

Nieuwe city coördinator voor Bites &amp; Business Eindhoven

# “Ik verbind graag mensen met elkaar”

EINDHOVEN

Ingeborg van Meggelen houdt van aanpakken. Ze is amper benoemd tot nieuwe city coördinator voor het netwerkconcept Bites & Business in Eindhoven of de eerste bijeenkomst staat al op de rol. Terwijl er een driegangenmenu wordt gereserveerd kunnen ‘leuke’ vrouwen elkaar ontmoeten én netwerken. Groendomein Wasven is op donderdag 7 maart de plaats waar het gebeurt.

Bites & Business is al jaren een succes in verschillende Nederlandse steden. Ook in Eindhoven werden al eerder bijeenkomsten gehouden. Sinds januari heeft Ingeborg van Meggelen het coördinatorstokje overgenomen. In tegenstelling tot haar voorganger, wil ze de bijeenkomsten laten plaatsvinden op wisselende locaties in en rondom Eindhoven. “Verandering van spijs doet eten”, zegt ze erover. “Bovendien is het leuk om steeds in een andere keuken te mogen kijken.” Van Meggelen is een fervent netwerkster. Ze houdt van aanpakken. Eerder organiseerde en coördineerde ze de bijeenkomsten in Haarlem. “Daar deed ik het niet alleen, maar waren we met drieën”, verduidelijkt Van Meggelen.

Bedenker van Bites & Business is Marijke Krabbenbos, oprichter van de IdeaCompany en professional ideeëngenerator. De bijeenkomsten zijn bedoeld voor ‘leuke’ vrouwen, “omdat iedere vrouw leuk is.” Zij kunnen een avond informeel met gelijkgestemden eten en praten over werkgerelateerde zaken en om elkaar aan tips en contacten te helpen. De bijeenkomsten zijn zowel voor zelfstandigen als vrouwen in loondienst. En dat blijkt niet gebruikelijk in het netwerkcircuut.

Het soort bijeenkomst sprak Van Meggelen erg aan. Ze woonde er eentje bij in Amsterdam. Het concept vond ze fantastisch. Ze had er haar eigen ideeën over; ze wilde de avonden best zelf gaan organiseren in Haarlem. Ze zocht contact met Krabbenbos, omdat ze graag onder haar vlag de netwerkbijsamenkomst wilde houden. “En zo is het begonnen.”



Ingeborg van Meggelen: “Tijdens de bijeenkomsten wordt er gespard over allerlei onderwerpen.”

Van Meggelen woont in Haarlem, maar spendeert veel tijd bij haar vriend in Leende. Zodoende is het coördinatorschap in Eindhoven een logische keuze. De basis van Bites & Business zijn bijeenkomsten voor ‘leuke’ vrouwen. “Maar twee keer per jaar zijn ook ‘leuke’ mannen welkom”, zegt Van Meggelen. “Dat zijn heel andere bijeenkomsten. Vrouwen staan nou eenmaal anders in het ondernemerschap en in het leven. De meeste vrouwen hebben kinderen. Veel gesprekken gaan dan ook over het combineren van werk en gezin.” Van Meggelen heeft zelf geen kinderen. “Dáárom ga je maar door. Hoe verzuip ik niet in het werk, is mijn vraag. En hoe combineer ik mijn ambities met mijn privéleven?”, aldus de city coördinator. “Tijdens de bijeenkomsten wordt er gespard over allerlei onderwerpen. En houden we elkaar scherp.” Wanneer er mannen bij zijn gaat het er volgens Van Meggelen anders aan toe. “Mannen zijn veel zakelijker ingesteld. Ze schudden elkaar de hand en stellen de vraag ‘wat kunnen we voor elkaar betekenen’, terwijl vrouwen zich veel kwetsbaarder opstellen. Tijdens de B&B-avonden met mannen mogen de maskers af en doen zowel mannen als vrouwen veel inspiratie op.”

#### Vuurtje aanwakkeren

Ingeborg van Meggelen

heeft veel ervaring in netwerken. “Ik verbind graag mensen met elkaar.” Inmiddels is ze zeventien jaar zelfstandig ondernemer. Ze probeert mensen in het bedrijfsleven meer in beweging te krijgen en ondernemender te maken. “Na verloop van tijd verlies je misschien de passie voor je werk. Ieder mens heeft van nature een intern vuurtje, maar raakt die na verloop van tijd soms kwijt. Dat vuurtje wil ik weer aanwakkeren”, probeert ze haar werk te verduidelijken. Daarvoor gebruikt ze onder meer de Jump-methode, die is ontwikkeld door Ineke Hurkmans uit Eindhoven. “De gespreksmethode is erop gericht om helder te krijgen hoe je zelf in beweging kunt komen, over waar je trots op bent en wat je zult gaan doen of laten. Je raakt weer geïnspireerd en gemotiveerd en hoort van anderen hoe zij daar tegenaan kijken en wat zij willen gaan doen.” Van Meggelen denkt dat werknemers in de loop der jaren vaak een te afwachtende houding aannemen tegenover bijvoorbeeld hun manager. “Je moet leiderschap nemen over je eigen leven, vind ik. Bovendien moet je stoppen met trekken aan dode paarden. Dat kost alleen maar energie.” Daarnaast wordt ze ingezet als durfgevraagd begeleider. “Je zet een groep mensen bijeen, die elkaar bij voorkeur niet kennen. Iemand stelt een

vraag over iets wat hij graag wil bereiken; de anderen geven suggesties. “Er komen diverse tips naar voren, waarmee je zelf weer verder kunt en weer energie van krijgt”, aldus Van Meggelen. Ze is van mening dat mensen elkaar graag helpen, mits ze gevraagd worden. “We zijn het verleerd, want als kind vraag je eigenlijk alles. Toen je hoorde: ‘kinderen die vragen worden overgeslagen’, stopte je met vragen. Wanneer je specifiek vraagt wat je wilt, is de kans groter dat je het krijgt”, aldus Van Meggelen.

#### Twaalf ontmoetingen

Bites & Business Eindhoven start op donderdag 7 maart. De eerste bijeenkomst wordt gehouden bij Groendomein Wasven aan de Celebeslaan 30. De opzet is eenvoudig: eten en praten zonder andere ‘verplichte nummers’. Tussen de menugangen wisselen de aanwezigen van plaats. “Zo krijg je een kans om met minimaal twaalf mensen kennis te maken. Het hoeft niet per se over werk te gaan. Misschien vind je wel iemand die ook interesse heeft voor Franse films. Mooi meegenomen, toch?” De bijeenkomst is van 19.00 tot 22.00 uur. Vooraf aanmelden en betalen (€35, excl. BTW) is noodzakelijk en mogelijk via: [www.bitesandbusiness.nl/locaties/eindhoven](http://www.bitesandbusiness.nl/locaties/eindhoven)

Martina Roovers

## Wereldvrede in Eindhoven

EINDHOVEN

Wereldvrede begint in Eindhoven op donderdag 28 februari met twee vieringen over licht en vrede; om 15.00 en 19.30 uur bij de H. Maria Magdalena-parochie aan de

Boschdijk 354, ingang en parkeren aan de Jan Duikerlaan. Aanwezig kunnen luisteren naar een lezing over de World Peace Flame Eindhoven, verhalen en gedichten, er is zang en een vredesmeditatie en

bezoekers kunnen met elkaar in gesprek te gaan. De toegang is gratis.

Voor informatie: [www.okk-ehv.nl](http://www.okk-ehv.nl) en [www.worldpeaceflame.org](http://www.worldpeaceflame.org)



## Dokter'Spreekuur

### Acupunctuur en slecht slapen

Herkenk u dit? Als je een tijdje niet goed slaapt, slik je uit pure wanhoop slaappillen. Ook al weet je dat deze vaak niet zo goed werken en dat ze op den duur verslavend zijn. In mijn praktijk help ik al jaren mensen met slaapproblemen en die slaappillen slikken. Helaas neemt het aantal mensen met slaapproblemen de laatste tijd sterk toe. Dat komt omdat de crisis erin hakt. Mensen maken zich zorgen over hun baan, de waarde van hun huis, hun pensioen of de financiële situatie van hun kinderen. Daardoor krijgen steeds meer mensen last van slaapproblemen.



Hoe werkt acupunctuur bij slapeloosheid? Met behulp van acupunctuur ga je eerst iemands slaappatroon verbeteren. Vervolgens gaan we rustig aan de slaappillen afbouwen. Met behulp van acupunctuur verloopt het ‘afkicken’ van slaappillen gemakkelijk. Acupunctuur is een belangrijk onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde. Deze gaat ervan uit dat acupunctuur de natuurlijke energiebalans in ons lichaam herstelt. De westerse wetenschappelijke verklaring is, dat acupunctuur de productie van melatonine stimuleert. U vraagt zich wellicht af wat dat is: melatonine. Welnu, melatonine is een slaaphormoon dat ons lichaam dagelijks produceert als we aan minder licht worden blootgesteld. In de loop van de avond maken we dus melatonine aan. Waardoor we ons moe en slaperig gaan voelen. Zo worden we minder actief en gaan we ons voorbereiden op de nacht. Naarmate we ouder worden maken we steeds minder melatonine aan. Dit kan vooral bij ouderen slapeloosheid veroorzaken. Verder komt onze melatonineproductie onder druk te staan door verstoringen van het natuurlijke dag-nacht-ritme, zoals door kunstlicht, en laat opblijven. Maar ook door stress, bijvoorbeeld door de huidige crisis. Een aantal Canadese onderzoekers deed onderzoek naar de invloed van acupunctuur op slaapproblemen bij mensen. De wetenschappers publiceerden de positieve resultaten daarvan in het medische tijdschrift *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. Acupunctuur bleek het melatoninegehalte bij de proefpersonen te verhogen. Waardoor deze mensen na een aantal acupunctuurbehandelingen veel beter slapen. Tegelijkertijd onderzochten de wetenschappers het effect van acupunctuur op angst, depressie, slapeloosheid, moeheid en alertheid. Acupunctuur bleek ook op deze klachten een positief effect te hebben.

Dokter H. Lieveld is arts voor acupunctuur en orthomanele technieken. Hij behandelt onder andere (on)begrepen pijn, allergieën, depressieve klachten, slapeloosheid, stress, rug-, nek- en schouder- en vruchtbaarheidsklachten. Informatie: 040-2837612 en [www.acupunctuur-lieveld.nl](http://www.acupunctuur-lieveld.nl)

## Boccherini's Stabat Mater klinkt in de Cathrien

EINDHOVEN

De sopranen Marjon Strijk en Caroline Spanjaard en tenor Erik Janse zingen op zaterdag 2 maart het Stabat Mater van Luigi Boccherini. Het klagelied van Maria aan het kruis bestaat uit elf dramatische delen en is gebaseerd op een tekst uit de 13e eeuw. De solisten treden op met het Collegium Musicum Catharina, dat onder leiding staat van Ruud Huijbregts. Luisteraars kunnen om 15.00 uur terecht in de Sint Catharinakerk.

Boccherini schreef de opus 61 al in 1781, in opdracht van zijn broodheer. Twintig jaar later breidde hij dit origineel uit tot een groots werk voor drie zangstemmen, begeleid door een strijkersensemble. De

versie uit 1801 wordt in de stadskerk uitgevoerd. Voorafgaand bespeelt Rosemarie Seuntiëns vanaf 14.25 uur de Philipsbeiaard. De toegang is gratis; een vrijwillige bijdrage na afloop wordt op prijs gesteld.



Sopranen Marjon Strijk en Caroline Spanjaard.