hard nodig hebben. Maar je kunt beter een gelukkige en uitgeruste grootouder zijn dan een uitgeputte.’

Bel Gerrie, Jacqueline of Gioya

Heb je een vraag, ben je op zoek naar een luisterend oor of wil je gewoon even met iemand sparren? Dat kan allemaal. Onze ledenconsulenten zitten voor je klaar. Bel 088 0900 400 (ma t/m vr tussen 09.00 en 14.00 uur) of kies voor een chatgesprek op vierstroom.nl/contact

Kruiswoord Puzzel

Doe mee
en maak kans
op een mooie
prijs!



3x

Het boek **De tweede helft van je leven** van Susan Smit
t.w.v. € 23,99.

Dit boek gaat over het proces van zelfontdekking en verandering na de veertig, waarbij Susan vrouwen aanspoort hun leven opnieuw vorm te geven. Lees hoe vier vrouwen dat hebben gedaan in de interviews vanaf pagina 14.

Mail de oplossing voor 20 april 2025 naar redactie@vierstroom.nl met het woord 'puzzel' in de onderwerpregel of stuur het per post naar Vierstroom, t.a.v. Ledenservice.

Antwoordnummer
10037, 2800 VB Gouda.
Een postzegel is niet nodig.

De oplossing van de vorige
puzzel was:
Sociale eenzaamheid.

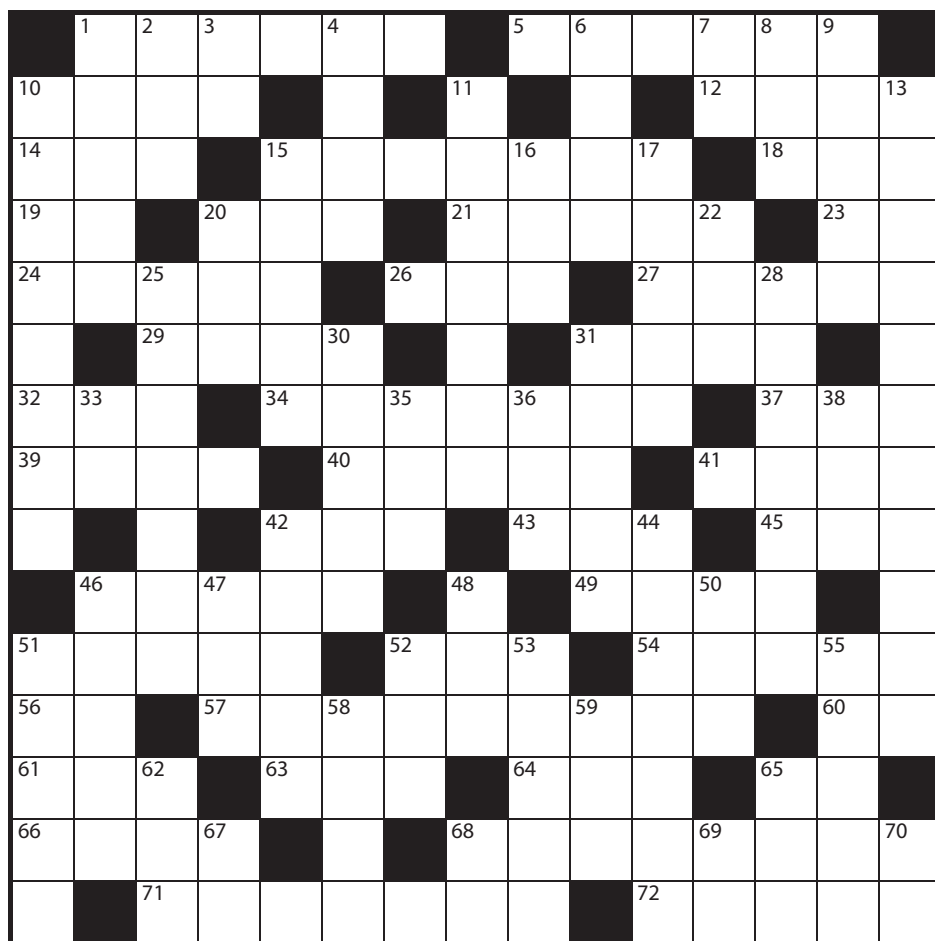
**De prijswinnaars van de vorige
puzzel zijn:**

- Meneer Duhén uit Bergambacht
- Mevrouw van der Voorden uit Krimpen aan de Lek

Zij krijgen bericht over hun prijs.

**Over de uitslag kan niet worden
gecorrespondeerd. De oplossing
van deze puzzel staat in het
volgende Vierstroom Magazine.**

Door mee te doen aan deze actie ga je automatisch akkoord met de algemene voorwaarden. Meer informatie vind je via de volgende link: vierstroom.nl/actievoorwaardenmagazine.



© PUZZELPRO.NL

5	43	72	52	39	51	31	55	13	22	29	46	15
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal

1 guitig 5 onoverwinnelijke vloot 10 naaldboom 12 overgeleverd verhaal 14 ijzerhoudende grond 15 bevreesd 18 niet wild 19 Frans lidwoord 20 wanneer 21 verbouwen 23 vanaf 24 invasie 26 oplawaai 27 contra 29 pl. in Limburg 31 avondkleding 32 deel v.e. korenhalm 34 snack 37 harenwissel 39 staat in Amerika 40 Nederlands eiland 41 steltvogel 42 blauwwit metaal 43 Spaanse titel 45 op de wijze van 46 pl. in Zeeland 49 pl. in Italië 51 aaneenschakeling 52 inhoudsmaat 54 slavenschip 56 aan Zee 57 lengtemaat 60 pers. vnv. 61 dakbedekking 63 vervalst 64 tapkast 65 tot en met 66 soort sloep 68 soort hond 71 waardering 72 snel reagerend.

Verticaal

1 zuigdop 2 grappenmaker 3 slee 4 mogelijkheid 6 wissel 7 spil 8 aanwijzend vnv. 9 sierplant 10 door saamhorigheid verbonden 11 stripfiguur 13 streven naar gelijkheid 15 geen uitgezonderd 16 kort ogenblik 17 nummer 20 vierhandig zoogdier 22 troefkaart 25 tegenstand 28 schaaldiertje 30 volk 31 snelle gang 33 als onder 35 vreemde munt 36 ledikant 38 domkop 42 vervoermiddel 44 land in Afrika 46 draadje 47 loofboom 48 schoolbehoefte 50 kwelgeest 51 schotenreeks 52 grap 53 nog te betalen 55 hengselvat 58 slim 59 twijg 62 Europeaan 65 afslagplaats bij golf 67 overmatig 68 personal computer 69 Nederland 70 heilige.

Win-actie!

Wie is de krachtige vrouw in jouw leven?

Heb jij een vrouw in je leven die jou heeft geïnspireerd met haar kracht, doorzettingsvermogen of levenswijsheid? Misschien is het een vriendin, collega, moeder, of een vrouw die altijd voor anderen zorgt. Dit is hét moment om haar in het zonnetje te zetten en ervoor te zorgen dat ze zich gezien en gewaardeerd voelt.

Hoe?

Vertel ons waarom zij zo'n impact heeft gehad in jouw leven, en hoe haar kracht jou heeft geïnspireerd om zelf ook krachtig te zijn. Wat maakt haar speciaal en waarom verdient zij een moment van ontspanning?

Wat kun je winnen?

De winnaar ontvangt een Wellness Giftcard ter waarde van € 50,-.

- En dag van ontspanning en vernieuwing.
- Even weg van de dagelijkse drukte om op te laden.
- Een moment samen.

Stuur ons een email waarin je vertelt wie deze vrouw voor jou is. Zet in de onderwerpregel van je bericht het woord 'winactie'. Mail vóór 20 april 2025 naar redactie@vierstroom.nl. Onder de inzenders verloten we een Wellness Giftcard ter waarde van € 50,-.

Antwoordnummer
10037, 2800 VB Gouda.
Een postzegel is niet nodig.

De winnaar van de High Tea van de vorige winactie is:
Mevrouw Vogelaar - den Outer
Capelle aan den IJssel

Contact Vierstroom Ledenservice

TELEFOONNUMMER:

WEBSITE EN CHAT:

FACEBOOK:

MAGAZINE:

NIEUWSBRIEF:

DIGITAAL MAGAZINE:

088 - 0900 400 (ma t/m vr tussen 09.00 en 14.00)

vierstroom.nl

facebook.com/vierstroom

redactie@vierstroom.nl

vierstroom.nl/gegevens en zet nieuwsbrief op 'Ja'

vierstroom.nl/digitaalmagazine

VIERSTROOM Magazine is een uitgave van Vierstroom Ledenservice

Redactie: Vierstroom Ledenservice i.s.m. Axioma Communicatie uit Baarn.

Realisatie: Axioma, Maartje Lute (bladmanager), Mirjam Herrebrugh (art director).

Tekst en fotografie: De Beeldredactie/Romain Liger, Gerie Goedee, Merel van der Lande, Otje van der Lelij, Carilijne Pieters, Janita Sassen, Mariska van der Meulen

Druk: Paragon

DISCLAIMER: © 2025 Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van Vierstroom worden overgenomen of vermenigvuldigd. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. Vierstroom aanvaardt echter geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.