



## In dit nummer:

### Agenda

### Nieuws van het Algemeen Bestuur

### Ledenwerving KVO 2011

### Communicatie

### Acties

- Wildbreien op KerstCreaties 2011
- Beurstraining Wildbreien
- Europees jaar van de vrijwilliger
- Wereldrecord PinkRibbon

### Agenda bijeenkomsten en workshops

- Cursus bestuursvaardigheden najaar 2011
- Project OOG voor elkaar
- Het KVO Kenniscafé
- Doorbreek Huiselijk Geweld; Praat erover!
- **NIEUW:** Project Samen Uit, Samen Thuis

### Van de Commissie LCW

- Ontmoetingsdagen voor alleengaanden
- Extra ontmoetingsdag Alleengaanden in Handel
- Commissieleden gezocht!!

### Nieuws van kringen en afdelingen

### Programma-aanbod

- Workshop Visagie
- Slachtofferhulp NL helpt...
- Vrouwen moeten goed voor elkaar zorgen

## Agenda

- **AB Vergadering d.d. 20 oktober 2011**
- **Cursus bestuurdersvaardigheden najaar 2011. Assertiviteit en Voorzitter. Schrijf je in!!**
- **Doorbreek Huiselijk Geweld; Praat erover! dinsdag 4 oktober in Bavel, woensdag 12 oktober in Roosendaal en donderdag 20 oktober in St. Hubert**
- **NIEUW: Project Samen Uit, Samen Thuis. Donderdagavond 13 oktober 2011.**
- **3-6 november 2011 gaat de KVO winters wildbreien op de beurs KerstCreaties in 's-Hertogenbosch**

Kijk op de kalender van [www.kvo.nu](http://www.kvo.nu) voor alle activiteiten.

## Nieuws van het Algemeen Bestuur

Het Algemeen bestuur heeft in de periode juni t/m 15 september 2011 volgende besluiten genomen:

- Het AB heeft € 550,- overgemaakt aan Pink Ribbon. Zij gaan op 1 oktober het wereldrecord verbeteren met het grootste menselijke pink ribbon lint ter wereld.
- Tijdens de ALV zijn naast twee leden van het afdelingsbestuur een KVO lid uitgenodigd, hieraan zijn geen kosten verbonden.
- Het jubileum protocol is uitgebreid omdat binnenkort afdelingen 90 jaar worden en hierin het huidige protocol nog niets beschreef. Zodra deze is uitgewerkt zullen wij u daarvan op de hoogte stellen en wordt het protocol op de website aangepast

Deze 'Nieuwsbrief voor bestuursleden' is een uitgave van de KVO. Heeft u suggesties of vragen ten aanzien van de nieuwsbrief, neem dan contact op met het servicebureau van de KVO, Spoorlaan 460, 5038 CH Tilburg (tel: 013-5324050). E-mailadres: [servicebureau@kvo.nu](mailto:servicebureau@kvo.nu)  
De nieuwsbrief is tevens te lezen op onze website: [www.kvo.nu](http://www.kvo.nu).

De KVO is niet verantwoordelijk voor de kwaliteit van programma's en activiteiten, enzovoorts, aangeboden door derden.



- Taakstelling commissie Levensbeschouwing Welzijn en Cultuur (LCW) is aangepast en uitgebreid met de taak het signaleren van ontwikkelingen in de samenleving op het gebied van LCW.
- Het werkplan AB en KVO Serviceburo met de daarbij behorende begroting 2012 is vastgesteld.

## Vrijwilligersbeleid

Het nieuwe vrijwilligersbeleid van de KVO is n.a.v. reacties bijgesteld en aangepast en ligt nu ter vaststelling bij het AB. De verschillende actieve groepen binnen de KVO, zoals de redactie van het ledenblad, de commissie LCW, de wegwijzers zijn geïnformeerd over de stand van zaken van dit beleid. De mentoren en denktank moeten nog geïnformeerd worden.

Het is de bedoeling dat de huidige vrijwilligers hun huidige taak blijven uitvoeren. Daarnaast hebben we gevraagd aan deze groep of men wil aangeven voor welke taken men eventueel nog meer inzetbaar zou willen zijn. Dit is een eerste aanzet richting het vraaggericht werken.

*Als voorbeeld: Wegwijzer X heeft aangegeven goed met cijfers te zijn. Afdeling Y heeft een vraag over hun boekhouding. Wegwijzer X kan vervolgens aan deze vraag van deze afdeling Y worden gekoppeld. Op deze wijze kunnen kwaliteiten van vrijwilligers breder worden ingezet.*

Het KVO-Serviceburo wil een database op zetten met daarin alle vrijwilligers + hun activiteiten en kwaliteiten. Ook worden alle (individuele) vragen geregistreerd en in een aantal rubrieken ondergebracht. Uiteraard wordt de wijze van beantwoording en klanttevredenheid ook gemeten. Zo kunnen we laten zien hoe het maatwerk en de inzet van vrijwilligers en medewerkers van het KVO Serviceburo vorm krijgt en hoeveel afdeling- en kringbestuurders daar gebruik van maken.

## Werkbijeenkomst KVO en Zij-Actief Limburg

Vrijdagmiddag 24 juni jl. hebben bestuursleden, kringbestuurders en medewerkers van beide verenigingen zich gebogen over de vraag **de toekomst van het besturen**.

Na kennismaking en een schets van achtergrondinformatie en trends m.b.t. het vrijwilligers werk (theorie) zijn we 4 scenario's gaan uitwerken in 4 groepjes, te weten;

- doorgaan op de huidige weg
- nieuwe bestuursvormen
- actief ontbinden/opheffen
- fusie/samenwerking.

Elk groepje kreeg de opdracht een scenario uit te werken en aan het eind van de middag hebben we de uitgewerkte scenario's aan elkaar gepresenteerd. We zijn uit elkaar gegaan met de afspraak hier gezamenlijk een vervolg aan te geven. Een oplossing voor het probleem vinden en binden is niet direct gevonden (was dat maar waar), het heeft ons wel geïnspireerd om door te gaan in het zoeken naar oplossingen. Een inspirerend filmpje over bestuurswerk in verenigingen willen wij aanbevelen. Je kunt dit vinden op [www.YouTube.nl](http://www.YouTube.nl) door het intypen van KNVB - modern verenigingsbesturen: Back to Basics. **KIJKEN!**

## Kringbezoeken:

Voor 2011 zijn de kringbezoeken afgerond. Van de 14 kringen zijn er in 2011 9 kringen bezocht. De twee pilots die in september 2010 hebben plaats gevonden zijn hierin niet meegenomen. Het AB is tevreden met



het resultaat. Het AB heeft op basis van een eerste evaluatie besloten om in 2012 deze kringbezoeken opnieuw op te nemen in het werkplan & begroting. De inhoud van het bezoek zal in 2012 gekoppeld zijn aan een inhoudelijk thema.

## Veilig omgaan met verenigingsgeld

De werkgroep is niet meer bij elkaar geweest. De opdracht aan het KVO-Serviceburo om na te gaan hoe de contributieopbouw en afdracht bij andere verenigingen is geregeld, was in de zomer praktisch onuitvoerbaar (zomerstop verenigingen) en is daarom verschoven naar de maanden september/oktober 2011. Een opvallende opmerking gemaakt tijdens het kringvoorzittersoverleg van 24 juni willen wij graag met jullie delen: "Het gemiddelde bedrag dat een KVO lid jaarlijks kwijt is aan de KVO (contributie+ activiteitenbijdrages) ligt zo rond de €55,-. In dat licht moet je ook de afdracht van € 18,- zien." De werkgroep neemt deze opmerking mee.

## Jaarvergadering zaterdag 5 november in Goirle

***oog voor elkaar***

De uitnodiging voor de jaarvergadering van de KVO vind je bij deze nieuwsbrief. Van iedere afdeling zijn er 3 personen (2 bestuursleden en 1 lid) van harte welkom. Het lijkt ons een prima manier om ook leden bij de grote vereniging te betrekken. In verband met de beperkte ruimte is het verplicht dat iedereen zich aanmeldt voor 25 oktober 2011! Er kunnen maximaal 380 personen in de zaal en vol = vol. Dus graag ontvangen wij het inschrijfformulier retour, of een mail zodat wij weten op wie we kunnen rekenen.

## Voordracht kandidaat lid voor het Algemeen Bestuur

Graag stellen wij aan jullie voor als kandidaat lid voor het Algemeen Bestuur:

*"Mijn naam is Thea Kroot-Schriever, 63 jaar oud, getrouwd met Hein. Samen hebben wij 2 zonen en 8 kleinkinderen. Ik ben werkzaam als assistent-begeleider in de gehandicaptenzorg. In mijn vrije tijd zet ik mij al jaren in voor de KVO. Eerst als creatief leidster, later als afdelingsvoorzitter en kringvoorzitter. Nadat ik een aantal vergaderingen van het Algemeen Bestuur heb bijgewoond, wil ik mezelf graag kandidaat stellen als bestuurslid voor het AB. Ik wil graag dat de KVO blijft bestaan, daar wil ik me 100% voor inzetten. Ik zet daar een KVO bril voor op om verder te kijken en te luisteren.*

*Mijn missie is:*

*Ik wil open staan voor vrouwen van deze tijd en ze bereiken. Ik zet me in voor eerlijkheid, rechtvaardigheid en de bescherming van kwetsbare vrouwen. Het gaat altijd om mensen, mensen hebben mensen nodig.*

*Ik hoop jullie de hand te schudden op de ALV in Goirle, hartelijke groet, Thea".*

Op de algemene ledenvergadering zal de kandidatuur van Thea in stemming worden gebracht.

## Ledenwerving KVO 2011

### Stand van zaken ledenaantal 13 september 2011

Na de zomervakantie hebben veel afdelingen hun ledenlijsten weer op orde gemaakt en de afmeldingen, aanmeldingen en wijzigingen doorgegeven. In deze envelop vind je de ledenlijst met daarop de gegevens



zoals die nu bij het KVO-serviceburo geregistreerd staan. De vraag aan iedere afdelingssecretaris is om deze te checken en wijzigingen door te geven.

Het ledenaantal bedroeg vandaag 12.796, toch bijna 100 leden minder dan in juni 2011. Dit wil niet zeggen dat er geen nieuwe leden bijkomen, maar dit is het verschil van aan- en afmeldingen. Aan de ene kant erg jammer dat vrouwen hun lidmaatschap hebben opgezegd, aan de andere kant welkom aan de nieuwe leden!! En dames nogmaals de oproep om met bestuurders van andere afdelingen in gesprek te gaan om te leren van hun aanpak in het werven van nieuwe leden!! Doe dat gewoon!

## **Mond tot mond reclame in Eersel werkt!**

In Eersel zijn er 7 nieuwe KVO-leden aangemeld. Middels mond tot mond reclame hebben we de dames enthousiast en nieuwsgierig gemaakt. We doen ons best om een leuk programma te maken met items die leven en actueel zijn. Allemaal kleine dingen die een club groot maken met veel enthousiaste en actieve leden. Aldus één van de Eerselse bestuursleden.

## **KVO Vesseem “Leuk hè, ineens vier nieuwe leden erbij?”**

KVO Vesseem staat elk jaar op de jaarmarkt in het eigen dorp met een kraam waarin we een loterij houden. Deze kraam wordt natuurlijk gezellig aangekleed met zelf gemaakte bloemstukken en een lijst met foto's van activiteiten van het afgelopen seizoen. Ook elk jaar ligt er een overzicht van het nieuwe programma. Dit jaar hebben wij ook een actie, namelijk: € 5,- korting voor degene die terplekke lid wordt. Daarbij een gezellig praatje en het levert zomaar 4 nieuwe leden op! Misschien een idee voor andere afdelingen.

## **Communicatie**

### **Jaarverslag 2010**

In deze envelop tref je het jaarverslag 2010 aan in de nieuwe lay-out. Neem het eens rustig door en geef het door aan elkaar. Op de website is ook het hele jaarverslag te lezen. Een verkorte versie heb je in het ledenblad van september 2011 kunnen lezen. Wijs ook de leden hier nog maar eens extra op! Wij zijn benieuwd wat je ervan vindt? Laat het ons weten op [serviceburo@kvo.nu](mailto:serviceburo@kvo.nu)

### **Website [www.kvo.nu](http://www.kvo.nu); Nieuwe handleiding gereed!**

De nieuwe handleiding voor het invullen van de afdelingspagina's is gereed. Met veel dank aan de wegwijzers onder leiding van Anny vd Biggelaar.

Je vindt deze handleiding op de website [www.kvo.nu](http://www.kvo.nu) in de gereedschapskist.

### **Ledenblad KVO.nu**

Dank jullie wel voor de aanmeldingen voor de nieuwe rubriek Wauw, wat een vrouw! Vrouwen met een bijzondere hobby. Aanmelden kan nog steeds! Ook zoeken wij nieuwe clubs voor de rubriek de Club. Stuur je reactie naar [serviceburo@kvo.nu](mailto:serviceburo@kvo.nu)



## KVO advertentie in Driek

Heb je de KVO advertentie gezien in glossy magazine Driek? KVO wil op deze manier haar veranderde imago tonen. Met boeiende reportages uit heel Brabant, prachtige fotografie, mode, columns, fietsroutes en tips voor tuin en tafel. Als abonnee van Brabants Dagblad, Eindhovens Dagblad en BN DeStem kunt u gebruik maken van een kortingsbon. Bij inlevering van deze kortingsbon bij de winkelier betaalt u slechts € 3,95. Driek is gedurende de maand september te koop bij losse verkooppunten van uw krant en BoerenBond-winkels.



## Acties

### Wildbreien op KerstCreaties 2011

Ria Bernards heeft samen met Gerda vd Broek een ontwerp gemaakt voor onze KVO stand. Dat ziet er al prachtig en erg creatief uit!



Een oproepje voor dingen die we nog nodig hebben:

- ☉ Knopen, bandjes, kantjes, oude schone sokjes van kinderen om sokpoppen van te maken. stuur ze op naar het KVO serviceburo, Spoorlaan 460, 5038 CH Tilburg
- ☉ Mocht je zin krijgen om ook mee te doen, dat kan nog! Meld je snel aan [serviceburo@kvo.nu](mailto:serviceburo@kvo.nu)

Kom allemaal naar de beurs toe om onze stand te zien. Een kortingsbon vind je in het ledenblad dat op 4 september is verschenen!

### Beurstraining 27 oktober 2011 in kader van Wildbreien

Speciaal voor alle gastvrouwen op de beurs organiseert het KVO serviceburo een beurstraining op donderdagavond 27 oktober. Aan bod komt: Hoe presenteer je KVO in 1 minuut, hoe spreek je de vrouwen aan? Wat vertel je allemaal wel en niet?

Kortom een training waar je bij moet zijn als je op de beurs gaat staan!!

### Europees jaar van de vrijwilliger

2011 is uitgeroepen tot het Europees jaar van de vrijwilliger.



In Zeeuws Vlaanderen zijn in het kader van deze actie onlangs 50 vrouwen in het zonnetje gezet. Zij zijn uitgebreid getraakteerd op een rondleiding met rondvaart door de sluizen van Terneuzen.





## Wereldrecord Eindhoven staat op tegen borstkanker

Herhaalde Oproep aan alle afdelingen:

**Help op zaterdag 1 oktober 2011 om 11 uur mee om het wereldrecord te verbreken! Het grootste menselijke PinkRibbon lint ter wereld in Eindhoven.**



Op [www.kvo.nu](http://www.kvo.nu) vind je de link naar de benodigde formulieren om jullie leden in te schrijven voor deelname. Het is de bedoeling dat elke afdeling zichzelf rechtstreeks inschrijft. Ps. graag hoort het KVO-Serviceburo even met hoeveel personen jullie afdeling komt. Dan hebben we een totaalbeeld van de hele KVO. KVO-Serviceburo zal de wereldrecordpoging met €550,- ondersteunen en krijgt hiervoor naamsbekendheid voor de hele KVO in de PR-uitingen van dit evenement.

## Vrouwenweek 2012 thema Gezondheid 3-10 maart 2012

Noteer deze datum alvast in je jaarprogramma. Wellicht kun je alvast nadenken over een leuke, inspirerende activiteit voor alle vrouwen uit je dorp! Vanuit het KVO-serviceburo zal ook nog een activiteit worden gepland

## Agenda bijeenkomsten en workshops in de komende maanden

### Cursus bestuurdersvaardigheden najaar 2011

Voor de volgende cursussen is het nog mogelijk om je aan te melden:

- Assertiviteit in Cuijk. 3 bijeenkomsten op 31-10, 7 en 14 nov. Uiterste inschrijfdatum 17 oktober.
- Voorzitter in Waalre. 3 bijeenkomsten op 10, 17 en 31 oktober. Uiterste inschrijfdatum 26 september.

### Verzoeken cursus bestuurdersvaardigheden voorjaar 2012

Heb je verzoekjes voor cursussen die jouw afdeling of kring graag in het voor of najaar 2012 zou willen volgen, geef ze even door voor 3 oktober 2011, alvast bedankt!

### Oproep PC-leden 6.0

Graag zouden wij inventariseren of er afdelingsbestuurders zijn die PC-leden 6.0 zouden willen aanschaffen en behoefte hebben in het volgen van een cursus PC-leden 6.0, inclusief boekhouding. Graag even een reactie naar [rvdaker@kvo.nu](mailto:rvdaker@kvo.nu)

### Project OOG voor elkaar

***oog voor elkaar***

In dit project staat de toegankelijkheid van de KVO centraal. De officiële aftrap is op de jaarvergadering 2011. Op de jaarvergadering ontvang je een aantal leuke tests waarmee je de toegankelijkheid van jouw afdeling kunt onderzoeken en indien nodig tips om die te verbeteren. Ook de talkshow op de Algemene Ledenvergadering staat in het teken van dit project en zal gaan over de sociale toegankelijkheid van de KVO. Martine Kruidier, journaliste en bekend van het boek Ik ben (g)een boerin zal de discussie leiden.



## KVO Kenniscafé

De eerste twee kenniscafé's zitten erop! In Son ging het over laaggeletterdheid en over de WMO. In Ammerzoden over palliatieve zorg en vrijwilligerswerk in de zorg. Erg boeiende avonden met goede gesprekken!

In november staan er nog twee kenniscafé's gepland. Ook hier zullen steeds 2 sprekers hun verhaal doen over hun inzet voor de maatschappij, vervolgens is er een discussie over hoe de KVO haar maatschappelijke inzet kan verstevigen. Wil je meedoen? Stuur even een mailtje naar [rvdaker@kvo.nu](mailto:rvdaker@kvo.nu)

## Doorbreek Huiselijk Geweld; Praat erover!

KVO kringen Cuijk, Breda en West-Brabant organiseren samen met het KVO-Serviceburo een drietal bijeenkomsten vanuit het project Doorbreek Huiselijk Geweld; Praat erover!

Kom naar één van onze bijeenkomsten, je bent van harte welkom!

Cafe-Zalencentrum De Tussenpauz,

dinsdag 4-okt-2011 Kerkstraat 10 te Bavel

Buurtcentrum Kalsdonk,

woensdag 12-okt-2011 Philipslaan 82 te Roosendaal

Gemeenschapshuis De Jachthoorn,

donderdag 20-okt-2011 Weth. Lemmenstraat 13 te St. Hubert

De bijeenkomsten beginnen om 19.30 uur. Toegang is gratis.

Het Helder Theater laat op speelse wijze zien wat huiselijk geweld is en hoe vrouwen elkaar kunnen helpen huiselijk geweld te doorbreken. Experts van het steunpunt Huiselijk Geweld vertellen over de Brabantse praktijk en over nieuwe ontwikkelingen om Huiselijk Geweld te voorkomen. Er is voldoende ruimte om met elkaar in gesprek te gaan.

Vanuit het KVO-Serviceburo zal er ook publiciteit worden gedaan richting de lokale media.

# KVO - Kenniscafé

**Verrassend, inspirerend, verbindend**





## NIEUW: Project Samen Uit, Samen thuis

Over een eerlijke verdeling van werk en zorg!



**Donderdagavond 13 oktober**

**Workshop Samen aan de slag**

**voor alle vrouwen onder de 45 jaar.**

Alle KVO-leden onder de 45 jaar hebben een uitnodiging ontvangen. Dus kom allemaal en neem je vriendinnen, (schoon)zussen en andere introducés mee.

Aanmelden via [serviceburo@kvo.nu](mailto:serviceburo@kvo.nu)

Meer info op [www.kvo.nu](http://www.kvo.nu)

## Van de commissie Levensbeschouwing, Cultuur en Welzijn (LCW)

### Ontmoetingsdag alleengaanden Oirschot op donderdag 6 oktober!

Per abuis staat er in de brief woensdag, maar het is donderdag 6 oktober.

### Wijziging locatie Ontmoetingsdag Oud-Gastel!

De bijeenkomst in Oud-Gastel vindt plaats in:

(dus niet in de nieuwe Riet!)

### Zorgboerderij Meeshoeve

#### Strijpdreef 6

4751 SV Oud-Gastel.

Alle dames die meedoen krijgen hierover nog een bericht!

### Extra ontmoetingsdag Alleengaanden in Handel

Wegens groot succes in Oirschot is er een extra bijeenkomst gepland op donderdag 17 november in Handel. Graag de leden hierop attenderen! Inschrijven voor 15 oktober. Vol = vol.

### **Commissieleden gezocht!!**

De commissie LCW is op zoek naar nieuwe leden! Met name op het gebied van Welzijn zoeken we vrouwen die hier kennis over hebben en het leuk vinden mee te werken aan het KVO-beleid op deze terreinen. Heb je interesse of weet je iemand die dit zou willen doen, mail of bel dan even met het KVO-Serviceburo



## Nieuws van kringen en afdelingen

Actie KVO Heesch tulpenbollenverkoop



**Waar kunnen de letters KVO zoal voor staan?** Een stukje uit de tekst van voorzitter Ciel Saris bij t openen van het nieuwe seizoen van KVO Son.

KVO-KEURIG VERZORGENDE ORGANISATIE.

KVO-KENMERKEND VARIEREND ONTWIKKELD.

KVO-KREATIEF VOLWAARDIG OVERTUIGEND.

KVO-KLEURRIJK VISUEEL OVERWOGEN.

KVO-KARAKTERISTIEK VERANTWOORD ORGANISEREND.

KVO-KRITISCHE VROUWELIJKE OPTIEK.

KVO-KORDATE VOORUITZIENDE OGEN.

KVO-KLASSIEK VERTROUWD ONBETWIST.

en bij het openen van de avond... **KOSTELIJKE VROLIJKE OPENING.** Zo zie je maar, KVO staat voor haar naam en dat we er zelf wat van moeten maken!

## Programma-aanbod



### Workshop Visagie

Wilt u er graag op uw mooist uitzien? Voor een goede eerste indruk spelen de juiste kleur en stijl van uw kleding en make-up een belangrijke rol. Je uiterlijk is in eerste instantie het visitekaartje van jezelf. Ik verzorg leerzame workshops over kledingkleur, kledingstijl en make-up. Zo leert u hoe u er altijd nog mooier en krachtiger uit kunt zien, zowel zakelijk als in uw vrije tijd.

Tarief workshop visagie € 17,50 per persoon

Tarief workshop personal styling € 50,00 per persoon



Voor meer informatie over deze leerzame en ook gezellige workshops verwijs ik u naar mijn site:  
[www.visagie-carine.nl](http://www.visagie-carine.nl).

## **Slachtofferhulp Nederland helpt na een misdrijf, verkeersongeluk of calamiteit**

Slachtofferhulp Nederland wil u er graag op attent maken dat het mogelijk is om voor uw leden een voorlichting te organiseren, gegeven door Slachtofferhulp Nederland. KVO uit Haaren heeft reeds contact met ons opgenomen vanwege een voorlichting, hierbij willen we alle andere locaties ook op de hoogte stellen van de mogelijkheid.

Nederland biedt gratis hulp aan slachtoffers (waartoe ook nabestaanden, getuigen en betrokkenen worden gerekend) van misdrijven, verkeersongelukken en calamiteiten op praktisch, juridisch en psychosociaal gebied. Het bestaan van Slachtofferhulp Nederland kent een bijna koortsachtige groei. In contrast met het kleinschalige begin is de organisatie inmiddels 1800 man sterk, bestaande uit 1500 vrijwilligers en 300 beroepskrachten. Slachtofferhulp Nederland heeft ruim 75 bureaus waar slachtoffers voor hulp terecht kunnen.

Binnen Slachtofferhulp staan vrijwilligers door het hele land paraat om uw leden verder te informeren over het werk dat Slachtofferhulp doet. In samenspraak met u kunnen we bekijken hoe we de voorlichting invulling kunnen geven zodat het voor uw leden een interessante en voorlichting wordt.

Heeft u interesse? Het e-mailadres is [communicatie@slachtofferhulp.nl](mailto:communicatie@slachtofferhulp.nl). Meer informatie is terug te vinden op onze website: [www.slachtofferhulp.nl/voorlichting](http://www.slachtofferhulp.nl/voorlichting)

## **Wij vrouwen moeten goed voor elkaar zorgen**

Opvliegers, stemmingswisselingen, slecht slapen en gewrichtsklachten, zaken tijdens de overgang, die het leven er niet aangenamer op maken, terwijl het ook een mooie periode in je leven kan zijn. Een fase waarin je jezelf niet meer zo hoeft te bewijzen en waar je meer tijd voor jezelf krijgt. Afgelopen jaar heb ik via de organisatie Care for Women een opleiding gevolgd en heb nu een eigen praktijk in Vught als verpleegkundig overgangsspecialiste.

Ik kan voor jullie KVO- vereniging een workshop of lezing verzorgen over de overgang en alles wat daar mee samenhangt zoals osteoporose, hart en vaatziekten etc. Voor de jongere leden kan ik een presentatie houden over het premenstrueel syndroom, oftewel PMS, waar toch 25% van de vrouwen last van heeft. Kijk ook eens op onze website [www.careforwomen.nl](http://www.careforwomen.nl)

Hilma Hendriks-Schellekens , [h.hendriks@careforwomen.nl](mailto:h.hendriks@careforwomen.nl), 06-49870459