



ELMAKES

Elmakeskrant

15 juni 2021

Beste wandelaars van Elmakes,

Gisteren alweer de 5^e "normale" wandeltraining gegeven. Wat is het heerlijk om jullie weer terug bij ons clubhuis te kunnen ontvangen en na afloop weer even koffie of thee te kunnen drinken. Ik zeg niets teveel als ik zeg dat het weerzien van de medewandelaars door iedereen enorm gewaardeerd wordt.

Het is voor iedereen wel een beetje afzien tijdens het trainen, want hoewel veel van jullie zeer actief waren in de Wandel Challenge, kost het menig zweetdruppeltje om weer tempo te moeten lopen. Maar dat is niet erg, want dan hebben wij weer een gezamenlijk doel voor de trainingen.

De omstandigheden zijn fantastisch op dit moment, na een slechte mei maand laat juni zich van zijn beste kant zien, wat worden wij van een lekker wandelweer voorzien!

In deze nieuwsbrief een terugblik naar de "Hello How are you" bijeenkomsten van 27 mei jl., nieuwe lange wandelingen en een terugblik op de Wandel Challenge.

Nu de Covid-19 beperkingen steeds sneller afgeschaald worden gaan wij ook weer denken aan het organiseren van activiteiten. Naast de wandeltrainingen zijn jullie natuurlijk ook altijd welkom bij activiteiten welke Elmakes organiseert. Nu vrijwel iedereen ook volledig gevaccineerd is kunnen wij weer gaan denken aan een korte vakantie trip.

Wij gaan eens rondkijken en zullen dit via de nieuwsbrief kenbaar maken.

Succes met de wandeltrainingen. En als jullie zelf bewegen, denk dan eens aan onze nieuwsbrief en maak een leuke foto.

Elselien Maas van Kessel

"Hello how are you"

Op donderdag 27 mei jl. konden wij eindelijk na 5 maanden verplichte rust onze wandeltrainingen vanaf het clubhuis hervatten.

Buiten vielen regelmatig tranen van geluk, waardoor wij een "speciale cursus" in het clubhuis georganiseerd hadden. Na het invullen van de gezondheidsverklaring en het uitleggen van de regels, kon ik de groep niet langer in toom houden. Om 08.45 uur gingen wij van start en al snel zag ik een lint van (Nordic) Wandelaars door Schoonenberg bewegen. Gelukkig werden wij van de prachtige paarse rododendrons en de witte gloed van het fluitenkruid dat ruim 1 meter hoog gegroeid was.

Ik had een speciaal trainingsprogramma gemaakt, waarbij kennismaking centraal stond. Rondjes rond de vijver, steeds met een andere partner, was een succes.



ELMAKES

Tel: 023-5391714 of info@elmakes.nl

Elmakeskrant 15 juni 2021

De verhalen vlogen in het rond en voor wij het wisten was het uur voorbij. Teruggekomen bij het clubhuis was de tafel gedekt en werden onze leden verrast met een gebakje. Om even bij te praten was er een half uur gepland om koffie te drinken en dat was maar goed ook. Daarna om 10.15 uur de tweede en om kwart voor twaalf de derde groep. Iedereen wist gelukkig de weg nog door Beekestijn, waar op de zijpaden het Haarlems Klokkenspel zorgde voor een wit tapijt. Ook hebben wij nog even een blik op de bloesem in de kruidentuin kunnen werpen, al met al een geslaagde ochtend met vele nieuwe verhalen!

Marco



Uitstapje naar Wijk aan Zee

Nu het weer kan gaan wij een dagje uit.

Op woensdag 23 juni willen wij na een lange periode van rust weer voor het eerst op pad gaan. Wij gaan naar Wijk aan Zee.

Eerst een minicruise naar de Noordpier, daarna een kopje koffie om ons voor te bereiden op een wandeling door Zeeën van Staal. Vervolgens een lunch en de mogelijkheid tot een mini golf competitie, om vervolgens over het strand terug naar de Noordpier te lopen.

Wil je mee? Even een telefoontje of mailtje naar Elmakes: info@elmakes.nl

Wij checken in bij de kop van de haven en verzamelen aldaar om 09.45 uur. Rond de klok van 15.30 uur nemen wij de boot terug.

Deelnamekosten zijn € 9,-- pp voor een retourtje met de boot en € 6,-- voor eventuele deelname aan de minigolf. Verdere kosten voor kofie en lunch zijn variabel. Opgave uiterlijk maandag 21 juni 13.00 uur.



4 maanden Wandel Challenge, wat een beleving!!!!

Ja je hoort wel eens zeggen als ik dat geweten had dan

Nou wij wel hoor, want het was een prachtige ervaring. Ik neem jullie even mee naar de gesprekken die wij in de voorbereidingen gevoerd hebben. Wij durfden niet te beginnen aan de Challenge naar Santiago de Compostella, want wij dachten dat de deelnemers waarschijnlijk maar 2 maal per week zouden gaan wandelen. Hierdoor zouden wij er lang over gaan doen, vandaar dat wij kozen voor het Pieterpad. De start was op 19 januari. Korter en overzichtelijk voor ons als organisatie en voor de deelnemers als zij het doel binnen twee weken konden bereiken. Hoe het verder ging is jullie bekend.

Afstanden:

- 4 groepen liepen het Pieterpad en legden gezamenlijk 2250 km af
- Daarna werd het Grenslanpad gelopen, direct gevolgd door het Noordzee Kustpad en 5 groepen zorgden voor 4026 km
- Op 2 maart vertrokken wij richting Santiago de Compostella. De groepen werden samengevoegd tot 3 groepen.
In totaal werden er 7788 km gelopen en kwamen wij op 1 April aan
- Terug naar IJmuiden en vervolgens wandelend naar Enkhuizen, waar het Zuiderzeepad van start ging. Vanwege de relatief korte afstand werden de 3 groepen opgedeeld over 8 groepen. In totaal werden er 5309 km afgelegd
- Afsluitend werd er gekozen om het Pelgrimpad naar Maastricht te gaan lopen. Hier kwam na 3871 km, op 25 mei een einde aan onze Challenges.

De Challenges werden gelopen in groepen. In totaal waren er **33** groepen, met unieke namen als rode groep, de Narcis of de viool.

Iedere groep had een eigen aanvoerder, welke ze motiveerde en de afgelegde kilometers inventariseerde. Deze communicatie verliep via WhatsApp in totaal zijn er **1120** appjes door de aanvoerders ontvangen.

Communicatie via de Challenge Nieuwsbrief was heel belangrijk. Hierin werden de actuele afgelegde afstanden gecommuniceerd, foto's en verhalen gedeeld en belangrijke informatie over plaatsen langs de routes gegeven.

2x per week verscheen deze krant, in totaal 35 maal.

En dan de vraag hoeveel kilometer is er door de 59 deelnemers afgelegd.

Nou hou je vast in totaal:

25.119 km !!





DE ESTAFETTE Trudie Betlem steunt vrouwen ver weg

Een beetje hulp met grote impact

In de portrettenserie De Estafette laat de krant zich van gesprek naar gesprek sturen. Iedere week geeft de geïnterviewde het estafettestokje door aan iemand anders met een bijzonder verhaal.



Gwendolyn Luijk
redactie@ijmuidercourant.nl

Umuïden ■ Ruim vijftien jaar geleden vond Trudie Betlem een nieuwe missie in het leven: vrouwen in ontwikkelingslanden steunen bij hun economische en sociale onafhankelijkheid. Dat doet ze met relatief kleine bedragen. Inmiddels heeft de door haar opgezette Stichting Pequenita meer dan vijftig projecten gerealiseerd.

De vrouwen voor wie Trudie zich inzet, mogen dan duizenden kilometers verderop zijn, in haar huis aan IJmuiderslag houdt ze hen heel dichtbij. Overal staan en hangen foto's: van een door de stichting gefinancierde waterput, van vrouwen met een nieuwe cassaveras of van marktvrouwen – de tent die ze uit de brandende zon houdt, is door de stichting betaald.

„Pequenita is Spaans voor 'kleintje', vertelt Trudie over de stichting die actief is in Niger, Zuid-Afrika, Suriname en Burkina Faso. „Voor elk vrouwenproject stellen we maximaal vijftienduizend euro ter beschikking. Het gaat dus om kleine projecten, met een zo groot mogelijk impact.” Niet alleen vrouwen profiteren namelijk van de aanleg van een moestuin, de bouw van een toiletgebouw of de koop van een bromfietstent om spullen naar de markt te brengen. Het hele dorp wordt er welvarender van.

„Vrouwen zijn vaak de steunpilaren binnen de gemeenschap. Het is goed afspraken met hen maken en het zijn keiharde werkers”, zegt Trudie. Door microkredieten uit te geven, probeert ze ook de zelfstandigheid van de vrouwen te bevorderen. „Het is belangrijk dat zij toegang krijgen tot een bankrekening. Als een vrouwengroep bij de bank aanklopt, worden ze op veel plaatsen uitgelachen. Tot ze vertel-

len dat er binnenkort een paar duizend euro op de rekening gestort wordt van een stichting uit Nederland. Dan wordt er opeens wel geluisterd. Die bankrekening zet de deur open naar grotere zelfstandigheid.”

Visauto

De in Alkmaar geboren Trudie hield al jong van reizen. „Toen ik twintig was, trok ik samen met mijn beste vriendin door heel Europa”, vertelt ze. „We zijn gestart vanuit IJmuiden. Met een visauto reden we mee naar Kopenhagen, waar ons eerste baantje wachtte.”

Later werd Trudie onderwijzeres, volgde ze een studie niet-westerse sociologie en werkte ze vier jaar in Suriname bij het statistiekbureau. Daarna ging ze bij het Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur aan de slag, waar ze zich onder meer bezighield met subsidie-aanvragen van allochtone vrouwen, om zich tenslotte als zelfstandig interim te vestigen. Inmiddels sprak ze een stuk of zes talen en bezocht ze delen van Zuid-Amerika, Afrika, Azië en Australië.

In 2000 werd haar gevraagd om lessen projectmanagement te verzorgen voor vrouwen in Zuid-Afrika die voor zichzelf wilden beginnen. „Ik werd gegrepen door die sterke vrouwen die met een heel klein beetje geld enorm veel wisten te doen. Met een microkrediet van omgerekend vijftig euro kochten ze bijvoorbeeld aanmaakblokjes om door te verkopen. Zo konden sommige vrouwen niet alleen hun eigen gezin te onderhouden, maar ook dat van een zus die aids had. En ondanks alles wat ze meemaakten, bleven ze er vrolijk onder. Dat vond ik enorm inspirerend.”

Met die ervaring in het achterhoofd richtte Trudie in 2005 haar stichting op. Het eerste project



Paspoort

Naam: Trudie Betlem
Leeftijd: 75 jaar
Is: oprichter en drijvende kracht achter stichting Pequenita
Geeft het estafettestokje door aan: Marco Maas

vond plaats in het dorpje Goroubi in Niger: de bouw van een graanschuur en de aanleg van een eerste voorraad gierst. Inmiddels is de lijst van projecten lang, van microkrediet voor de aankoop van 75 melkgeiten in Niger tot materiaal voor moeders van gehandicapte kinderen in Zuid-Afrika.

Alida

Bij elk van de geholpen dorpen is Trudie twee keer op bezoek geweest. „Toen ik bij een vrouwengroep in Burkina Faso was, kreeg ik telefoon dat het niet goed ging met mijn moeder”, vertelt ze. „De aanwezige vrouwen begonnen spontaan voor mijn moeder te dansen en zingen. Dat was ontroerend.” Na het overlijden van haar moeder Alida, noemde een nieuw opgerichte vrouwengroep in het West-Afrikaanse land zich 'Association Alida'. „Toen ik het bord met die naam erop zag, biggelden de tranen me over de wangen.”

Zien en gezien worden, daar gaat haar stichting ook om. Voorlopig is Trudie nog niet van plan om te stoppen. „Het zijn kleine dorpjes die we helpen. De overheid ziet ze niet staan, andere organisaties ook niet. Het geeft een enorme boost in zelfvertrouwen dat iemand deze vrouwen serieus neemt.”

”
Met vrouwen is
het goed
afspraken
maken



* De pont over de Maas bij Kessel door Gre Riedijk,
gelijk denkend aan Elselien Maas-van Kessel



Hebben jullie ook leuke foto's? Wij plaatsen ze graag.

Uit de Elmakeskrant van juni 2011

* Wij hebben onze zomervakantie al achter de rug en zijn nu klaar om de Nederlandse zomer te mogen ontvangen.



Zoals bekend hebben wij vakantie en werk gecombineerd. In Noorwegen, Eidfjord, hebben wij twee geëmigreerde Nederlanders, Ingrid en Stephan opgeleid tot instructeur Nordic Walking. Zij gaan de inwoners en de mensen die Eidfjord aan doen met de cruiseboot clinics en wandelingen aanbieden. Wat een leuk idee, wat een moed om huis en haard achter te laten en in deze werkelijk prachtige en rustige omgeving een nieuwe start te gaan maken.



* Beter zien of er beter uitzien?

Toevallig op dezelfde dag, zonder dat ze het van elkaar wisten, ondergingen John en Marianne dezelfde operatie. Ze zagen het namelijk niet meer zo zitten. Een luifeltje boven de ogen is wel handig tegen invallend zonlicht, maar als met de jaren het luifeltje begint door te zakken, dan krijg je last van blikvervalsing. En



dan moet er ingegrepen worden. Nu de oogleden zijn gelift en de blauwe plekken zijn weggetrokken kunnen ze weer ruim de wereld in kijken. Wij mogen zeggen of ze er beter uitzien. Zelf zeggen ze dat ze beter zien, maar een zonnebril is nu wel vaker nodig, zo zonder luifeltjes.

Hans van de Pieterman

Wanneer kunt u deelnemen aan Sportief/Nordic Wandeltrainingen:

Vertrek vanuit de kantine van Sportpark Schoonenberg Velsen-Zuid

Maandag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Maandag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Maandag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Donderdag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco Maas

Contributie:

- 1x per week, per maand Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 27,-
- 2x per week, per maand Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 48,-
- 1x per week 55+, per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 54,-
- 2x per week 55+, per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 81,-