

## Verslag maandvergadering

Dinsdag 2 oktober 2018

### De Snuiver

Verontschuldigd: Annette, Hilde, Karine, Peggy, Annicq en Caroline



### Jarigen en spreuk van de maand



The sky takes on shades of orange during sunrise and sunset, the colour that gives you hope that the sun will set only to rise again.

### Need to know

- ✓ Het gele boekje wordt uitgedeeld.
- ✓ In november komt Zonta A'pen langs voor de speculaas- en marsepeinverkoop. Els stuurt nog een mail om vooraf bestellingen op te nemen.
- ✓ De kaarten voor de film worden uitgedeeld: Isabelle Suy houdt de 'administratie' bij.

### Onze projecten

#### ✓ Filmavond

Op **15 november** organiseren we onze jaarlijkse filmavond met de voorstelling **Girl**. De kaarten zijn verdeeld, Isabelle Suy organiseert de kaartenverkoop. **Geef tijdig door aan Isabelle hoeveel kaarten je verkoopt.** Als introductie op de film komt er een filmpje met een 'interview' met Krista en met Hilde Commeyn (die in november als 'transgendermama' komt getuigen op onze maandvergadering).

#### ✓ WOW-award

Marianne deelt nog wat flyers uit voor onze award. **Alle leden worden opgeroepen om mee kandidaten te zoeken** (en meters en peters) voor deze award. Kandidaten zijn vrijwilligers die de status van vrouwen verbeteren. Alle info en kandidaturen via [www.zontadendermonde-wow-award.be](http://www.zontadendermonde-wow-award.be).

#### ✓ Gent's Night 7 december

Op vrijdag 7 december komt niemand minder dan Nancy Vermeulen spreken rond 'Your sky is not your limit. Dit wordt een open vergadering en ook Gent's night en zal doorgaan in Hof Ter Velden. **Lorraine zoekt hiervoor nog wat helpende handen.** Voorlopig geven Sabine, Ingrid, Astrid en Sabine zich op. Wie vervoegt nog het team? Graag aan Lorraine laten weten.

## Lezing Stress en Burn-out

*Het leven is geen sprint maar een marathon.*



Voorzitter Krista leidt de gastspreker in met een heel aangrijpende en moedige persoonlijke getuigenis.

We verwelkomen Ann Meesschaert die ons komt vertellen over stress en burn-out. Ze getuigt hoe ze zelf na een lange carrière 5 jaar out is geweest door burn-out. Ze vertelt over de verschillende soorten van stress, over hoe ons lichaam is in actie, hoe stress niet alleen in het hoofd zit maar ook in het lichaam. Ze duidt het verschil met depressie en staft het geheel met cijfers.

De oorzaak van burn-out is o.a. een onevenwicht tussen draagkracht en draaglast en is vaak werkgerelateerd. Perfectionistische, loyale professionals die zich vereenzelvigen met hun job zijn meer vatbaar voor burn-out. Maar evenzeer de taakeisen, de graad van autonomie en de graad van sociale ondersteuning spelen een belangrijke rol.

We onthouden dat continue stress problematisch is, dat we na inspanning moeten ontspannen om ervoor te zorgen dat onze stresshormonen cortisol en adrenaline niet alles gaan ontregelen.

De vele vragen en de discussies achteraf bewijzen dat dit een thema is dat ons allemaal nauw aan het hart ligt en dat we er allen vroeg of laat wel mee te maken krijgen bij onszelf of iemand uit onze omgeving.

## Agenda

Datum	Thema	Locatie
Dinsdag 6 november	Maandvergadering met spreker	De Snuiver
Donderdag 15 november	filmavond	Cine Albert
<b>Vrijdag 7 december</b>	open vergadering/Gent's night met Nancy Vermeulen	Hof Ter Velden (Baasrode)
<b>Maandag 7 januari</b>	maandvergadering	De Snuiver
Dinsdag 5 februari	maandvergadering	De Snuiver
Dinsdag 12 maart (ipv 5 maart krokus)	maandvergadering	Andere locatie
Dinsdag 2 april	maandvergadering	De Snuiver
Dinsdag 7 mei	maandvergadering	De Snuiver
Dinsdag 4 juni	maandvergadering	De Snuiver