

zorg en aandacht voor iedereen



Gezond en prettig ouder worden?

Dat zit 'm in kleine dingen!

Je leest er meer over
op pagina 4 en 5!

De letters z a V i e staan voor **z**org en **a**andacht voor **i**edereen. Dat is precies waar wij voor staan en gaan. We behartigen in de provincie Groningen de belangen van groepen inwoners die niet altijd even makkelijk mee kunnen doen: mensen met een lichamelijke, psychische of verstandelijke beperking, chronisch zieken, senioren en hun naasten/mantelzorgers.

- Wat doet zaVie voor jou? Ontdek het in deze nieuwsbrief. Met een uitgebreid verslag van onze seniorenconferentie, artikelen over zingeving en hoe stigma werkt in je brein, én een indruk van onze andere activiteiten. Ook lees je het afscheidsinterview met onze oud-voorzitter en maak je kennis met één van onze vrijwilligers. Ook jij bent van harte welkom!

In dit nummer

- Pagina 2 – **Iedereen kan meedoen!**
- Pagina 3 – **Afscheid van de voorzitter**
- Pagina 4 – **Gezond ouder worden**
- Pagina 6 – **Kennis en inspiratie**
- Pagina 7 – **Samen sterker**
- Pagina 8 – **Even voorstellen**



Iedereen kan meedoen!

zaVie is tijdens de
Kerstvakantie gesloten
van 19 december tot
5 januari

*Het jaar 2025 zit er bijna op, een bewogen jaar met betekenisvolle activiteiten!
Erwin Steegen, bestuurslid bij zaVie, blikt terug.*



“Sinds begin dit jaar maak ik deel uit van het bestuur van zaVie. Bij zaVie kan ik iets betekenen voor juist die mensen die net wat extra nodig hebben. De doelgroep waar ik zelf ook onder val. Door een harttransplantatie in 2010 en niertransplantatie in 2013 is betaald werk helaas niet meer mogelijk. Wel blijf ik graag actief door vrijwilligerswerk te doen.

Het mooie vind ik dat bij zaVie iedereen de kans krijgt om mee te doen. Geen sollicitatiebrief of CV, je ervaring, wie je bent als persoon, is genoeg. Als daardoor mensen uit een sociaal isolement komen, ze bij ons gaan deelnemen aan activiteiten, vrijwilligerswerk gaan doen waarmee ze weer iets kunnen betekenen voor anderen, dan is de cirkel rond. Voor mij ultieme zingeving!

Afgelopen (half) jaar hebben we zo heel wat mensen ontmoet. De diverse projectgroepen organiseerden inspirerende bijeenkomsten die goed werden bezocht. Soms zelfs massaal. Zo kregen de senioren met publiekstrekker Janny van der Heijden een prachtige conferentie in Zuidbroek met als thema 'Gezond ouder worden'. Ook de bijeenkomsten over zingeving en over hoe vooroordelen

werken in je brein waren heel waardevol. De deelnemersgroep was weliswaar kleiner, maar daardoor was er juist ruimte voor echte ontmoeting en gesprek, echt luisteren naar elkaars ervaringen. Afgelopen jaar haalden we die ervaringen trouwens ook op via online onderzoeken. Je leest meer over dit alles in deze nieuwsbrief.

Als organisatie hebben we een bewogen (half) jaar achter de rug. Er kwamen nieuwe vrijwilligers, maar we namen ook afscheid. Soms omdat zaVie een opstapje was naar – weer – betaald werk! Maar het meest ingrijpend was het vertrek van onze voorzitter Tjaaktje Bakker, die na zeven jaar met welverdiend 'zaVie-pensioen' is gegaan. We gaan haar missen. Hiernaast lees je meer over haar afscheid.

Ondertussen zijn we hard op zoek naar een nieuwe voorzitter, de vacature is uitgezet. Tot die tijd hebben we binnen het bestuur de taken onderling verdeeld. Vrijwilligers voor de diverse projectgroepen en het bestuur zijn altijd welkom! Mijn vraag dan ook aan iedereen die dit leest: is dit iets voor jou? Of voor iemand uit je netwerk: vrienden, familie, burens, sportverenigingen ... Als jij je wilt inzetten voor goede zorg, aandacht en ondersteuning in de provincie Groningen, dan zien we je graag.

Tot die tijd: heel fijne Kerstdagen en een goed 2026 gewenst!"

“ Het mooie vind ik dat bij zaVie iedereen de kans krijgt om mee te doen. Geen sollicitatiebrief of CV, je ervaring, wie je bent als persoon, is genoeg. ”

Erwin Steegen, bestuurslid zaVie



We kwamen in 2025 naar je toe!

Met ook dit jaar weer veel ontmoetingen op de jaarlijkse POSO Lifestyle-beurs op zaterdag 22 november in Hoogezand!

Afscheid van de voorzitter

Eind september namen we na ruim zeven jaar afscheid van onze voorzitter Tjaaktje Bakker. Tjaaktje was erbij vóór en vanaf het moment dat zaVie het levenslicht zag en heeft zich de afgelopen jaren met hart en ziel ingezet voor de stichting. Hoe kijkt ze terug?



Wat heeft je gemotiveerd om voorzitter te worden van zaVie?

“Ik had bestuurservaring, onder andere bij één van de voorlopers van zaVie. Ik was toe aan een nieuwe uitdaging en die kwam met de nieuwe stichting zaVie. Een, toen in Nederland, uniek project waarin provinciale belangenorganisaties van verschillende doelgroepen gingen samenwerken in een eigen kantoor. Waar we elkaar konden ontmoeten en leren kennen. En waar ieder vanuit de eigen kracht zich in kon zetten voor mensen die dat echt nodig hebben. Een soort kleine samenleving in een grote samenleving, met meer begrip voor elkaar. Een mooie droom én uitdaging!”

Waar ben je – terugkijkend – het meest trots op?

“Dat er een organisatie staat op een goed fundament. Die veel mooie activiteiten organiseert voor een brede doelgroep. Bijvoorbeeld op het gebied van wonen, stigma, toegankelijkheid..... Maar die zich soms ook richt op aparte doelgroepen. Ik denk aan het project 'Bijzonder Ouderschap' voor ouders van mensen met een verstandelijke beperking. En, veel groter van opzet, de seniorenconferenties.

Het ging niet altijd over rozen. In het begin was het zoeken: hoe vind je elkaar en gun je elkaar je plek? En al heel snel kwam corona. Met daarna een verhuizing. Maar we bleven overeind!”

Wat zijn de belangrijkste veranderingen en uitdagingen tijdens jouw voorzitterschap?

“De belangrijkste verandering: dat we projectmatig zijn gaan werken. Met duidelijker doelen en resultaten. Wat betreft uitdagingen: je positie als bestuur. Je bent verbonden met allerlei partijen met verschillende ideeën en soms ook belangen. Hoe houd je daar je plek? Welke weg kies je samen in goed en gelijkwaardig overleg, met geven en nemen om uiteindelijk te komen tot een gezamenlijk doel?”

Wat waren voor jou de meest bijzondere momenten?

“Toch 18 juni 2018, de opening van zaVie: een mooie middag in Zuidhorn met veel mensen. Hier hebben wij ons verhaal voor het voetlicht gebracht. Dit onder het motto: bundel je kracht, want samen staan we sterk! En de ontmoetingen met zoveel verschillende mensen. Het horen van hun indrukwekkende en ontroerende verhalen op verschillende levensgebieden. Dit alles is heel verrijkend geweest.”

Hoe zie je de toekomst van zaVie?

“Mijn wens is dat zaVie steeds bekender wordt in de provincie en door mag groeien. Dat meer mensen zich uitgenodigd voelen om mee te doen: als deelnemer aan activiteiten en/of als vrijwilliger.”

Wil je verder nog iets kwijt?

“Ik wil graag iedereen heel fijne feestdagen en een warm, liefdevol en gezond 2026 toewensen!”



Tjaaktje
bedankt!

De kunst van gezond en prettig ouder worden ...

Het was 'volle bak' op woensdagmiddag 8 oktober in Dorpshuis De Broeckhof in Zuidbroek. De belangstelling voor de conferentie 'Gezond ouder worden' – die we samen met ouderenbonden KBO en ANBO/PCOB organiseerden – was nog groter dan verwacht. Ruim 150 mensen waren aanwezig, en toch konden tal van belangstellenden niet deelnemen. De grote interesse had zeker te maken met het actuele thema. En natuurlijk met de komst van Janny van der Heijden als hoofdspreekster, bekend van onder meer 'Heel Holland Bakt'. Maar ook voor de vier workshops na de pauze was grote belangstelling. De rode draad van de dag? Gezond maar vooral prettig ouder worden zit 'm in kleine dingen!

Drie 'kleine' dingen

Janny van der Heijden trapte hiermee af. En gaf hiervoor drie heel concrete tips:

- ☉ doe geregeld iets waar je je goed door voelt, en denk daarbij ook aan gezamenlijke activiteiten zoals uitgaan, vrijwilligerswerk, briden, dansen;
- ☉ blijf bewegen en weet dat zelfs als je slecht ter been bent of wordt, er bijvoorbeeld op internet nog genoeg stoelgebonden oefeningen te vinden zijn;
- ☉ én: eet gezond en gevarieerd.

Niet alles hoeft gezond

Vervolgens vertelde Janny heel toegankelijk over gezond eten. Alhoewel, het hoeft niet altijd gezond. We mogen onszelf ook best af en toe iets toestaan dat wat minder gezond is, maar wel erg lekker! De eerste tip was immers: doe geregeld iets waar je je goed bij voelt? En dat kan ook genieten van lekker eten zijn, ondanks dat het mogelijk wat te zoet, te zout of te vet is.

Maar hoe vaak kun je dit doen? Veelgebruikt is de '80-20 regel'. Oftewel zorg ervoor dat zo'n 80 procent van je eten voldoende vitamines, mineralen, vezels en voedingswaarde bevat. Dan kun je voor die overige 20 procent, meestal zonder problemen voor je gezondheid, toegeven aan je lekkere trek in een snack, een gebakje, een ijsje enz.

Maar wat is gezond?

Janny vervolgde haar verhaal met algemene tips over gezonde voeding. Zoals het belang van voedsel met voldoende ruwe vezels (volkoren producten, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden). Omdat dit de opname van suikers die hierin zitten vertraagt. En dit vertraagt weer variaties in onze bloedsuikerspiegel. Heel nuttig omdat snelle variaties juist eerder leiden tot trek in zoetheid.

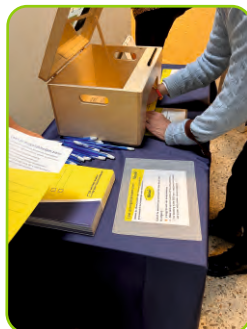
Een andere tip is het toevoegen van olijfolie aan salade. Dit draagt bij aan de opname van vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) die daarin zitten. En eet vooral groente van het seizoen. Deze bevatten vaak de vitamines en/of mineralen waar je juist in dat seizoen profijt van kan hebben (bijvoorbeeld de traditionele wintergroenten zuurkool en boerenkool). Trouwens, wist je dat gevarieerd eten al eenvoudig bereikt kan worden door dagelijks een andere kleur groente te eten? Dus in een week niet alleen groene groente, maar ook een keer witlof, wortels, aubergines, gele paprika's, bieten enz.



**Doe geregeld iets waar je je goed door voelt,
blijf bewegen én eet gezond en gevarieerd.**

Maar af en toe zondigen mag!

... zit 'm in kleine dingen!



Pas op voor ...

Janny waarschuwde voor fabrieksmatig gemaksvoesel. Daar zit vaak toch te veel suiker, zout en/of vet in. Dit kan ook het geval zijn als er met grote letters GEZOND op staat. En pas op voor de gebruikte gezondheidsclaims van zogeheten superfoods of eiwitverrijkt voedsel. Met vooral zelf (dus niet fabrieksmatig) bereid en gevarieerd eten heb je die echt niet nodig voor een gezond eetpatroon, én ben je meestal ook nog eens goedkoper uit!

Wat is gezonder?

Ook een eye-opener was een kleine 'Wat is gezonder-test'. Janny toonde plaatjes van twee of meer soorten eten, met de vraag welke daarvan naar verwachting het meest gezond waren. Zo blijkt de moorkop 'gezonder' dan de appelflap, want de moorkop bevat minder suiker. En is ook de loempia gezonder dan de appelflap, want als de loempia goed gefrituurd is, is het de minst vette van de twee. En wist je dat een broodje kroket zo'n 30 % minder calorieën bevat dan een broodje gezond?

Over- en ondervoeding

Waar nu vaak gewaarschuwd wordt voor gezondheidsproblemen door te veel en slecht eten, wees Janny ook op het gevaar van ondervoeding bij ouderen. Bijvoorbeeld doordat iemand geen zin meer heeft om alleen voor zichzelf een goede en gezonde maaltijd te bereiden, wanneer de partner is overleden.

Gezond eten voor iedereen!

Tot slot beantwoordde Janny nog de nodige vragen, waaronder over kookprogramma's op tv. Zij gaf aan dat deze zeker kunnen bijdragen aan gezond ouder worden. Denk bijvoorbeeld aan een (overheids)kookprogramma over goedkope (van bijvoorbeeld zo'n 3 euro) gezonde maaltijden zodat gezond eten toegankelijk wordt voor iedereen!

Vier workshops

Na de pauze was er ruimte voor praktische workshops die bij kunnen dragen aan gezond en prettig ouder worden. Zo liet Visio bezoekers ervaren hoe het is om te leven met een visuele beperking. En ontdekken hoe belangrijk hulpmiddelen en training zijn om zelfstandig te blijven. De Technologie & Zorg Academie vertelde hoe technologie kan helpen om langer zelfstandig én prettig thuis te wonen en toonde de middelen waarmee dat kan. Leraar lichamelijke opvoeding Nico liet zien hoe ouderen, (bijna) op een terloopse manier, meer kunnen bewegen. En Randi, van 'Op een plankje', deed voor hoe je met simpele ingrediënten hapjes op tafel zet die gezond, lekker en bijzonder zijn.

Wij kijken terug op een leerzame maar vooral ook leuke en gezellige conferentie. Met heel veel dank aan iedereen die hier een bijdrage aan had. Op naar volgend jaar!



Kennis en inspiratie



De gekleurde bril, hoe kijk jij naar een ander?

Sinds 2019 organiseert zaVie zo'n twee keer per jaar een Stigma Café. Daar delen we ervaringen, ideeën en informatie rond stigma's. Dat deden we ook op 16 september, in ons 12^e Stigma Café. Jasna Mujakovic en Daniel Zwart van 'WAARD – kenniscentrum voor inclusie' kwamen vertellen over hoe stigma en vooroordelen werken in je brein.

Stigma en ons brein: voor én nadelen

We spreken van een stigma als (groepen) mensen vanwege eerste indrukken anders worden bejegend of worden gediscrimineerd. Dat kan te maken hebben met gedrag, geloof, geaardheid, ziekte, aandoening, leeftijd of uiterlijk. Dat laatste deden de oermensen al en was heel nuttig en van levensbelang: zo konden ze snel herkennen of een dier dat ze tegenkwamen, gevaarlijk was en of ze hiervoor moesten vluchten.

Maar dit 'scannen' op uiterlijke kenmerken kan nu onze menselijke verhoudingen vertroebelen, bleek uit een test. We kregen 10 foto's van mensen en een lijst van 10 beroepen/eigenschappen. Welke eigenschappen/beroepen horen volgens ons bij welke foto? We zaten er vaak naast!

Kennis helpt!

Dat onze hersenen van oudsher voortdurend bezig zijn om patronen te herkennen, helpt om ze efficiënt te laten werken. Maar het gevaar is dus hokjesdenken en stereotypering. Waar we ook nog eens moeilijk vanaf komen. Door te weten hoe stigma en vooroordelen werken in ons brein, hopen Jasna, Daniel én wij dat we deze steeds meer weten te voorkomen!



Wat maakt het leven zinvol?

Persoonlijke problemen, maar ook problemen in de wereld – zoals de oorlog in Oekraïne of de klimaatcrisis – maken het soms moeilijk om positief in het leven te blijven staan. Ze kunnen leiden tot gevoelens van machteloosheid en zelfs tot twijfel aan de zin van het leven. Wat kan eraan bijdragen om dan toch weer meer zingeving te ervaren? Daarover spraken we met zo'n 20 bezoekers onder leiding van Karline Malfliet op 2 september in 't Vinkhuys in Groningen.

Drie keer inspiratie

Karline gaf drie voorbeelden die haar hielpen om het leven zinvol te maken. De eerste was het je herinneren van gebeurtenissen uit het verleden die bij jou een fijn gevoel oproepen of toen opriepen. Voor haar was dit dat ze was vernoemd naar de koosnaam van haar oma. Dat geeft haar nog altijd gevoelens van betrokkenheid, warmte en geborgenheid.

Ook het initiatief tot verbinding met (zelfs onbekende) anderen kan helpen om zingeving te ervaren. Door een praatje met iemand aan te knopen, belangstelling te hebben in én vooral te luisteren naar wat diegene je dan vertelt.

En als laatste voorbeeld noemde Karline om, ook als je weinig meer kunt, toch bij jezelf na te gaan wat je misschien nog net wel kunt. En om dat dan op te pakken, zodra en in zoverre dat mogelijk blijkt.

Wij kijken terug op een heel zingevende middag met praktische tips en inspiratie!

Een uitgebreid verslag van beide bijeenkomsten lees je op onze website.

Samen sterker!



Wist je dat ...

- ⦿ Ons Vrijtijdscafé dit najaar een vleermuizenexcursie, wandelmeditatie én een workshop 'bonbons maken' organiseerde? Wat geeft jou energie en draagt bij aan jouw herstel?
- ⦿ Onze projectgroep Lokale Versterking het afgelopen jaar inwoners van de gemeente Het Hogeland heeft gevraagd hoe ze het leven in die gemeente ervaren? Via een online vragenlijst vroegen we of er voldoende voorzieningen zijn, mensen kunnen komen waar ze willen en of ze de ondersteuning kunnen vinden én krijgen die ze nodig hebben. De uitkomsten vind je (binnenkort) op onze website en bespreken we met de gemeente.
- ⦿ Ook onze projectgroep Wonen een onderzoek uitvoerde? Welk sociale aspecten vinden inwoners van onze provincie belangrijk om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen? Over de uitkomsten van het onderzoek en de vervolgstappen organiseren we in 2026 een bijeenkomst.
- ⦿ We meededen aan de Week van de Toegankelijkheid? Onze projectgroep Toegankelijk Groningen stond op 4 oktober samen met de Werkgroep Toegankelijk Groningen van de gemeente Groningen en 'This abled city' (www.thisabledcity.com) in het Forum. Het werd een mooie dag waarop we (ook) het belang van zichtbare toegankelijkheidsinformatie en van onze website toegankelijkgroningen.nl over het voetlicht konden brengen. Groningen gastvrij voor iedereen!
- ⦿ We een steeds serieuzere rol krijgen in het OV-consumentenplatform Groningen-Drenthe? Zo heeft onze projectgroep Mobiliteit zich afgelopen jaar beziggehouden met problemen met de geluidsinstallatie in de bussen. De chauffeurs kunnen deze uitzetten. Maar heb je een zichtbeperking, dan ben je hiervan afhankelijk om bij de juiste halte te kunnen uitstappen. Zelf hebben we dit al meerdere keren aangekaart, maar nu heeft het consumentenplatform een klacht ingediend bij de vervoerder. Samen staan we sterker!

Samen bouwen aan een toegankelijk Groningen

Onderling Sterk wordt sterker!

Onderling Sterk is in de provincie Groningen dé vereniging waar mensen met een verstandelijke beperking zelf opkomen voor hun belangen. Onderling Sterk heeft afdelingen in Groningen, Leek-Tolbert en Zuidhorn. Ook is gestart met een afdeling in Bedum. De afdelingen worden ondersteund door het Onderling Sterk steunpunt dat gevestigd is bij en wordt ondersteund door zaVie/Zorgbelang Groningen.

Het steunpunt en de afdelingen houden nauw contact. Zo was er deze zomer een zomerborrel voor alle leden en gingen Carin van de Wal en Alex Bossinga van het steunpunt dit najaar op bezoek bij de leden van de afdeling Zuidhorn. Ook was er in november de jaarlijkse algemene ledenvergadering.

Daarnaast werd er gewerkt aan de 'externe' bekendheid. Het steunpunt ging na de zomer aan de slag met tips van studenten van de Hanzehogeschool. Dit zal uiteindelijk leiden tot een nieuw logo én een eigen website. Voor de afdeling Bedum ligt er een contact met de lokale omroep Het Hogeland om mee te werken aan een radioprogramma speciaal voor mensen met een beperking.

En natuurlijk was Onderling Sterk weer present bij de verkiezingen. Met een interview op RTV Noord over hoe toegankelijk verkiezingen eigenlijk zijn. En verder waren leden van Onderling Sterk op drie stembureaus in 'Stad en Ommeland' om interviews af te nemen over dit onderwerp. In totaal zijn er 91 mensen geïnterviewd! Onderling Sterk blijft vol plannen. Daarom is er nog altijd behoefte aan wat extra ondersteuning door een vrijwillige coach op het steunpunt. De vacature staat nog steeds open op de website van zaVie (<https://zavie.nl/vacatures/>).

Heb je interesse? Mail dan naar o.s.steunpunt@zorgbelang-groningen.nl!



Even voorstellen

Zet jij ook
jouw talent in voor zaVie?
Mail naar info@zavie.nl en we gaan
graag met je in gesprek!

Bij zaVie werken veel enthousiaste vrijwilligers. Zij weten vaak uit eigen ervaring wat een ziekte of beperking voor je leven kan betekenen. En/of willen zich inzetten voor mensen die hiermee te maken hebben. Eén van die vrijwilligers is Cloeck Lanting, 67 jaar en sinds dit voorjaar bij ons aan de slag. Hiernaast vertelt hij over zichzelf en over zijn vrijwilligerswerk bij zaVie.



"Door vrijwilligerswerk kom ik met mensen in contact met andere interesses, meningen en achtergronden dan mijn eigen bekende kring!"

Hoe ben je bij zaVie terecht gekomen?

"In de lente van 2025 ben ik op zoek gegaan naar vrijwilligerswerk. Toen ik besloten had dat ik vrijwilligerswerk wilde gaan doen, ben ik gaan googelen op 'vrijwilligerswerk' en 'Groningen'. Dat leverde allerlei sites op waarin vrijwilligers werden gezocht voor verschillende werkzaamheden en uren per week. Bij zaVie sloten de uren en werkzaamheden het beste aan bij mijn wensen. Na enkele gesprekken die voor zaVie én voor mij naar tevredenheid verliepen, ben ik bij zaVie aan de slag gegaan."

Waarom wilde je destijds als vrijwilliger aan de slag?

"Mede door familieomstandigheden ben ik een paar jaar geleden met vroeg-pensioen gegaan. Maar ondertussen wilde en kon ik me weer wat meer gaan inzetten voor de maatschappij. Overigens niet alleen uit menslievende redenen, ook voor mezelf. Om met mensen in contact te komen met andere interesses, meningen en achtergronden dan mijn eigen bekende kring."

Wat heb je tot nu toe gedaan en ga je doen bij zaVie?

"zaVie heeft nogal wat projectgroepen. Maar het vrijwilligerswerk wat ik doe, is voor de PR-groep. Die zorgt er onder meer voor dat er enkele keren per jaar een nieuwsbrief wordt gemaakt en verspreid. Daarin staan onder andere artikelen van bijeenkomsten die in de periode daarvoor (mede) door zaVie zijn georganiseerd. Het afgelopen jaar gingen deze bijvoorbeeld over zingeving, testamenten, levend verlies, stigma's, (gezond) eten, kunstmatige intelligentie enz. Ik maak verslagen van deze bijeenkomsten voor de nieuwsbrief én voor de website van zaVie. En daarnaast heb ik een rapport gemaakt van de uitkomsten van een onderzoek naar woonwensen van inwoners van de provincie Groningen."

Wat wil je bereiken bij en voor zaVie

"Om verslagen van bijeenkomsten te kunnen maken, moet ik daar uiteraard zelf ook aan deelnemen. Daarbij valt het me op hoe goed die bijeenkomsten vaak worden bezocht. En hoe ze dus in een behoefte blijken te voorzien. Dat komt denk ik door de laagdrempeligheid ervan (gezien de plek en duur van zo'n twee uur) en informatieve en toegankelijke inhoud. Ik hoop dat mede door mijn inzet, we jaarlijks minstens evenveel van deze bijeenkomsten kunnen blijven organiseren!"



zorg en aandacht voor iedereen

Colofon

Dit is een uitgave van stichting zaVie
Leonard Springerlaan 13 - 9727 KB Groningen
telefoon (050) 571 39 99
info@zavie.nl - www.zavie.nl

Eindredactie: Renate van Peet, met bijdragen van Cloeck Lanting
Vormgeving: KragtVorm

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. De activiteiten van zaVie worden mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van de provincie Groningen. Reacties op deze nieuwsbrief graag via nieuwsbrief@zavie.nl.