

VROUWENNETWERK

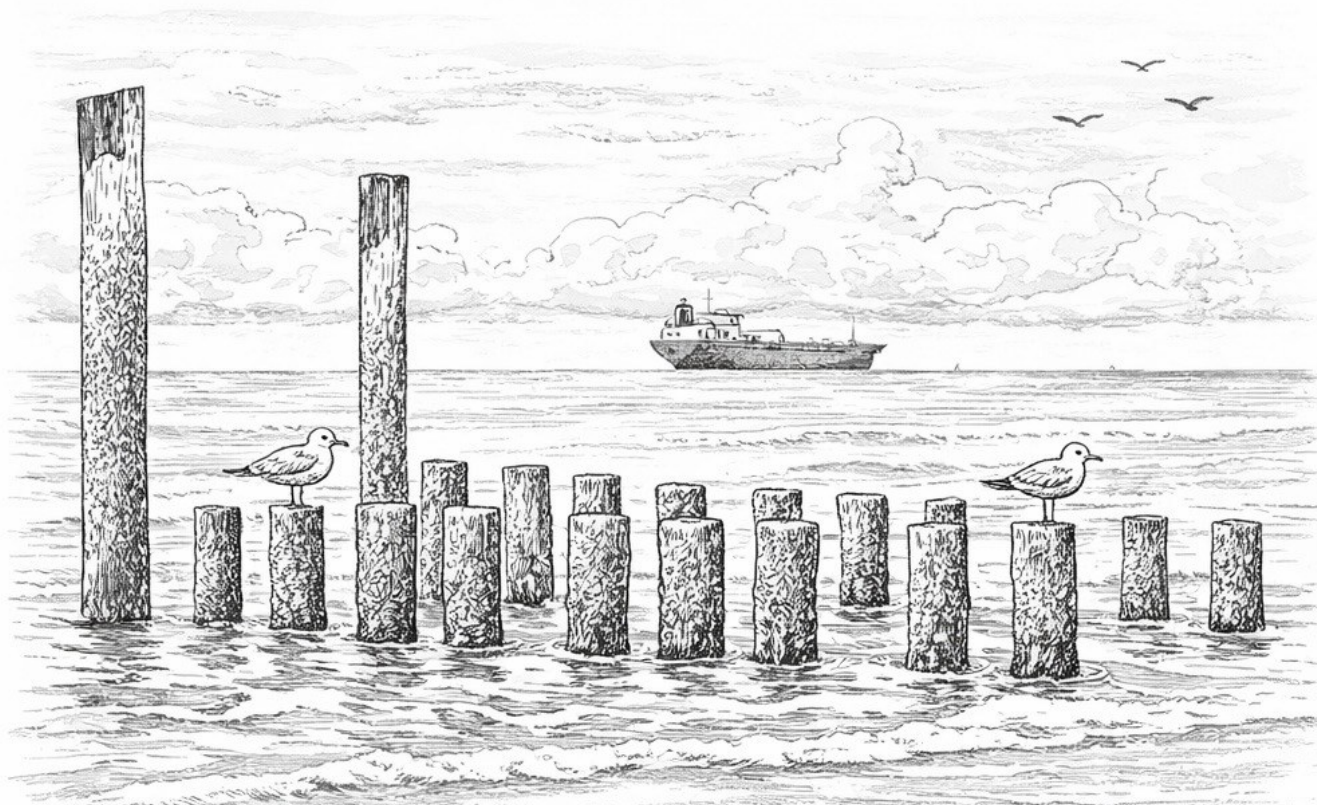
Zoutelande

Verbind • Inspireer • Groei



Nieuwsbrief

1e jaargang nr. 3



Het Bestuur

Voorzitter	Maaïke Walraven famwalraven@zeelandnet.nl
Secretaris	Corrie Meijers-Dominicus secretaris@vnzoutelande.nl
Penningmeester	Annemieke Lipman-Zondag alipman-nvvh@zeelandnet.nl
Publiciteit/Nieuwsbrief	Mientje Cijvat-Huibregtse publiciteitvnzoutelande@zeelandnet.nl
Vicevoorzitter	Hennie van Os hennyvanos@zeelandnet.nl
lief en leed, excursies	Willy Francke-Dominicus dfrancke@zeelandnet.nl

Ledenadministratie, Mieke Oreel: miekeoreel@gmail.com.

Notulist: Jopie Lievense-Lous

Betalingen van contributie, excursies en activiteiten etc. via rekeningnummer
VROUWENNETWERK Zoutelande.

Stortingsbedrag € 43,00. Bankrekeningnummer: NL09RABO0104396725, t.n.v.
VROUWENNETWERK Zoutelande met vermelding van je naam.



Galgeweg 5
Telefoon: 0118-551623



Duinhotel Zomerlust – Zoutelande
Duinweg 44, 4374 EG Zoutelande
Tel.: +31 (0)118-561261
info@duinhotelzomerlust.nl
☎ +31 (0)118-561261



www.duinhotelzomerlust.nl

AUTOBEDRIJF

Voor verkoop van alle merken
Reparatie en onderhoud van alle merken
APK Keuringsstation



Altijd een assortiment jong en gebruikte auto's
Molenweg 74, 4374 NP Zoutelande
Telefoonnummer 0118-561276

info@autobedrijforeel.nl / www.autobedrijforeel.nl



AGENDA

12 mei	Rondleiding Abdij, Middelburg Zie toelichting
26 mei	Wandeling met lunch Zie toelichting
<i>Alvast noteren</i>	
3 september	Reisje naar Gouda
15 september	Ontbijt en zwemmen
1 oktober	

**Datums onder voorbehoud.*



Onze eerstvolgende bestuursvergadering is **6 mei**,

Kopij a.u.b. inleveren uiterlijk
10 augustus.

Allen weer bedankt voor jullie bijdrage.

De nieuwe website van onze vereniging Vrouwennetwerk Zoutelande vindt u onder: <https://www.vnzoutelande.nl>.

Als je aanklikt op het nieuwe logo van de nieuwsbrief boven aan, kom je rechtstreeks op de website.

Het emailadres van publiciteit Vrouwennetwerk Zoutelande is:
publiciteitvznzoutelande@zeelandnet.nl.

Het emailadres van publiciteit Vrouwennetwerk Zoutelande is:
publiciteitvznzoutelande@zeelandnet.nl

Ristorante Pizzeria
il Punto

Nieuwstraat 1, Zoutelande tel 0118-563125

ilpuntozoutelande.nl
info@ilpuntozoutelande.nl



*Van den Berg
Zoutelande*

Westkapelseweg 10
4374 BB Zoutelande
0118-562307



Van de bestuurstafel



Van de Bestuurstafel

April doet wat ie wil...! Hoewel het al een poosje lente is, is het de buiten toch nog fris en pas aangenaam als de zon zich laat zien. Tegelijkertijd is het fijn om in onze omgeving wel buiten te zijn, denk vooral aan de ontspanning van een strandwandeling aan zee. En het nut voor ouderen van een dagelijks wandeling is volgens onderzoek zelfs bescherming tegen dementie! Daarom is het ook mooi dat onze programma-activiteiten bijdragen tot de oproep om te meer te bewegen!

Op dinsdagmiddag 21 april was er een interessante lezing in de Soute Schakel over de "hulphond" door Ingrid Lucas. Hulphonden helpen volwassen en kinderen en hun omgeving aan een betere kwaliteit van leven.

En op dinsdag 12 mei is er de excursie naar de Abdij te Middelburg. Bij mooi weer is het een aanbeveling om op de fiets te gaan. Voor degene die zich al hebben aangemeld, u wordt verwacht om 13.45 uur bij de ingang van het Zeeuws museum.

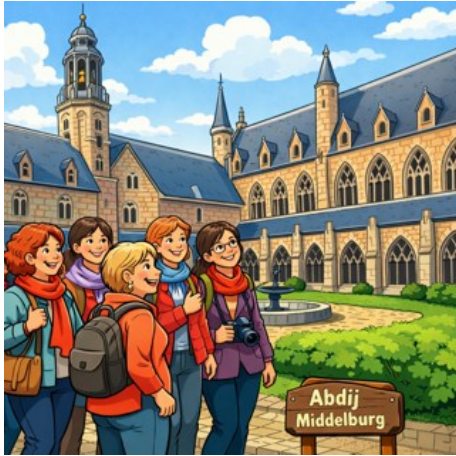
En de laatste bijeenkomst van deze periode is op dinsdag 26 mei, de jaarlijkse Lunchwandeling in Zoutelande. Aanmelding is gewenst zeker vanwege de lunch. Het is ook mogelijk om u aan te melden alleen voor de lunch. Die vindt plaats in de Soute Schakel om 12.00 uur. Het aanmeldstrookje vindt u in deze nieuwsbrief.

Tot slot in de maand juli ontvangt eenieder informatie over het programma van de busreis op 3 september en de kosten per lid en/of introducee en aanmelding.

Vanaf deze plek wensen we u alvast een fijne zomer en tot ziens bij onze programma's.

Namens het bestuur,
Maaïke Walraven-Janssen





Toelichting rondleiding 12 mei op de Abdy

Op dinsdag 12 mei bezoeken we de Abdy te Middelburg.

Onder leiding van een gids bezoeken we vervolgens de Statenzaal, de Voorhal, 't Prinsenlogement, de Grote Crypte, Kloostergangen en Kapittelzaal, het Abdijplein, de Admiraliteitszaal en de kamer van de Commissaris van de Koning.

We verzamelen ons op het Abdijplein om 13.45uur.

De groep van maximaal 40 personen wordt vervolgens in tweeën gesplitst met ieder een gids. De rondleiding duurt ongeveer anderhalf uur. Na afloop is er de gelegenheid op eigen kosten om iets te drinken in het Museumcafe op het Abdijplein.

leestip



Auteur: Kristin Hannah. Zomernacht

Veertien jaar lang heeft Jude Farraday de behoeften van haar kinderen boven die van zichzelf gesteld. Haar tweeling, Mia en Zach, zijn slimme en gelukkige tieners. Wanneer Lexi Baill naar hun kleine, hechte gemeenschap verhuist, is niemand gastvrijer dan Jude. Lexi, een voormalig pleegkind met een duister verleden, wordt al snel Mia's beste vriendin. Dan wordt Zach verliefd op Lexi en worden de drie onafscheidelijk. Alles gaat goed – tot het laatste jaar van de middelbare school. Plotseling voelt niets meer veilig. En op een warme zomernacht worden Judes ergste angsten werkelijkheid. Eén beslissing verandert de loop van hun levens. In een oogwenk wordt de familie Farraday verscheurd en verliest Lexi alles. In de jaren die volgen, moet iedereen de gevolgen van die ene nacht onder ogen zien en een manier vinden om te vergeten... of de moed om te vergeven.

Toelichting

Wandeling met lunch in de Soute Schakel op 26 mei a.s.

U bent allen uitgenodigd voor een lunch-wandeling op 26 mei a.s.

De wandeling start om **11.00** uur vanaf de Soute Schakel en na een klein uurtje wandelen en is er de gelegenheid om te lunchen in de Soute Schakel om 12.00 uur. Zorg voor makkelijke wandelschoenen om door natuurgebieden te lopen.

De lunch bestaat uit een kop soep, twee broodjes naar keuze, zacht of hard, of 1 broodje en een krentenbol of bolus. We verzoeken u ook een keuze te maken uit beleg: eiersalade, kaas, ham of kroket.

Bij de maaltijd wordt koffie, thee, sinassap en/of karnemelk geserveerd. Een extra drankje is € 2,25 p.p.

Opgavestrook

Mijn lunch voorkeur is: (streep uw keuze aan aub.)

Groentensoep 0 of Wortelpompoensoep 0

Broodje : wit zacht 0 of bruin zacht 0

Broodje: wit hard 0 of bruin hard 0

Krentenbol : 0 Bolus: 0

Mijn beleg is een kroket 0, eiersalade 0, ham 0 en kaas 0.

Graag deze opgave voor 16 mei a.s. naar Annemieke Lipman, Nieuwland 5, 4374 DZ Zoutelande, via emailadres: alipman-nvvh@zeelandnet.nl

De lunchkosten zijn € 11,00 p.p. met vermelding van uw naam, overmaken vóór 16 mei, op bankrekening: NL09RABO104396725 van NVVH-Zoutelande .



Stoelyoga door Annet Melis op donderdag 9 april 2026

Er zijn niet veel middagen geweest waarin het zo rustig, stil en ontspannen is. Annet blijkt een zeer goede vertelster en lerares stoelyoga te zijn. Ze begint met uit te leggen, wat is yoga : . Verbinding van lichaam en geest . Bewust ademen en bewegen . Van denken naar voelen naar weten . Aanwezig zijn in het nu . Geen prestatie maar ervaring Wat is Stoelyoga : . Yoga op en rondom de stoel . Voor ieder lichaam toegankelijk . Veilig en laagdrempelig . Versterkt soepelheid en balans . Ontspanning zonder op de grond te hoeven Bij elk spel horen spelregels : . Blijf bij jezelf . Voel je lichaam . Alles mag , niets moet . Respecteer je grenzen (aandoeningen) . Adem rustig door . Minder doen = vaak meer voelen De basisprincipes van yoga . ADEM is je anker . SLAAP is je vriend . VOEDING is je medicijn . BEWEGING is je voertuig . GEEN oordeel . ZACHTHEID boven kracht . LUISTEREN naar je lichaam . HIER EN NU is genoeg Na deze uitleg gaan we aan de slag met heerlijke ontspannen oefeningen . We ervaren gaandeweg hoe fijn een ontspannen lichaam en geest kan voelen . Tot slot doen we een Nervus Angus Reset oefening , gewoon omdat het zo fijn is volgens Annet. Ja , dat is het inderdaad is ook onze ervaring . Dankjewel voor deze heerlijke ontspannen middag . Wil je meer weten over Annet haar werk ? Via een YouTube kanaal zijn er lessen te volgen : access met Annet

Lida Janse

Ingrit Lucas uit Krabbendijke kwam op 21 april in gezelschap van haar hond Kjelty vertellen over de Stichting Hulphond Nederland.



Zij is zelf rolstoelafhankelijk geweest en reumapatiënt. Zo is ze bij deze stichting terechtgekomen.

Hulphonden helpen jaarlijks honderden volwassenen en kinderen en hun omgeving aan een betere kwaliteit van leven.

Er zijn 5 verschillende “soorten” hulphonden.

1. ADL hulphond helpt iemand met een lichamelijke beperking bij Activiteiten in het Dagelijks Leven. Hij assisteert bij allerlei dagelijks voorkomende handelingen, zoals het openen en sluiten van deuren en gordijnen, het uittrekken van kleding, het leeghalen van de wasmachine of het oprapen en aangeven van voorwerpen. Hij kan ook helpen bij het boodschappen doen en bij de kassa een portemonnee aangeven.

2. Een Epilepsie-hulphond is een signaleringshond die erop getraind is om te handelen als zijn baas een aanval krijgt en hem helpt tijdens en na de aanval. Hierdoor biedt de hulphond een groot gevoel van veiligheid en vermindert de afhankelijkheid van anderen. Bovendien kan een epilepsie-hulphond letsel voorkomen doordat sommige honden hun baas tijdig waarschuwen voor een op handen zijnde aanval.

3. Een PTSS-hulphond zorgt voor afleiding, structuur en beweging. Bij stress vormt de hond een buffer tussen zijn baas en andere mensen en maakt hij hem wakker bij de eerste signalen van nachtmerries om herbelevingen te stoppen.

4. De Sociale-hulphond is een speciaal opgeleide hulphond die spanning en stress op lastige momenten en in moeilijke situaties helpt te verlagen.

5. Kwispellezen is een methode voor het vergroten van leesplezier en leesmotivatie voor kinderen die moeite hebben met (leren) lezen. Bij kwispellezen lezen kinderen voor aan een hiervoor speciaal opgeleide hulphond. Vaak in de bieb.

Een pup die in aanmerking komt voor een opleiding tot hulphond, woont in zijn eerste levensjaar bij een gastgezin. Hier wordt hij opgevoed tot een sociaalvaardige hond en leert de eerste basiscommando's. Gastgezinnen worden zorgvuldig geselecteerd en intensief begeleid. Als de hond tussen de 14 en 17 maanden oud is, krijgt hij een medische screening.

Vervolgens begint hij aan zijn opleiding op het trainingscentrum van Hulphond Nederland in Herpen. Hier wordt hij onder de professionele hoede van een van de trainers gesteld, die hem in ongeveer 6 maanden opleidt tot een volleurde hulphond. Halverwege deze 6 maanden wordt bepaald bij welke hulpvraag de hond het beste past: plaatsing bij een cliënt thuis als ADL of epilepsie hulphond of als therapiehond.

Voorafgaand aan de plaatsing wordt er eerst zorgvuldig gekeken of er een match is tussen de cliënt en de hulphond. De hond moet bij de cliënt passen en niet andersom.

De begeleiding van de hulphond duurt tot het pensioen van de hond, dit is wanneer de hond gemiddeld 10 jaar oud is. Komt er een nieuwe hulphond bij de cliënt, dan gaat de "oude" hond meestal naar iemand in de naaste omgeving.

Veel van deze informatie komt van hun website:

<https://www.hulphond.nl/>

Het was een leerzame middag.



Ria Vermazen-Koppejan.

<https://www.youtube.com/watch?v=gx6qY3YvCAk> = kwispellezen





Doel en middelen wennetwerk Zoutelande

De vereniging heeft ten doel:

1. Het behartigen van de belangen van de vrouw in de maatschappij;
2. Het bevorderen van de emancipatie van haar leden door activiteiten op het gebied van vorming, ontwikkeling en creativiteit;
3. Het stimuleren van de participatie van de vrouw als volwaardig lid van de samenleving;
4. Het opkomen voor de belangen van de consument in de breedst mogelijke zin.

De vereniging kiest geen partij op levensbeschouwelijk gebied en alle andere wettige activiteiten, die het doel van de vereniging kunnen bevorderen.

Alle informatie over onze vereniging of eventuele wijzigingen kun je ook altijd op de website van Vrouwenennetwerk Zoutelande lezen via onderstaande link, zodat je altijd **bij** bent van onze activiteiten.

Zie onderstaande link.

Website: <https://vnzoutelande.nl/>



DINGEMANSE V.O.F.

Langstraat 28 - 4374 AP Zoutelande
Tel. 0118-562322
www.vofdingemanse.nl



Schoonmaken
Gevel reinigen
Telescopische glasbewassing
Schoorsteentechniek
Kachelverkoop



Zoutelande.info



Strandpaviljoen De Strandzot

Een restaurant op het strand

U kunt bij ons terecht voor:

- * Walking diner
- * Buffetten
- * Bedrijfsfeesten of bedrijfs-evenementen



Strand Zoutelande 90
Telefoon 0118-561805
info@strandzot.nl

U vindt ons bij de overgang bij vakantiepark het Kustlicht

Roose Makelaardij o.g. Voor al uw aan- en verkoop van onroerend goed

- bemiddeling bij aan- en verkoop
- nieuwbouwwoningen
- permanente en recreatieve bewoning

- lid NVM
- bouwkundige adviezen
- 40 jaar ervaring
- gratis foto-woninggidsen op aanvraag



't Boekenhuisje

Voor:
kranten, tijdschriften, boeken,
wenskaarten, souvenirs, kado's,
fotoartikelen...
Te veel om op te noemen.



Kom binnen!
U bent van harte welkom

Langstraat 24, Zoutelande, tel. 0118 - 56 20 41

Terras de Slak

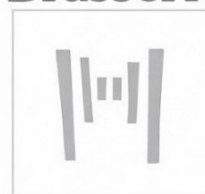


Kom proeven !

Bij Brasserie de Meerpaal kunt u terecht voor een lunch of een heerlijk diner, terwijl de kinderen spelen op het grootste speelschip van Nederland of in **onze nieuwe waterspeeltuin!**

De keuken van Brasserie de Meerpaal brengt u seizoensgebonden gerechten, van het weekmenu tot een uitgebreid menu met bijpassende wijnen.

Brasserie



DE MEERPAAL

Brasserie de Meerpaal
Werendijkseweg 14
4374 NB Zoutelande
tel: +31 118 563274

info@brasseriemeerpaal.nl
www.brasseriemeerpaal.nl
www.facebook.com/brasseriemeerpaal



Gegarandeerd voor vele uurtjes gezelligheid

Het rolstoelvriendelijke paviljoen is direct bereikbaar vanaf de wandelboulevard van Zoutelande

Party plannen? Wij helpen u graag
Fam. Koppejan

Tel: 0118-561804 M: 06-42886255
info@paviljoendebranding.nl / www.paviljoendebranding.nl

Strand Zoutelande 70 - (duinovergang 'de Hoge Hilt') aan de Westkapelseweg

Pannenkoekenhuis

Bram

Ambachtelijk gebakken pannenkoeken, hamburgers, saté, diverse salades en meer.
Genieten in een (heerlijke sfeer).

 Westkapelseweg 5, 4374 BB, Zoutelande
+31 (0) 118 561 992
facebook.com/pannenkoekenhuisbram

Ook voor partijen, kinderfeestjes, borrels en recepties hebben wij een mooie ruimte en diverse arrangementen. Informeer gerust naar alle mogelijkheden.



Medisch Pedicure
Diabetische en Reumatische Voet
Gediplomeerd lid Provoet
Yvonne Dingemanse
Telnr: 06 42277743
Behandeling op afspraak.
Zowel ambulante als in praktijk.
Voeten... uw verzorging zeker waard.

- * Vlees- en Visspecialiteiten
- * Pannenkoeken
- * Ook voor bruiloften en partijen!!



Langstraat 17-19
4374 AN Zoutelande
Tel. 0118 - 562016



't STREEFKERKSE HUIS

*Dineren op hoog niveau.
Een schitterende plek op de top van de duinen,
waar u in alle rust kunt genieten van de creaties uit onze keuken.
We bieden u de mogelijkheid uw eigen drie-gangen menu
samen te stellen voor een aantrekkelijke prijs.*

Duinweg 48, 4374 EG Zoutelande, tel. 0118-561521



Schoonheidssalon / Kapsalon

Beauty & Hair by Anne

Anne Vader
Swaalingestraat 87
4374BW Zoutelande
App / bel 06 22592070 op afspraak



MAREA UITVAART

«DE VERBINDENDE FACTOR BIJ UW UITVAART
VOOR EEN LIEFDEVOL AFSCHIED...»

MARIANNE VAN DE GRAAF

MAJORWERF 5 - 4374 CA ZOUTELANDE 06-40796513
WWW.MAREA-UITVAART.NL