



Internationale aandacht voor Tûk en 'Duofiets Trynwâlden' tijdens bezoek in kader van duurzaamheid



Pag. 13

▶ Hulp vragen

▶ Hulp bieden

▶ Activiteiten

▶ Sluit u aan

Wat we over ouderdom en vergeten moeten weten: Douwe Draaisma

Pag. 4

Waarom aansluiten bij Trynwâlderein zin heeft en zin geeft.

Pag. 2

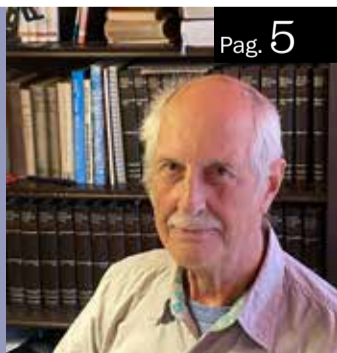
Verslag van de Ynsetters-bijeenkomst op 24 september

Pag. 12

In gesprek met de wethouder: over omtinkers en een dood paard.

Pag. 6

Arjen van der Schaaf: 'Ik haw nocht oan it Libben!'



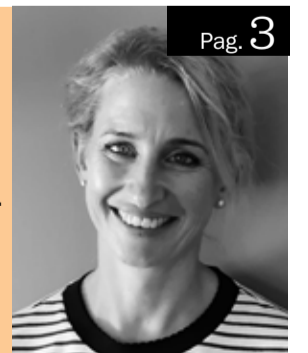
Pag. 5

Door dik en dun voor de donderdag middag groep



Pag. 7

Anne-Nynke Brouwer: Trynwâlderein komt als geroepen



Pag. 3

VAN DEZE 2 GRAAG 14 IN EEN DOZIEN



Jildert Andringa en Marian van der Schaaf, thuis in Oentsjerk (foto redactie)

Zij doen al heel lang waar Trynwâlderein voor is opgericht. Zorg voor elkaar. Iets wat ook veel meer mensen al jaren doen.

IETS VOOR ANDEREN DOEN....

Het blijde, tevreden gezicht van iemand waarvoor je iets gedaan hebt, geeft ook jezelf een fijn gevoel....

Twee tevreden mensen op de bank in hun huis in Oentsjerk. Met genoeg raken we in gesprek over tijd hebben, tijd besteden na het betaalde werk wat ze gedaan hebben. De nadruk ligt op wat je doet voor een ander als er iets op je pad komt. Jildert en Marian in gesprek met Jan Bout.

Marian werd meer dan 10 jaar geleden gevraagd door een medewerkster van Heemstrastate of ze op een woensdagmiddag met regelmaat eens langs een bewoner wilde gaan. Een praatje, een boodschap doen of een stuk wandelen. Ook nadat ze gestopt was met werken ging ze hier mee door, maar dan in nog veel ruimere mate. Haar man

Jildert noemt het burenhulp of mantelzorg, maar ze hebben talrijke voorbeelden van wat ze in de loop van de jaren gedaan hebben en nog doen. Allebei zijn ze bestuurder van de MVT-bus, waarmee ze ook heel veel mensen blij maken door ze naar bestemmingen te brengen of ritten te verzorgen voor mensen die ingeschreven hebben op een van de georganiseerde uitjes. Jildert was 30 jaar de Sinterklaas van Oentsjerk en voor de betaalde bezoeken aan verenigingen en instellingen werd het ontvangen geld opgestuurd naar het Roemenië-fonds.

Vrijwilligerswerk kent vele vormen: burenhulp die naar elkaar omkijken, leden

van de kerk die elkaar bezoeken bij ziekte of verlies, meedoen in het werk voor dorpsbelang, etc. Gelukkig geven velen het voorbeeld waarin het zinvol iets voor anderen doen tot uiting komt. Jildert en Marian maken makkelijk duidelijk wat de winst is van hun vrijwilligerswerk. Het blijde, tevreden gezicht van de ander waarvoor je iets gedaan hebt, geeft jezelf een blij gevoel. Als Ynsetters en Ferbiners van Trynwâlderein staan ze te boek. Ynsetters waren ze al jaren, ver voor Trynwâlderein bestond. Ferbiners, de mensen met ogen en oren voor wat er in hun woonomgeving gebeurt, waren ze ook al jaren in Oentsjerk, ver voor het

woord werd uitgevonden. Zij maken duidelijk dat Trynwâlderein niet meer is dan het extra benadrukken van vrijwilligerswerk dat al jaren gebeurt: MIENSKIP. Van huis uit zijn ze gewend om aan te pakken. Het lijkt of ze een filosofie hebben om voor hun AOW-uitkering iets terug te willen doen voor de samenleving. Met uiteraard ook in gedachten dat dan anderen ook naar hen zullen omkijken. Als ze, in plaats van de hulpbieders die ze nu zijn, door omstandigheden of door het ouder worden in de rol van hulpvragers komen.

Met een blij gevoel kan het gesprek afgesloten worden. Van zulke mensen mag je er wel veertien in een dozijn hebben.

HULPVRAAG OF HULPAANBOD: BEL 058 797 8621

Trynwâlderein werkt aan een activiteiten-agenda voor de Trynwâlden. We willen graag een regelmatig bijgewerkt overzicht van alle Trynwâlder activiteiten kunnen bieden. Het gaat om activiteiten waar (ook) ouderen aan deel kunnen nemen. Een eerste proefversie van zo'n agenda

((<https://trynwalderein.nl/activiteiten>))

We experimenteren met het snel opzetten van een eenvoudige activiteiten-website Ook voor tijdelijke activiteiten. Eventueel inclusief een opgave-/deelnemersformulier. Naar zo'n website kan via

NEEM DEEL AAN ONZE PROEF MET EEN ACTIVITEITEN-AGENDA EN EENVOUDIGE ACTIVITEITEN-WEBSITES

vindt u op de achterpagina van deze krant. De agenda is ook online te raadplegen op (<https://trynwalderein.nl/agenda>)

Zo'n agenda staat of valt met de bereidheid van activiteiten-aanbieders om hun activiteit in de agenda te plaatsen, dit kan via onze website

de online agenda, via eigen emailberichten, via Facebook, via Whatsapp of via Dag&Doen gelinked worden. Onderaan ziet u 3 voorbeelden. Met de beheerders van deze activiteiten testen we de mogelijkheden uit. U kunt deze proefwebsites via onderstaande links bereiken:

Links naar onderstaande proefwebsites:

www.lezing-douwe-draaisma.carrd.com
www.klaverjassen-heimstra-state.carrd.co/
www.inloopmiddag-gytsjerk.carrd.co/

WAAROM AANSLUITEN BIJ TRYNWÂLDEREIN ZIN HEEFT EN ZIN GEEFT

Trynwâlderein vraagt iedereen die onderlinge eenvoudige hulp vanzelfsprekend en belangrijk vind om zich aan te sluiten. Maar waarom zou u dat doen? Zorg voor elkaar kan toch prima zonder Trynwâlderein? Ja, dat kan zeker. En doe dat ook vooral. Maar als u zich bij Trynwâlderein aanmeldt biedt dat de Trynwâlden extra mogelijkheden. We kunnen er dan samen aan werken dat ouderen zolang mogelijk in de Trynwâlden kunnen blijven wonen. Tussen familie en vrienden. Dit doel is alleen in samenwerking met andere maatschappelijke organisaties te bereiken. Een ouderennetwerk met veel deelnemers geeft ons binnen die samenwerking een goede basis. Trynwâlderein kan dan namens een groep ouderen spreken en zich inzetten voor hun gezamenlijk belang. Daarom heeft deelname aan Trynwâlderein zin.

Zorg voor elkaar heeft in de Trynwâlden een lange traditie. Eenvoudige onderlinge hulp is een vorm van zingeving. Je wordt voor elkaar van betekenis. Die waardevolle traditie wil Trynwâlderein in ere houden.

De grote toename van ouderen met veel vrije tijd biedt in tijden van groeiende zorgschaarste, naast problemen, ook nieuwe mogelijkheden. Met uw deelname aan Trynwâlderein kunnen we met meer kans op succes werken aan voorzieningen voor langdurig-wonen-met-goede-zorg. Vraag daarom ook uw vrienden, familie en bekenden om zich bij ons aan te sluiten. Dat heeft zin en geeft zin.

In deze krant vindt u hier en daar een voorbeeld van de eenvoudige onderlinge hulp die we zo belangrijk vinden. Wie zich daarin herkent kan zich zonder mankeren bij Trynwâlderein aanmelden. Wilt u meer weten? Bel een ferbiner (058 797 8621) of mail via www.trynwalderein.nl/contact. We bellen u terug.

U vindt samen fietsen of wandelen een leuke vorm van contact.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

U wilt met goede zorg in de Trynwâlden blijven wonen.

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

U stelt hulp bij een eenvoudig klusje op prijs.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

Trynwâlderein



LEZING
DOUWE DRAAISMA

WAT WE OVER OUDERDOM EN VERGETEN MOETEN WETEN

(over leeftijdsafhankelijke veranderingen in het geheugen)

Donderdag 17 NOVEMBER 2022
om 20.00 uur
in PRO REGE
OENTSJERK

Toegang Gratis

Klaverjassen in Heemstra State Oentsjerk



Start
Woensdagmiddag
26 oktober
13.30 - 16.30 uur

Op woensdag 26 oktober wordt gestart met het opzetten van een klaverjasmiddag in Heemstra State

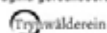
Klaverjassers van harte welkom!!

Geen vervoer??
Maak gebruik van **Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden (MVT)**
Bezoek hier de MVT-website

Meer informatie en/of opgave:

Evelien de Haan
06-2194 5656
info@noflikdwaande.nl

webpagina gerealiseerd i.s.m.



Inloopmiddag met koffie in Gytsjerk



Iedere Donderdagmiddag
INLOOP
van 14:00-16:00 uur
in De Bân/Dbieb
Gytsjerk

Gezellig samenzijn.
Met een activiteit,
Spelletjes, Discussie
met behulp van vragen,
Muziek, Zang en Meer.....

U bent van harte welkom!!

Geen vervoer??
Maak gebruik van **Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden (MVT)**
Bezoek hier de MVT-website

Informatie
Nini Brink
tel. 058 256-3650

TRYNWÂLDEREIN KOMT ALS GEROEPEN

Veel mensen kijken nog vol verbazing naar de kinderrijke gezinnen van vroeger. Los van religieuze achtergronden waren kinderrijke gezinnen veel voorkomend om uiteenlopende redenen: gebrek aan seksuele voorlichting, weinig tot geen gebruik van voorbehoedmiddelen, inkomenszekerheid, slechte gezondheidszorg, hulp in de huishouding en, last but not least, oudedagsvoorziening en verzorging. In aanleg niets mis mee, maar tijden en inzichten veranderen en wij veranderen mee.

Het is een golfbeweging en daarmee komen van tijd tot tijd ook de eerder bekende verschijnselen weer terug. En we bewegen ons nu in de richting van het golfdal. In de Leeuwarder Courant van 23 mei j.l. stond een artikel met als kop 'Tot je dood in dorp blijven wonen is moeilijk'. Ze wijst daarbij op het feit dat de zorg op het platteland onder zware druk komt te staan door vergrijzing en personeelskrapte in de professionele zorg. Maar ook het afnemende aantal mantelzorgers hier geeft reden tot pessimisme, mede om enkele van bovengenoemde redenen. De snelle groei van het aantal zeventig- en tachtigjarigen en de langere levensduur door verbeterde gezondheidszorg speelt daarin een prominente rol. Dat is met name de komende 10 tot 15 jaar het geval. Met het oog op preventie zal daardoor de leeftijd voor kwetsbare ouderen teruggebracht worden van 85+ naar 80+.

Ook de Huisartsenmaatschap Trynwâlden in Oentsjerk loopt hier tegenaan, maar is al enige tijd druk bezig hierop in te spelen. Door de aanstelling van drie professionele verpleegkundige Praktijkondersteuners - Anne Nynke Brouwer, Gooitske Walda en Heidi Procee - willen ze tijdig anticiperen op de toenemende aandacht en zorg voor ouderen. Anne Nynke: 'Wij bezoeken kwetsbare ouderen in hun thuissituatie. We zijn de oren en ogen in het werkveld van

al onze huisartsen. Zij zijn merendeels bekend met de zorgsituaties, waarna wij op geregelde tijden op bezoek gaan, intakegesprekken voeren, en behandelingen, onderzoek en metingen uitvoeren. Denk daarbij aan ondersteuning in geval van diabetes, hart- en vaatziekten, astma, COPD, en onder meer met bloeddruk- en bloedwaardenmeting. Maar ook letten we op voeding, persoonlijke verzorging en contacten met de buitenwereld. We rapporteren onze bevindingen terug aan de verantwoordelijke huisarts; deze kan hierop de patiënt uitnodigen voor een bezoek op het spreekuur, overgaan tot huisbezoek of schrijft de recepten en/of doorverwijzingen uit.

Aandacht en zorg voor ouderen zijn met name mijn specialiteit. Mijn activiteiten zijn behalve het verlenen van reguliere gezondheidszorg, met name gericht op het voorkomen en behandelen van problemen die oudere-gerelateerd zijn. Ik doe dit dankbare werk sinds 2016, ben hier vanuit mijn verpleegkundige opleiding ingestroomd, in het bijzonder om vorm en inhoud te geven aan onze taken als Praktijkondersteuner Huisarts (POH). Op dit moment volg ik ter verbetering van onze kennis en vooruitlopend op de ontwikkelingen in de ouderenzorg de post-HBO opleiding Ouderenzorg.

Wij werken als team van huisartsen en praktijkondersteuners nauw met elkaar samen. Samen bepalen we wanneer een situatie om ingrijpende steun vraagt. We gaan daarbij niet over één nacht ijs. Bij het geringste vermoeden van kwetsbaarheid komen we langs om aan de hand van een vragenlijst de mate van kwetsbaarheid vast te stellen en een gericht advies resp. behandelplan uit te brengen. Die lijst gaat over onder meer zelfstandigheid, eenzaamheid, zorgvraag en zelfredzaamheid. Daarna komen we, ook als er geen directe vraag of aanleiding om bezoek is, toch regelmatig langs om

contact te houden en op de hoogte blijven. Die visites zijn gepland van half twaalf tot half één en na vier uur. Let wel, niet iedereen wil 'gecontroleerd' worden, ook al is het met grote tussenpozen. Daarom wordt dit vooraf helder met elkaar afgesproken.

Samengevat komt het hier op neer dat steeds meer ouderen, ook in de Trynwâlden, worden geconfronteerd met minder aandacht en zorg. Er cirkelen zogezegd steeds minder satellieten om hen heen om een oogje in het zeil te houden. Het burgerinitiatief Trynwâlderein komt in principe als geroepen. Niet om professionele hulp te geven, dat heeft men goed begrepen, maar ze fungeert als het ware als het welbekende vulmiddel. Of smeermiddel, zo je wilt. Ze vult de leemtes op tussen deskundigen: artsen, praktijkondersteuners, zorgorganisaties, ziekenhuizen enz... Zie het als een pot gevuld met stenen - tussen deze stenen zit altijd nog ruimte, in dit voorbeeld voor de menselijke vraag om zorg en aandacht, soms een beetje meer, soms



Anne Nynke Brouwer (foto uit persoonlijk archief)

een beetje minder. Dat zie je onmiddellijk als je die pot met water vult, of met zand. Probeer maar. Dat zijn de plaatsen waar Trynwâlderein haar onmisbare rol kan vervullen: zelfstandig met aandacht en zorg van

ouderen voor ouderen, of in nauwe samenwerking met de zorgspecialisten, wiens rol zij niet kan en mag overnemen. Wat ons als POH'ers betreft komt Trynwâlderein als geroepen. Je mag van geluk spreken als oudere in de Trynwâlden.'

- ▶ Hulp vragen
- ▶ Hulp bieden
- ▶ Activiteiten
- ▶ Sluit u aan
- ▶ Hulp vragen
- ▶ Hulp bieden
- ▶ Activiteiten
- ▶ Sluit u aan
- ▶ Hulp vragen
- ▶ Hulp bieden
- ▶ Activiteiten
- ▶ Sluit u aan
- ▶ Hulp vragen
- ▶ Hulp bieden
- ▶ Activiteiten
- ▶ Sluit u aan



Trynwâlderein

SLUIT U AAN BIJ HET OUDERENNETWERK

Online: www.trynwalderein.nl (klik op een rode knop!)
Telefonisch: 058 797 8621 (op werkdagen van 9-5)
Schriftelijk: Via onderstaand formulier

Ik wil deelnemen als (aankruisen a.u.b., meerdere keuzes mogelijk):

- Hulpvrager** (eenvoudige hulp ontvangen)
- Hulpbieder** (eenvoudige hulp bieden)
- Ferbiner** (inwoners en initiatieven verbinden)
- Contactpersoon van een activiteit**
- Vrijwilliger** (actief worden binnen de organisatie)
- Sympathisant** (zonder verder actief te zijn)

Uw gegevens:

Naam: _____

Postcode en huisnummer: _____

Telefoon: _____

Met het inleveren van dit formulier stem ik er in toe dat mijn gegevens aan de deelnemersadministratie worden toegevoegd. Gegevens mogen niet aan derden worden verstrekt en worden op verzoek binnen 7 werkdagen gewist.

Uitknippen en als volgt inleveren a.u.b.:

In de brievenbus
Aldtsjerk: Van Sminialeane 88 (Tytsje Faber)
Gytsjerk: De Tille 5 (Dick Provoost)
Mûnein/Readtsjerk: Dokter Kijlstraweg 107 (Uitzen de Vries)
Oentsjerk: Rengersweg 92 (Niek Hagoort)
Ryptsjerk: Nieuwlandsweg 2 (Henk Raap)
Tytsjerk: Buorren 27 (Mieke van Heeringen)
Wyns/Bartlehiem: Bartlehiem 13a (Jan Bout)

Per post: Trynwâlderein, Rengersweg 88, 9062EH Oentsjerk

WAT WE OVER OUDERDOM EN VERGETEN MOETEN WETEN

LEZING DOUWE DRAAISMA

Donderdag 17 november 2022

Om 20.00 uur

In PRO REGE

Oentsjerk

TOEGANG GRATIS

Over leeftijdsafhankelijke veranderingen in het geheugen



Douwe Draaisma (1953) is een Nederlands psycholoog, gespecialiseerd in de aard en mechanismen van het menselijk geheugen. Hij is bijzonder hoogleraar in de geschiedenis van de psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Draaisma is de auteur van een aantal zeer succesvolle boeken die veelvuldig zijn vertaald. Met zijn "Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt" won hij meerdere prijzen. Een mens kan allerlei soorten zaken onthouden, niet alleen teksten, maar ook beelden, kleuren, geluiden en zelfs geuren en gevoelens. Om iets beter te kunnen onthouden wordt soms een ezelsbruggetje gebruikt. Om niet te vergeten dat er nog iets gedaan moet worden, wordt er soms gesproken over "een knoop in de zakdoek leggen", wat ook kan duiden op bijvoorbeeld het 's avonds klaarleggen van iets bij de voordeur zodat de volgende dag niet vergeten wordt om mee te nemen. Sommige indrukken worden maar voor korte tijd, en andere indrukken voor zeer lange tijd onthouden. Het geheugen van de mens is niet perfect en soms menen wij ons zaken te herinneren die niet hebben plaatsgevonden. Door oefening kan het geheugen verbeteren. Er kunnen verschillende vormen van geheugen worden onderscheiden. Eigenlijk is er sprake van twee verschillende soorten indelingen. De eerste en meest bekende indeling is gebaseerd op het aspect tijd of duur (zintuiglijk, kortetermijn- en langetermijngeheugen). Een tweede indeling is gebaseerd op het aspect beleving, namelijk of het geheugen expliciet (of bewust) of impliciet (of onbewust) is. Draaisma gaat ons dat heel beeldend uitleggen. Het gaat over datgene wat ons allemaal aangaat. We hebben te maken met ouder worden en met vergeten. Trynwâlderein vindt het een eer dat hij op die avond ons denken en geheugen helpt op te frissen.

WAT WE OVER OUDERDOM EN DOODGAAN MOETEN WETEN

LEZING BERT KEIZER

Donderdag 26 januari 2023

Om 20.00 uur

In PRO REGE

Oentsjerk

TOEGANG GRATIS



Bert Keizer (1947) is een filosoof en verpleeghuisarts, die al jarenlang het voortouw heeft genomen om het onderwerp ouder worden, recht op respectvolle zorg en recht op levensbeëindiging op velerlei wijze aan de orde te stellen. Hij werkt thans als arts bij een levenseindekliniek. Zijn columns in het Dagblad Trouw zijn bij velen bekend naast een reeks van boeken. Zijn doorbraak als schrijver kwam in 1994 met 'Het refrein is Hein'; leven en sterven in een verpleeghuis. Een zeer openhartige schets van gebeurtenissen in een verpleegtehuis, inclusief stukken over euthanasie en hulp bij zelfdoding. Het boek deed nogal wat stof opwaaien maar werd door artsen over het algemeen als zeer reëel beoordeeld. Als filosoof schreef hij een roman, Tijdelijk feest, en een introductie op het denken van Ludwig Wittgenstein. Uit zijn hieronder genoemde publicaties kunnen we opmaken dat hij ons mee zal nemen in een openhartige wijze van nadenken over het omgaan met de zin en de eindigheid van het leven. Trynwâlderein vindt het een eer dat hij op 26 januari ons denken over leven en eindigheid helpt opfrissen.

Taal, de dwalende gids (2000).

Leven en werk van Ludwig Wittgenstein (2022)

Alles Wordt Niets: columns & essays (2002)

Koud liggen; boekenweekessay (2003);

Welk een waagstuk is een brief; vertaling van een keuze uit de brieven van Emily Dickinson (2008)

Onverklaarbaar bewoond; het wonderlijke domein van de hersenen. (2010)

Zonder handschoenen; columns uit Medisch Contact (2010)

Waar blijft de ziel?; essay maand van de Filosofie (2012)

Tumult bij de uitgang; lijden, lachen en denken rond het graf (2013)

Vroeger waren we onsterfelijk; de troost van filosofie, literatuur en geneeskunde (2016)

Altijd troosten; columns uit Medisch Contact (2016)

Voltooid; Nieuw Licht op een zelfgekozen dood (2018)

Reis om de dood; van as tot ziel

Dominee Hille Vlasman van de Protestantse Gemeente Trynwâlden (PGT) komt de eer toe de initiatiefnemer te zijn van Kunst in de Kerk. Zelf een groot liefhebber van kunst en scherp waarnemer schrijft hij in zijn voorwoord in een programmaboekje: 'Creativiteit is een oerdrang. Het roept op tot levenslang bewonderen. Het raakt aan aandacht, bezieling, liefde, loyaliteit en zorg. Onze wereld kan er niet zonder.' Wie regelmatig de geluiden in de Tweede Kamer beluistert zou tot een tegenstrijdige conclusie kunnen komen: kunst en cultuur worden er regelmatig behandeld als stiefkinderen. De werkgroep Kunst in de Kerk, bestaande uit Tjitte Wierdsma, Sietske Boonstra, Wim-Jan Dijk, Wiebe Damstra en Corrie Ringlever, schaart zich echter volledig achter de opvattingen van Hille Vlasman.

De Mariakerk in Oentsjerk, de Pauluskerk in Aldtsjerk en de Martinuskerk - in 2007 gefuseerd tot PGT-kerken - voorzien nog steeds

onveranderlijk in de geestelijke verrijking van hun leden. Maar met de komst van dominee Vlasman is daar een bijzondere functie bij gekomen. Hij zag op zijn kennismakingsronde in 2010 hoeveel creativiteit er verborgen ging achter de voordeuren van de gemeenteleden. Heel veel ouderen - maar ook jongeren - gaven door middel van kunst uitdrukking aan hun innerlijk leven. En in hem rijpte het idee om dit regelmatig ook uit te dragen in genoemde kerken. Immers, ook het maken van kunst zorgt voor geestelijke verrijking en waar kon die kunst beter zichtbaar worden gemaakt als in de kerken van de PGT? Niet uitsluitend aan kerkgangers maar ook aan de liefhebbers van kunst in zijn algemeenheid. De kerken openden met kunst de deuren naar de buitenwereld.

Inmiddels kan er worden gesproken van een rijke en in aanzien gegroeide traditie. De eerste schuchtere expositie vond plaats in 2011 in Gytsjerk en duurde in die tijd een week. Om

KUNST IN DE KERK



OOK EEN GEESTELIJKE VERRIJKING

te proberen en te leren, zeg maar. Sindsdien duren de exposities van Kunst in de Kerk steeds een kleine twee weken. Daarmee wordt recht gedaan aan de lange tijd van voorbereiding en afwikkeling: je wilt als werkgroep en deelnemers toch eer van je werk. Jaar na jaar is de werkgroep er in geslaagd Kunst in de Kerk naar een hoger plan te brengen. Niet als doel op zich, maar steeds meer plaatselijke amateurkunstenaars ontdekten de charme en de acceptatie en waardering van deze bijzondere lokale expositie. Doel is en blijft: elke creatieve mens uit de Trynwâlden uit te nodigen om op zijn niveau tijdens Kunst in de Kerk te laten zien waar hij plezier aan beleeft en toe in staat is, op doek, in klei, glas, steen, op karton, papier enz. Dat werkt zo aanstekelijk dat zowel het aantal deelnemers groeit en van de weeromstuit ook de kwaliteit. Immers, men bekijkt elkaars werk, spreekt met elkaar, inspireert elkaar, wisselt informatie maar ook (opbouwende) kritiek uit. Hille Vlasman kan er trots op zijn.

De werkgroep Kunst in de Kerk bouwt voort op zijn idee. De afgelopen 12 jaar - eigenlijk 10 als je de 2 coronajaren eraf trekt waarin niets

kon worden georganiseerd - hebben een enthousiasmerende vooruitgang laten zien. Er is altijd geprobeerd de hier aanwezige amateurkunstenaars te inspireren en te stimuleren, even de sluier van de kerk weg te nemen en de weg vrij te maken voor bijzondere expressie, af te wijken van gebaande paden, desnoods via kunst een uitgesproken standpunt in te nemen - laat het maar gebeuren. Het is gebleken dat mensen zich daardoor vrijer voelen en ook eerder geneigd om deel te nemen.

De werkgroep vierde in 2022 haar tiende expositie - een mooi jubileum toch?! - in de kerk waarin het ook allemaal is begonnen, de Martinuskerk in Gytsjerk. Er namen ruim 40 deelnemers van allerhande pluimage aan deel: kunstschilders, beeldhouwers, kleikunstenaars, fotografen, dichters - de Trynwâlden telt heel goede dichters! En er waren rond 350 bezoekers: familie, vrienden, burens, bezoekers uit de Trynwâlden en van ver daarbuiten. En daarmee voldoet Kunst in de Kerk precies aan de uitgangspunten van Hille Vlasman: durven laten zien wat je beweegt, waartoe je in staat bent om daar creatief uitdrukking aan te geven. De werkgroep hoopt hier nog lang vervolg aan te geven.

Als je me bezoekt, spreek ik altijd Fries, omdat ik in Fryslân woon. Dit zijn de eerste woorden van Arjen van der Schaaf (1931). De man die dit voorjaar tijdens de 2-april-bijeenkomst van Trynwâlderein in Pro Rege even opvallend zijn benen moest strekken aan het eind van een voor hem te lange lezing. Een interessante man ook om nader te leren kennen.

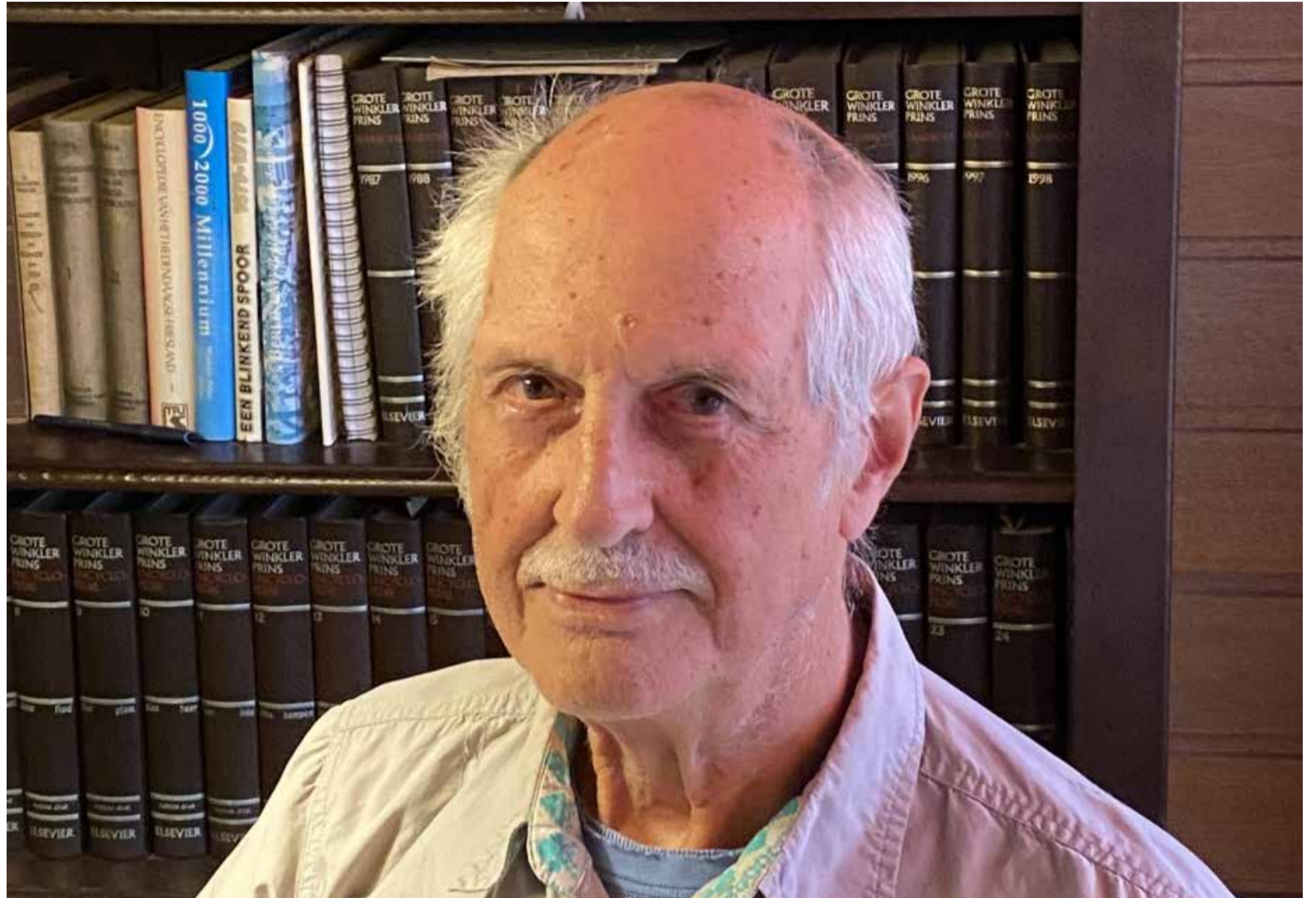
Een man op leeftijd, recht van lijf en leden, die regelmatig zijn fiets achterop de auto doet om daarmee in het Stellingwerfse fijn rond te rijden. In dezelfde auto had zijn dochter een extra plank aangebracht, zodat hij in zijn auto kon slapen als hij naar Frankrijk reisde. Maar dat is alweer een paar jaar geleden.

Deze drs. economie woont al sinds 1990 in Gytsjerk, nadat hij de grote pastorie in Britsum vaarwel gezegd had. Hij was toen al 2 jaar met pensioen, na een werkzaam leven als voorlichter bij de Christelijke Boeren- en Tuinders Bond, als directeur Stichting Revalidatie Friesland en als docent aan een MEAO-opleiding. Een man die al op zijn 16e naar Amsterdam vertrok om de Handels-HBS te volgen en om later aan de Vrije Universiteit economie te studeren. Zijn vader in Bitgummole, een aardappelexporteur, dacht ruim en ver vooruit, om een goede en passende opleiding voor zijn zoon mogelijk te maken. Na zijn studie gaat hij met zijn verloofde Botsje nog de wereld verkennen door een half jaar in Engeland te werken in allerlei klusbaantjes.

Vanaf zijn pensioen op 57-jarige leeftijd heeft hij nooit te maken gehad met het bekende zwarte gat. Hij glimlacht bij de gedachte dat hij meer pensioentijd heeft meegemaakt dan werktijd. Hij weet in eerste instantie niet zo goed meer hoe hij de tijd gebruikt heeft, maar bij even doorvragen begint hij over een volkstuin, fietsen, vakanties en veel lezen in Nederlandse, Franse en Engelse geschiedenisliteratuur. Hij toont me een in het Frans geschreven boek over De vergeten Soldaat en een in het Engels geschreven

Arjen van der Schaaf:

Nocht oan it libben!!



Arjen van der Schaaf (foto redactie)

boek getiteld The man from St.Petersburg. Bijna vergat hij te vertellen dat hij wel 35 jaar lid was van de Fryske Wynmakkers, waar gedetailleerd gekeken werd naar de wijnen die hij maakte van vlierbessen, bramen, zwarte bessen etc. Een heerlijke hobby in meerdere betekenissen.

Leegte heeft hij wel een aantal maanden ervaren toen heel onverwachts zijn vrouw Botsje in 2003 overleed, 2 dagen na een complicatie bij een operatie. "Ik liep er helemaal krom van". Zijn 4 kinderen en hijzelf deden hem weer rechtop lopen, nadat hij besloten had om een culturele reis naar Griekenland te maken. De boeiende verhalen van de gids aldaar en het gezelschap brachten levenslust terug. "De reisgenoten zagen er een beetje dik uit, maar ze waren aardig aan het strand en ze kregen me weer het water in". In de jaren erna gaat hij weer op reis. Ditmaal met de bus naar Frankrijk om er

verkennd rond te fietsen. In de loop van het gesprek spreekt hij over mannen waarmee hij af en toe contact heeft om over betkenisvolle onderwerpen te praten. Bijvoorbeeld de voormalige predikant uit Oentsjerk die hem vroeg hoe hij zijn inspiratie verkreeg. "Ik stond even met een mond vol tanden, maar daarna zei ik eenvoudig waar ik de inspiratie vandaan haalde: uit het leven zelf".

In de corona-tijd stelt hij aan Trynwâlderein voor om een gespreksgroep te starten. Dat gebeurt in september. Hij heeft ervaring met gespreksgroepen, toen hij als voorlichter van de CBTB deze organiseerde. "Door corona hebben de mensen het contact wat uit het oog verloren, vandaar dat ik op het idee kwam om zoiets voor de Trynwâlden te organiseren". We praten door over de titel die we aan dit interview zullen geven. "Hoe ziet je

levensweg eruit", vindt hij cliché. "Je weg weten", vindt hij passend. Als we het samen verwoorden, dan is het leven te beschrijven als dobberen op een rivier op een rubberen band, terwijl we in het grote geheel slechts een korrel zijn van het hele strand van Nederland. Maar na een paar dagen besluit hij dat het bovenstaande titel moet worden: "Nocht oan it libben".

Hij wordt niet onrustig bij de gedachte aan de eindigheid van zijn bestaan. Maar hij weet dat het niet echt een noflik gebeuren is waar je naar uit kan kijken. In zijn ogen is geen stukje angst te bespeuren. Met genoegen laat hij zich fotograferen met zijn boekenkast op de achtergrond. Ik hou er een heel goed gevoel aan over om Arjen ontmoet te hebben: "Je kunt 91 jaar worden op een goede manier als je belangstellend blijft voor wat er gebeurt en is gebeurd." Arjen van der

Schaaf als een bijzondere stip op mijn horizon, waarvan ik er gelukkig al meerdere heb.

(Interview: Jan Bout)

COLOFON

Uitgever
Stichting Trynwâlderein

Redactie, Interviews & Vormgeving
Albert Schaafsma
Dick Provoost
Tytsje Faber
Jan Bout

Vertaalhulp Frysk
Oatske van der Zwaag

Drukwerk
Flevodruk Harlingen

Oplage 3.700 ex.

Verspreidingsgebied
Trynwâlden
(Aldtsjerk, Gytsjerk,
Tytsjerk, Oentsjerk,
Mûnein, Readtsjerk,
Ryptsjerk, Wjns/
Bartlehiem)

Bezorging
In eigen beheer. Met dank aan o.a. Ruurt Postma en de medewerkers van It Aventoer, Jildert Andringa, Lucas Slagman, Cobie de Jager, Frieda van der Meer, Marije Zwart, Jesse Fennema en Uitzen de Vries., Boris Dijkstra.

Ook 'Nocht oan it libben?' (of graag 'het zwarte gat' uit?)

Sluit u aan bij Trynwâlderein

Te porren voor Klaverjassen of een ander samenspel?

Sluit u aan bij Trynwâlderein

Omdat delen van krant of auto ook "Zorg voor elkaar" is.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

Een warm hart voor gezamenlijk belang en Mienskip?

Sluit u aan bij Trynwâlderein

OMTINKER OOK VOOR TRYNWÂLDEREIN?

Op vrijdagochtend 14 oktober kreeg het bestuur van Trynwâlderein de gelegenheid kennis te maken met wethouder Caroline de Pee en beleidsontwikkelaar Titia van der Ploeg. De ontwikkelingen binnen Trynwâlderein werden toegelicht en er werd gesproken over mogelijke verbeteringen binnen het sociale domein van de Trynwâlden.

Gewenste ruimte voor verbetering leek duidelijk aanwezig. Daarbij werd verwezen naar verbeteringen die in het nieuwe coalitieakkoord worden beschreven.

In dat akkoord staat dat de gemeente gaat onderzoeken of het inzetten van 'een Omtinker in elk dorp' drempelverlagend werkt richting gemeente. Meegenomen wordt of die persoon in de Trynwâlder dorpen ook verbindend kan zijn naar Trynwâlderein. Gedacht wordt aan een sociaal lokaal in het dorps huis of een andere ontmoetingsplek. Dit sluit heel mooi aan bij de gedachte om de taken van de coördinerende Ferbiner van Trynwâlderein bij een Omtinker onder te brengen. Uiteraard is er niet direct een aanstelling, maar als Trynwâlderein zullen we dit bij de gemeenteraad warm

aanbevelen. Zo kan aan mooie woorden praktisch inhoud worden gegeven.

Uitvoerig werd stil gestaan bij de ontwikkelingen rond het project Synergie in de Trynwâlden. Dit project heeft als doel dat mensen met zorgvragen snel geholpen worden, zonder dat zij last hebben van vertragende 'schotten' en wettelijke regelingen. Helaas moest worden vastgesteld dat er, door personele problemen bij de gemeente, door belangenbewaking van zorgverlenende instellingen en door beperkte speelruimte van zorgverzekeraar De Friesland, lange tijd geen vooruitgang is geboekt. Uit onderzoek is gebleken dat goede samenwerking op dit gebied ook zorgkosten bespaart. De Tweede Kamer dringt er bij de Ministers van

Volksgezondheid en Langdurige Zorg op aan om ernst te maken met deze zogenaamde 'ontschotting'.

Het soepel verwerken van zorgvragen draagt ook bij aan het doel van Trynwâlderein: zolang mogelijk met goede zorg in de Trynwâlden kunnen blijven wonen. In het komend jaar hopen we met elkaar (zorginstellingen, gemeente, de zorgverzekeraar, zorgkantoor en Trynwâlderein) vooruitgang te kunnen boeken. Of we moeten, zoals de wethouder zei, duidelijk vaststellen dat het niet gelukt is. Trekken aan een dood paard is voor geen enkele partij energiegevend.

Trynwâlderein zal het contact met de wethouder en de beleidsontwikkelaar voortzetten.



Wethouder Caroline de Pee (foto uit persoonlijk archief)

DUO-FIETS VERRUIMT JE WERELD

Als je je omgeving al jaren op je eigen fiets goed verkend hebt, met mooie plekjes, bijzondere doorkijkjes en ruime vergezichten, dan kan de tijd komen dat je dat niet meer zelf kan. Allerlei oorzaken kunnen daaraan ten grondslag liggen. In een herinnering kun je blijven fietsen, maar wat is het mooi als je met een ander aan het stuur toch weer op de fiets mee naar buiten kunt.



Tjitske Westra met moeder op de duofiets (foto redactie)

De duo-fiets in de elektrische uitvoering is met steun van fondsen aangeschaft door Trynwâlderein. Uiteraard moest er een goede stalling voor gevonden worden. Jan Klompmaker uit Aldtsjerk heeft het een en ander

voor elkaar gemaakt bij het BOB-gebouw in Oentsjerk. Niek Hagoort, die dicht bij het BOB-gebouw woont, heeft voorlopig, naast alle andere werkzaamheden voor Trynwâlderein, de coördinatie voor de uitgifte

op zich genomen.

Corina Kremer uit Gytsjerk is heel tevreden met de duo-fiets die zij voor haar ouders kon regelen. Met haar moeder, die helaas door een lichamelijke beperking niet meer in staat is zelf te fietsen, maakt zij tochtjes. Bij Corina lijkt het duo-fietsvirus aangeslagen te zijn, want ze neemt ook haar buurman regelmatig mee voor een mooie tocht. Dat virus verspreidde zich, want haar ouders in Gytsjerk hebben burens die ook het duo-fietsen willen uitproberen. Dat sluit aan wat bij wat Corina uitdraagt: "Maak een testrit, spring over de verlegenheidsdrempel heen en stap op". Ze begrijpt heel goed dat mensen een drempel kunnen ervaren "Wat zal ik op zo'n fiets, wat moet ik". Eerst kun je nog zelf fietsen en dan niet meer. Maar hou het doel voor ogen: laat je niet opsluiten in een steeds kleiner geworden wereld door een handicap waar je niet om gevraagd hebt; stap over de drempel en verruim je blikveld weer. Je hebt weer meer te vertellen. "Een nieuwe blik op de natuur", zegt Corina enthousiast. En als het je niet bevalt ben je aan niemand iets verplicht.

De gebruikers denken gelukkig ook mee over onze duo-fiets. Zo kwam Tjitske Westra uit Gytsjerk met een voorstel om op de trappers een voetbeschermer te plaatsen, zodat er bij mensen met een onwillige voet geen onverwacht wegglijden van de voet kan plaatsvinden. Tjitske heeft alle vele ritjes met haar moeder gemaakt, die in Noflik Wenje woont. "De wind in je haar voelen", precies wat Jikke Kingma-Bonnema, de moeder van Tjitske, volmondig beaamt. Jikke heeft heel veel gefietst. Zeker na het overlijden van haar man, 28 jaar geleden, waren er lange tijd vaste afspraken om met een groep vrouwen te fietsen. Nu Jikke in Noflik Wenje woont kan ze dat niet meer alleen. Voor haar is het fijn om op de duo-fiets te gaan. Ze herkent van verre heel veel mensen. Onderweg vertelt ze haar dochter welke mensen er woonden in een huis of op een pleats. Het geeft haar een tevreden gevoel nog zo veel te weten ondanks haar dementie rond het korte termijn geheugen.

Gelukkig heeft Jikke veel familie direct om haar heen wonen. Alleen de jongste van de 5 dochters woont ver weg. Wat heerlijk dat ze hier



Tjitske Westra zorgde voor trappers (foto redactie)

in de Trynwâlden kon blijven wonen.

Ons gesprek roept op hoe fijn het is als er veel contactmogelijkheden zijn, zo in de laatste fase van je leven, als je daar zelf uiteraard behoefte aan hebt. De duo-fiets is een verrijking om die contactmogelijkheden vorm te geven.

(Interview: Jan Bout)

Een ritje met de duofiets ook iets voor u (later of nu)?

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

DOOR DIK EN DUN VOOR DE DONDERDAGGROEP

De titel van dit interview kan ook zijn "Groepswerker zonder diploma" of "Overleven brengt leven". Het bijzondere als je wat langer doorpraat met Nini Brink (1937) uit Gytsjerk is dat je hele reeksen van levenservaringen te horen krijgt, die eigenlijk in een tv-documentaire uitgezonden zou moeten worden.

Het begint al op 5 jarige leeftijd, het is dan 1942, als zij door haar vader bij zich geroepen wordt met haar 2 jaar jongere broertje, die vertelt dat er een tante Kitty, 19 jaar oud, in hun 3-kamer benedenwoning in Amsterdam-Oost komt wonen. Vader was werkzaam als timmerman en moeder deed de huishouding.

"Je mag het aan niemand, maar dan ook niemand vertellen dat tante Kitty bij ons woont, want anders pakken de Moffen haar op en je vader en moeder ook". Wat een boodschap aan een 5-jarige, die daarna 3 jaar lang samen met Kitty op een kamertje slaapt. In de tachtiger jaren krijgen de vader en moeder van Nini de officiële Yad Vashem-penning uitgereikt en plant Nini een Johannesbroodboom in de Amsterdamse museumtuin. Ze laat me het gedenkboek zien van Kitty. Het maakt een diepe indruk. Ook het vervolg, als ze vertelt dat zij naar de HBS mocht maar na zittenblijven teruggestuurd werd naar de huishoudschool. Nini verzette zich tegen alle huishoudvakken en haalde hoge cijfers voor alle andere vakken. Het kenmerkt haar sterke

wil en onafhankelijke instelling. Later in haar leven haalde ze de opleidingen in, de moeder-MAVO, boekhouden en steno, hetgeen ze goed kon gebruiken bij haar werkzaamheden bij het Stedebouwkundige bureau Vijn, ooit gevestigd in Stania State. Haar administratieve kennis kwam ook goed van pas bij alle vormen van vrijwilligerswerk voor de plattelands-vrouwenvereniging, nu 'Vrouwen van Nu'. In tal van commissies op provinciaal en landelijk niveau deed Nini heel actief mee. Het organiseren voor en bijdragen leveren aan de Mienskip zit in al haar vezels. Ze is al 30 jaar voorzitter van

de zwemvereniging Trynwâlden, ze heeft een leesclub opgezet en sinds 2017 zit ze ook in de Seniorenraad van de gemeente Tytsjerksteradiel. Vanuit deze raad neemt zij ook deel aan 'Platform Trynwâlderein'.

Ook de donderdagmiddag-groep is haar lust en haar leven. Toen de vrouwensoos bij Sa Leuk Hûs een andere locatie moest vinden, was er op dat moment ruimte in de bibliotheek/dorpshuis De Bân. Inloop voor iedereen, waarbij de groep zelf bepaalt welke activiteiten er aan de orde zijn. Nini maakt van elke bijeenkomst een prachtig verslag. Uit de lange reeks verslagen komt

een grote diversiteit naar voren waaronder sprekers, doe-activiteiten en ook de Kletspot. Uit die pot worden vragen voorgelegd aan een deelnemer of aan de hele groep, bijvoorbeeld: 'Welke levensgebeurtenis heeft u gelukkig gemaakt?' of 'Heeft u een vreemde gewoonte?' Soms zijn er wel 14 deelnemers.

Helaas gaat het dorpshuis De Bân sluiten. Hoe nu verder? Nini vindt het bijna onbegrijpelijk dat er in zo'n groot dorp als Gytsjerk geen dorpshuis aanwezig is. Ze hoopt dat erin de bibliotheek toch gelegenheid geboden blijft om samen te komen. Aan het eind van het gesprek komt

nog eens haar grote doorzettingsvermogen ter sprake. Ze vertelt over de invloed van haar vader, die ook dat vermogen had. Zelfs bij het bepalen van zijn levenseinde kwam dat tot uiting. In 1990 was er geen zelfbepaling van het levenseinde mogelijk. Nini's vader besprak dat uitgebreid met zijn dochter. Hij maakte een net waar hij stenen in kon doen, reed naar het huis van Nini's zus, deed de sleutel van de auto in de brievenbus, liep met het met stenen gevulde net naar het dichtst bij zijnde water en beëindigde daar zelf zijn leven. Nini hoopt dan van harte dat er voor mensen meer vrijheid komt om op een meer humane wijze het leven te beëindigen, hetgeen blijkt uit haar lidmaatschap van ??? (NAVRAGEN). Vol levensenergie nemen we van elkaar afscheid onder het uitspreken van goede hoop voor de toekomst van de Donderdagmiddagsoos.

(Interview: Jan Bout)



De donderdagmiddaggroep (foto redactie)



Corina Kremer op de fiets met Rinze Epema (foto uit archief Corina)

Wat hulp inroepen bij dwarse smartphone of tablet?

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

U draait uw hand niet om voor het schrijven van wat tekst?

Sluit u aan bij Trynwâlderein

U luistert geduldig naar weer hetzelfde verhaal

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

Samen zingen geeft u extra energie

Sluit u aan bij Trynwâlderein

U bent het maatje dat zaterdag mee gaat vissen?

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

Samen met anderen in gesprek en meningen uitwisselen?

Sluit u aan bij Trynwâlderein

WIE HOOG KLIMT, DIE LAAG VALT

Aan het eind van hun verhaal hebben Geertje en Siebren Lautenbach uit Wyns snel een antwoord op de vraag welke titel ze willen geven aan hun verhaal. Het is me dan ook een verhaal. Als verjaardagscadeau kreeg Geertje een jaar geleden een aanbod om in een heteluchtballon een reis te maken boven het merengebied in Fryslân, waarin zij veel met hun boot hebben gevaren. Op 1 mei 2022 was de grote dag.

In de buurt van Akkrum stapten ze samen in. Een gedeelte van de mand deelden ze met hun oudste zoon en diens vrouw. Hoog boven de weilanden, de hoogspanningsmasten en boerderijen dreven ze in de richting van Terherne. Ze genoten om zo de wereld eens op een heel andere wijze te ervaren. Maar dat genieten werd al snel verbroken toen de landing werd ingezet en de mand twee keer hard op de grond botste. Siebren kon niet meer op zijn benen staan: twee gebroken benen waren zijn lot. Maar ook Geertje kwam er niet zonder kleerscheuren vanaf. Een breuk in de één na laagste borstwervel was haar deel. De komst van de ambulance was het begin van een lang zorg-revalidatietraject. Siebren werd vervoerd naar het Antoniusziekenhuis in

Sneek, waar hij 5 dagen verbleef, daarna naar het zorghotel in Dokkum vervoerd om vervolgens bij elkaar genomen 11 weken te revalideren. Geertje werd, misselijk en overgevend van de pijn, naar huis vervoerd om dandagenlang in een bed in de huiskamer bij te komen. Hoe verloopt nu zo'n periode waarin je ineens heel afhankelijk bent geworden? Geertje en Siebren hebben het geluk dat er veel directe hulp voor handen was en is. Twee van 3 zonen wonen in hun buurt. De zoon die in het midden van het land woont, kwam nu op zijn moeder passen en vanuit het huis van zijn ouders te werken. De directe omgeving in Wyns liet vanaf de eerste minuut merken dat ze voor hen klaar stonden. Bij binnenkomst lag er al een



Ballonvaart (foto van vliegtickets.nl)

briefje in de brievenbus met de uitnodiging om vooral te laten merken waar ze behoefte aan hadden. De tuinplanten werden verzorgd, het gras gemaaid. De schoondochter probeerde via het WMO-loket huishoudelijke hulp te organiseren, maar dat was helaas een traag ambtenarentraject. Geertje en Siebren kregen dan te maken met voorzieningen uit verschillende wetten, waardoor één en ander niet soepel kon worden afgehandeld. Ook hierbij bleek een krachtige ondersteuning uit hun netwerk van belang. Als actieve leden van de Protestantse Gemeente Trynwâlden viel hen veel

aandacht in de vorm van bezoeken en kaartjes ten deel, iets waar zij zelf in het verleden bij anderen voor zorgden. Trynwâlderein hoefde er bij Geertje en Siebren niet aan te pas te komen. Maar dit verhaal van plotseling ontstane afhankelijkheid maakt duidelijk dat het voor mensen die niet over zo'n uitgebreid netwerk beschikken een fijne gedachte kan zijn dat er in hun woonomgeving wel degelijk mogelijkheden zijn om ondersteuning te vragen. Geertje en Siebren werden niet geconfronteerd met de aarzeling om hulp te durven vragen. Veel werd hen spontaan aangeboden.

Gelukkig zijn ze weer goed ter been. Of ze weer in het mandje van een heteluchtballon gaan zitten lijkt een overbodige vraag.

(Interview: Jan Bout)

Jo binne
dei yn dei út
al dwaande
mei
omtinken en
ferbine?

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

PROEF JEU DE BOULESBAAN ALDTSJERK



Gezelligheid en Jeu de Boule: een prima combinatie (foto: Tytsje Faber)

Het was op 6 augustus 2022 een heerlijke zomerse zaterdagmiddag. De Jeu de Boulebaan draaide op proef. Er was veel belangstelling voor deze activiteit op de hoek van Freuleane en Jonkerspaed.

Drukte vooraf ook. Uitnodigingen geprint en rondgebracht. Er werd eten en drinken ingeslagen. Frituurpannen verzameld. Snoeren uitgerold. Spelregels geprint en gelamineerd. Hollandse spelen ingehuurd. En prachtige tent voor 'koek

en zopie' opgezet. Ook vlaggetjes opgehangen en het belangrijkste: er werden twee alternatieve Jeu de boules banen uitgezet. Met linten.

Een baan op de plaats waar de echte baan komt. En een tweede op het gravelpaadje naar de Klinze.

Er was aan Dorpsbelang



Hard werken aan de voorbereiding (foto: Tytsje Faber)

en de plaatselijke ondernemers gevraagd of ze de loterij ook wilden "stijpje". Er werd gul gegeven. Jan Klompmaker maakte ooit prachtig meubilair voor het ijshokje en dit mocht voor deze speciale middag gebruikt worden. De gelegenheidscommissie/werkploeg bestond uit echtpaar Pietersma, echtpaar Spinder, echtpaar Klompmaker, echtpaar de With en Theo Spies (ik hoop dat ik niemand ben vergeten!).

De koffertjes met ballen lagen klaar en er kon gespeeld worden. Er werd uitleg gegeven en commentaar geleverd. Het was werkelijk reuze

gezellig. Om 17.00 uur was de verloting. Er waren flink loten verkocht en er lagen mooie prijzen. De hoofdprijs, een prachtige BBQ op wielen, werd gewonnen door Dineke Lei. Daarna de gezellige nazit met patat, frikandellen, wijn, bier en veel gezelligheid.

De kraan heeft inmiddels het eerste grondwerk verzet. Er wordt al uitgekeken naar volgend voorjaar. Dan is de baan klaar en kan er echt gespeeld worden. Hopelijk is er dan nog budget om er ook van die gezellige bankjes bij te zetten.

(verslag Tytsje Faber)

Ruimdenkend?
Dan schrikt u
niet van wat
Jeu de Boule
buiten
de camping!

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

Voor wat
eenvoudige
onderlinge
hulp heeft bent
u nog nooit
weggelopen

Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein

WYTSKE VAN DER WERFF-MIEDEMA

EEN MENSEN MENS

Op de laatste dag in maart 2022 staat in mijn agenda dat er bij Wytske van der Werff-Miedema een interview zal plaatsvinden. Het is een bijzondere dag. Na een paar weken voorjaar, soms zelfs zomers, slaat het weer om. We zijn gewaarschuwd, code geel, voor sneeuw. De radio spot er mee en laat liedjes horen met white in de tekst of titel. Tussen de middag gaat het regenen en daarna komt er fijne sneeuw. Ik loop maar naar de afspraak, met een grote rode paraplu op en goed gekleed op kou kom ik bij Wytske aan. Gastvrij zwaait de deur open en "Kom erin, daar kan de paraplu wel staan, wat een weer!"

Binnen het behaaglijk, thee en wat lekkers. Ik geef haar een gevouwen kraanvogel van Trynwâlderein- papier en dan start het gesprek meteen. "Dat is Japanse vouwkunst, dat kan Marten Brouwer ook heel goed. Ik ben vaak bij beppe Hit, de beppe van Marten, geweest." Dan gaat het gesprek een tijdje over de Brouwer familie en de accordeons en de muziek die zo bekend was in de Trynwâlden. Terug naar het begin, Wytske is geboren en getogen op een boerderij. Ze waren met 7 kinderen, 6 broers en 1 dochter. Wytske was de middelste en de enige dochter. Haar moeder had een faam (een hulp in de huishouding) en zei dan later tegen Wytske "Jullie hebben het nu drukker met jullie paar kinderen dan ik vroeger met 7." Wytske heeft de huishoudschool gedaan en toen de INAS. Daarna aan het werk op Greunshiem in Leeuwarden. Daarna is ze naar Bergen gegaan en werkte in de staf op de Volkshogeschool aldaar. Daar maakte ze o.a. als hoofd van de keuken de roosters en de menu's en zat in de agenda-commissie. Ze werd teruggevraagd op Greunshiem op de ziekenafdeling. Heel bijzonder was dat ze in die tijd mocht doorwerken terwijl ze zwanger was. Na de geboorte van Mireille heeft ze een opleiding tot pedicure gevolgd en kon ze een praktijk aan huis beginnen. Later bleek dit nog meer de juiste keuze: dochter Christiëne werd geboren, een dochter die meer zorg dan normaal nodig had. Ze kon het werk als pedicure er omheen plannen. Later werd zoon Alex geboren. Wytske is 38 jaar lang

pedicure geweest. Eerst hier in de Trynwâlden met een praktijk aan huis, later toen de cliëntele ouder werd en soms slechter ter been, ging ze wanneer dit nodig was ook wel naar de klanten toe. Wytske kon altijd goed met oudere mensen overweg vindt ze zelf. Cliënten ontspannen zich bij haar, er was altijd wel een leuk gespreksonderwerp. Ooit had ze een cliënt die in de stoel in slaap viel. "Dit lag me beter dan de gehandicapten zorg", zegt Wytske, "al hebben we jaren, met liefde en toewijding, zelf voor onze Christiëne gezorgd". Later is Christiëne naar Maartenswouden gegaan waar we haar vaak bezochten. We namen haar ook 1x in de drie weken een weekend mee naar huis en mee op vakantie! Ook dat was niet heel gewoon in die tijd. Maar Christiëne genoot zichtbaar, dus ze ging mee.

"Zij mochten voor onze dochter zorgen maar het bleef onze dochter, was onze slogan. Er is veel veranderd, de werklust en de "kriig" mis ik bij de jongere generatie. Ze zijn gauw moe en zitten er dan doorheen. Hierbij moet wel de kanttekening gemaakt worden dat deze tijd veel van jonge mensen vraagt. Je moet aan zoveel zaken voldoen en de telefoon met al zijn communicatiegedoe er omheen, vraagt veel aandacht. Als ik nu zou moeten roosteren is het bijna niet te doen. Iedereen heeft nu meerdere afspraken in de week waaromheen geroosterd moet worden. Vroeger maakte ik het rooster je en de werknemers planden daar omheen. Net



Wytske van der Werff-Miedema (foto Tytsje Faber)

andersom dus."

Wytske heeft in de ouderraad en de medezeggenschapsraad van de basisschool gezeten. Ook in het bestuur van de rijvereniging en heel lang bij Vrouwen van Nu, voorheen de Plattelandsvrouwen. Ze heeft altijd en nog, met veel plezier de gespreksgroep 65+ van 'Vrouwen van Nu' geleid. Dit is 6x per jaar en start in oktober op iedere eerste woensdag van de maand. Dat was eerst voor 55+, toen 65+ en nu al 75+. Deze ochtenden worden goed voorbereid, het afdelingsnieuws en de actualiteiten worden besproken en er is altijd ruimte voor inbreng uit de groep. De Coronajaren en de Lock Down hebben wel hun impact gehad. "Het was geen leuke tijd, als ik denk aan al die bejaarden opgesloten, ziek en soms zelfs stervende.

De contacten die je niet meer had omdat je niet bij elkaar kon komen. Nu zie ik de mensen van de gespreksgroep gelukkig weer. Toch heb ik die tijd redelijk goed doorstaan: ik heb het geluk dat ik hobby's heb. Ik lees en puzzel graag, ook legpuzzels. En ik hou van tuinieren. En het allerfijnste was reizen met Freerk. Ik reis nu ook weer, met de Vrouwen van Nu. Die hebben fijne compleet verzorgde reizen. Ik ben al naar Noorwegen geweest en Rome. Naar Finland en daar het groengele

noorderlicht gezien! Nu gaan we naar Zwitserland. Maar we zouden naar Rusland, toen kwam Corona, en nu die vreselijke oorlog met Oekraïne. Ik wil nu ook die kant niet meer op." Wytske is de beppe van Nyck en Teun, jongens van haar dochter. En van Hidde, de zoon van Alex. Daar beleeft ze veel plezier aan. En nu richt ik mij op het gastvrouw zijn bij Noflik Dwaande in Oentsjerk; 1x in de veertien dagen.

(interview Titia Faber)

U durft even contact te zoeken als de gordijnen dicht blijven

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

Vervoer naar een familielid dat u lang niet heeft gezien?

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein



De met herplaatsing bedreigde geiten in het in het oostelijk deel van Roosma's geitenweitje (foto redactie)

GEITEN OF SENIOREN?

In oktober 2020 zocht Sijbe Roosma uit Gytsjerk de publiciteit met een plan voor seniorenwoningen op zijn 'geitenweitje'. Dit weitje ligt ingeklemd tussen de nieuwbouwwijk 'Oer de Feart I' aan de ene kant en de Canterlandseweg (lintbebouwing woonhuizen/loonbedrijf) aan de andere kant. De bouwplannen zijn nog niet gemaakt. Pas op het moment dat duidelijk wordt dat er daadwerkelijk gebouwd mag worden wil Roosma met belangstellenden om tafel om die plannen te maken. Een interview.

Als uitgangspunten voor het bouwplan noemt Roosma duurzaam, vrijstaand, niet te dicht op elkaar, essentiële voorzieningen gelijkvloers (slaapkamer, badkamer), levensloopbestendig en 'nul-op-de-meter'. Er meldden zich 27 belangstellenden. Dorpsbelang Gytsjerk ondersteunt het plan. Sijbe Roosma weet waar hij het over heeft. Als econoom was hij op het gebied van projectontwikkeling bij diverse gemeentes actief. Hij begeleidde bouwprojecten, was projectmanager bij 'Weusthuis & Partners' en nauw betrokken bij inspraak en voorlichting rondom woonprojecten. Ontwikkelen is zijn vak.

"Als ik het zelf ontwikkel kan ik de grondprijs laag houden. Ik woon nu meer dan 40 jaar in Gytsjerk en doe graag iets voor de gemeenschap. Met een externe projectontwikkelaar die eerst de grond overneemt wordt het een stuk duurder. Mijn uitgangspunt is: een seniorenproject dat goed is voor ons dorp. Ik snap dat mensen denken: 'projectontwikkelaars zijn geldwolven'. Bij mij speelt dat echter geheel niet. Algemeen belang staat voorop. Bovendien is er sprake van extra

kosten om het gebied goed te ontsluiten. Daarom het is het belangrijk om de grondkosten zo laag mogelijk te houden. Anders worden de huizen te duur.

In de periode 2003-2005 was er een discussie over de toegang vanaf de Canterlandseweg naar de geplande nieuwbouwwijk 'Oer de Feart II'. Die toegangsweg zou langs het loonbedrijf en achter mijn boerderij langs komen. Toendertijd heb ik gezegd: 'Er is een alternatief: als ik meewerk om een aantal huizen op het geitenweitje neer te zetten en er wordt wat minder in 'Oer de Feart II' gebouwd, dan is er géén tweede ontsluitingsweg nodig. Een extra brug over de Sânfeart, vanuit Oer de Feart is dan voldoende. Ik had daarvoor een realistisch plan gemaakt. In 2005 werd duidelijk dat de gemeente daar niet aan mee wilde werken.

In 2016 lanceerde B&W Tytsjerksteradiel een plan van aanpak voor sociale huurwoningen. Ik nam contact op met de gemeente en bood weer aan woningen op mijn geitenweitje te bouwen. Niet veel later kwamen er mensen langs die daar een project met Tiny Houses zouden willen ontwikkelen. Getipt door een gemeenteambtenaar. Maar

dat was mijn bedoeling niet. In die periode ontstond bij mij het idee voor seniorenwoningen. Het werd steeds duidelijker dat de vergrijzing ook op het gebied van wonen voor problemen zorgt.

In het jaar daarop stelde de gemeente een woonvisie voor de gehele gemeente op. In 2017 heb ik binnen dat proces mijn plan voor seniorenwoningen ingediend. Eind 2017 heb ik via de Inspraak op het concept van deze woonvisie gereageerd. Begin 2018 waren er gemeenteraadsverkiezingen. Het vaststellen van de woonvisie werd aan de nieuwe raad overgelaten. Het nieuwe college B&W (toen CU, CDA en FNP) paste de concept-woonvisie aan. Dat duurde even. In mei 2019 werd de Inspraakronde op de aangepaste Woonvisie gestart. Er zou niet alleen extra worden gebouwd in Burgum (het oorspronkelijke idee) maar er zou ook in andere dorpen naar bouwplekken worden gezocht. Dit leek positief voor mijn plan om seniorenwoningen te bouwen. Voorwaarde was wel dat er binnen het betreffende dorp voldoende draagvlak moest zijn. In mei 2019 heb ik mijn plan, binnen de officiële

inspraakprocedure, opnieuw ingediend. De gemeente heeft toen wel een antwoordnota opgesteld, maar geen enkele specifieke actie m.b.t. mijn plan ondernomen.

Op 22 mei 2019 hield Dorpsbelang Gytsjerk een inloopmiddag over de toekomstige ontwikkeling van Gytsjerk. Ik heb daar mijn seniorenwoningen plan ingediend en met het bestuur afgesproken om aan te sluiten bij de woon-behoefte-enquête die dorpsbelang van plan was te houden. In februari/maart 2020 stond die enquête in de Gytsjerker Enekoer. Met een advertentie waarin ik mijn plan kort toelichtte, sloot ik hierbij aan. Er meldden zich 26 belangstellenden voor een seniorenwoning.

In mei 2020 heb ik een brief, met als bijlage mijn plan plus de enquête resultaten, naar B&W gestuurd en om een gesprek verzocht. Op 29 juni 2020 besprak ik mijn plan met de betrokken wethouder en een ambtenaar. De wethouder reageerde niet inhoudelijk op het plan en gaf aan met alle dorpsbelangen in gesprek te zullen gaan. Mijn plan zou in die gesprekken worden meegenomen. De gemeente zocht actief naar mogelijkheden om binnen de bestaande bebouwing woningen te realiseren ('ingebreed wonen'). Per dorp werd geïnventariseerd waar dat kon en voor hoeveel

woningen er plek was. Op basis hiervan zou een Woningbouwprogramma worden opgesteld. Door Corona-perikelen liep dat proces uit. In oktober 2020 zocht ik de publiciteit met mijn plan. Daarop kwamen veel positieve reacties, zowel van belangstellenden als van o.a. architecten en bouwbedrijven. Sommige omwonenden reageerden geschrokken. Anderen waren neutraal of vonden het een goed idee. Met enkele van hen heb ik gesproken en mijn plan toegelicht. Ik wil het parkachtig ontwikkelen, niet alleen steen. Zo'n 10 tot 15 woningen.

In 2021 was ik via Dorpsbelang Gytsjerk betrokken bij het maken van een visie op wonen, dit als onderdeel van de nieuw op te stellen dorpsvisie. Het bestuur schreef een conceptvisie die, na een paar inspraakronden, in oktober 2021 werd vastgesteld. Dorpsbelang zou liefst het hele terrein tussen de Canterlandseweg en Oer de Feart willen bebouwen en daarmee beginnen zodra het loonbedrijf een andere plek heeft gevonden. Verplaatsing van het loonbedrijf is een wens van velen, maar moeilijk realiseerbaar. Zolang het loonbedrijf daar is gevestigd is bouwen op het westelijk deel van mijn geitenweitje, achter het loonbedrijf, niet mogelijk. Dit omdat er sprake is van een zg. 'milieucirkel' rond dit bedrijf. In het oostelijk deel zou, als de bestemming

SENIORENWONINGEN IN TYTSJERKSTERADIEL

Trynwâlderein streeft er naar dat ouderen zolang mogelijk in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen. Zelfstandig, begeleid of (deels) verzorgd. Er is krapte op de woningmarkt. Er is behoefte aan betaalbare woningen voor o.a. senioren en jongeren. In Tytsjerksteradiel wordt gezocht naar plekken waar gebouwd mag worden. Mede naar aanleiding van het interview met Sijbe Roosma is geïnformeerd hoe de gemeente naar woningbouw kijkt.

De gemeenteraad van Tytsjerksteradiel constateert in haar raadsprogramma een knellend probleem m.b.t. betaalbare woningen voor verschillende doelgroepen (o.a. jongeren en ouderen). De raad gaf B&W dit jaar opdracht een innovatief actie-/crisisplan te ontwikkelen dat binnen 2 jaar tot resultaat moet leiden.

In het coalitie-akkoord "Tytsjerksteradiel bloeit" is, als het om volkshuisvesting gaat, sprake van een gebiedsgerichte aanpak. Er is vraag naar passende woonruimte en meer betaalbare woningen (sociale huurwoningen). Geconstateerd wordt dat de raad van B&W 'een visie' verlangt. Met projectontwikkelaars zouden ontwikkelovereenkomsten afgesloten moeten worden. Voor de dorpen staat 'bouwen naar behoefte' centraal.

Bij de gemeente is in augustus jl. geïnventariseerd welke op ouderen gerichte woningbouwinitiatieven

er bekend zijn. Er waren, behoudens het hier beschreven plan van Roosma, nog geen andere initiatieven formeel aangemeld. Wel wordt in diverse dorpen nagedacht over levensloopbestendig wonen en innovatieve woonvormen. De 'Nieuwsbrief woningbouwprojecten' (<https://www.t-diel.nl/nieuwsbrief-woningbouwprojecten>) geeft inzicht in de ontwikkelingen.

De ANBO (bond voor ouderen) deed recent onderzoek naar woonwensen. Uitkomst: ouderen hebben behoefte aan een gemeenschappelijke ruimte (gezamenlijke tuin) en leuke burens. Het hofje en het kleinschalige appartementencomplex zijn favoriet. Eengezinswoning met tuin duidelijk niet. En niet te klein. Liefst honderd vierkante meter. En als er verhuist moet worden dan graag binnen de eigen streek met medische voorzieningen en winkels liefst op max. 15 minuten loopafstand.

Doel

Trynwâlderein wil dat ouderen zolang mogelijk in de Trynwâlden kunnen blijven wonen, te midden van familie en vrienden.

Werkwijze

- Opzetten van een ouderennetwerk dat 'Zorg voor elkaar' centraal stelt en zich actief inzet voor ieders welzijn én voor voldoende voorzieningen.
- Behartigen van de belangen van de ouderen in de Trynwâlden en het bevorderen van welzijn.
- Met elkaar in contact brengen van Ynsetters die bereid zijn tot eenvoudige onderlinge hulp.
- Organiseren en ondersteunen van activiteiten.

DE MISSIE VAN TRYNWÂLDEREIN

Huidige activiteiten

- Faciliteren van een netwerk van ynsetters
- Stimuleren van samenwerking tussen vrijwilligers, inwoners en professionals
- Website en Facebookpagina
- Ondersteunen en organiseren van activiteiten (b.v. Duofiets, Noflik Dwaande, Workshops, Gespreksgroep, Jeu de Boulesbaan en Lezingen)
- Een tweemaandelijke Nieuwsbrief (Intern en Extern)
- Een huis-aan-huis krant die 2 maal per jaar wordt verzorgd
- Gesprekken met diverse organisaties (o.a. via een adviserend platform met vertegenwoordigers uit tal van maatschappelijke organisaties in Trynwâlden)
- Overleg met de gemeente (2 maal per jaar)

Stand van zaken

Op dit moment (oktober 2022) zijn er 258 Ynsetters. Het aantal gemaakte samenwerkingsafspraken is 68. Er zijn 65 mensen met een hulpvraag en 132 mensen die een hulpaanbod doen

Zo lang mogelijk tussen vrienden en familie blijven wonen.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

Zonder bezwaar in rolstoel naar feestje geduwd willen worden?

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

Liefhebber van interessante lezingen dicht bij huis?

Sluit u aan bij Trynwâlderein

het toelaat, wel op korte termijn gebouwd kunnen worden. Het alternatief is dat er de komende jaren niets gebeurt.

In oktober 2021 reageerde B&W op mijn vraag om medewerking aan mijn plan voor senioren-woningen. Het College deelde mee dat geen medewerking kon worden verleend. Het belangrijkste argument wat dat het gebied waarin het geitenweitje

ligt 'buitenstedelijk' is. Het geitenweitje ligt echter geheel ingeklemd tussen bebouwing en is recent door de gemeente opgenomen in het inmiddels vastgestelde 'Bestemmingsplan Gytsjerk-Mûnein 2021'. In een reactie op de afwijzing heb ik de gemeente in 2021 via een zienswijze op dit (toen nog concept) Ontwerp bestemmingsplan gewezen. De gemeente antwoordde in februari 2022 dat mijn

plan betrokken zou moeten worden bij de verkenning door Dorpsbelangen naar mogelijke woningbouwlocaties. Daarmee was ik weer op hetzelfde punt beland als in 2020 toen de wethouder aangaf dat mijn plan betrokken zou worden bij de gesprekken met Dorpsbelangen. Inmiddels staat mijn plan in de in oktober 2021 vastgestelde Dorpsvisie Gytsjerk als mogelijke

woningbouwlocatie en er hebben zich 27 belangstellenden gemeld: 21 van hen woonachtig in Gytsjerk en 6 'van buiten'. Kortom er is een groot draagvlak voor mijn plan in Gytsjerk.

Ondanks dit grote draagvlak, een eigenaar van de grond die wil bouwen, de grote behoefte aan woningen die alom, ook door politieke partijen in onze gemeenteraad

wordt onderschreven, wil het gemeentebestuur tot nu toe geen medewerking verlenen aan het plan. Ik vind dat vreemd. Inmiddels is er een nieuw college van B&W (CDA, FNP en PvdA/GroenLinks). Ik hoop op medewerking van dit nieuwe college. Het is een zaak van lange adem. Mede in het belang van de senioren in ons dorp, heb ik besloten vol te houden."



Het geitenweitje van Sijbe Roosma tussen Canterlandse weg en Oer de Feart I (Illustratie op basis Google Maps)

Op 24 september 2022 organiseerde Trynwâlderein een bijeenkomst in Pro Rege voor alle Ynsetters. De bijeenkomst bestond uit een officieel deel, gevolgd door een aantal workshops. Het evenement werd door ongeveer 35 ynsetters bijgewoond. Het dagvoorzitterschap lag in handen van Conny Hoogland uit Aldtsjerk.

Tijdens de inloop van de bijeenkomst, die om 13.30 uur startte, zat de stemming er, mede dankzij het pianospel van Fred de Zeeuw, al goed in. Conny Hoogland opende de bijeenkomst om 14.00 uur en heette iedereen van harte welkom. Zij lichtte toe dat onder Ynsetter wordt verstaan iedereen in de Trynwâlden die zich als hulpbieder, hulpvrager of belangstellende bij Trynwâlderein heeft aangemeld. Uit een kleine rondvraag bleek dat al deze categorieën vertegenwoordigd waren. Na een korte toelichting op het programma gaf Conny het woord aan Mieke van Heeringen, bestuurslid bij Trynwâlderein.

Mieke gaf een korte toelichting op het werk van Trynwâlderein. Trynwâlderein stelt zich ten doel dat ouderen zolang mogelijk in de Trynwâlden kunnen blijven wonen, te midden van familie en vrienden. Daartoe wordt samen met de inwoners van de Trynwâlden een ouderen netwerk opgebouwd dat "Zorg voor elkaar" centraal stelt en zich actief inzet voor ieders welzijn én voor voldoende voorzieningen. Trynwâlderein faciliteert dit netwerk met ynsetters en stimuleert de samenwerking tussen vrijwilligers, inwoners en professionals. Inmiddels hebben we 258 ynsetters in ons netwerk en zijn er sinds 2020 68 samenwerkingsafspraken tot stand gekomen. Het aantal mensen dat een hulpaanbod doet, is nog steeds groter dan het aantal mensen met een hulpvraag. Deze samenwerkingsafspraken komen tot stand dankzij de inzet van onze ferbiners, aldus Mieke. Op dit moment zijn er vijf ferbiners die om beurten één dag in de week telefoondienst hebben en die de dan binnenkomende vragen afhandelen. Daarnaast zijn er zes ferbiners die als "ogen en oren" in onze gemeenschap functioneren en inwoners informeren over de mogelijkheden van Trynwâlderein. Wieke Stormer wees erop dat we nog steeds zoeken naar nieuwe ferbiners, Wim Haalboom, ook ferbinder, benadrukte dat het heel fijn en nuttig werk is. Naast het organiseren van

samenwerkingsafspraken stimuleert en ondersteunt Trynwâlderein ook allerlei andere nuttige initiatieven. Zo hebben we gezorgd voor een duofiets, waar al dankbaar gebruik van wordt gemaakt, hebben we meegeholpen om Noflik Dwaande op te zetten, helpen we bij het van de grond krijgen van jeu de boules banen in de dorpen, het opzetten van gespreksgroepen, een workshop Japans schilderen etc.

Trynwâlderein laat zo veel mogelijk van zich horen door regelmatig nieuwsbrieven uit te brengen en twee keer per jaar een krant. Verder verneemt Trynwâlderein

sprake van is). Jan legde uit dat prettige ervaringen (zoals het voeren van een leuk gesprek) er toe leiden dat je hele lijf rustiger wordt en dus bijdraagt aan meer welzijn en gezondheid. Iemand helpen geeft ook zo'n prettig gevoel. Op die manier is degene die hulp vraagt dus ook als het ware zingever voor degene die hulp geeft. Deelnemers aan de bijeenkomst bevestigden dat 'aandacht voor elkaar' al jaren in velerlei vorm gestalte krijgt binnen verenigingen, kerksamenkomsten en informele ontmoetingen. Als mensen zich bewust worden van het positieve effect hiervan kunnen deze

voor het schrijven van je levensverhaal. Er werd met elkaar gedeeld dat schrijven van je levensverhaal, of het schrijven over momenten uit je leven, inzicht voor jezelf en anderen kan geven. Onder andere de volgende tips werden uitgewisseld:

- Werk aan de hand van een thema, bijvoorbeeld 'nazomeren', welke herinneringen zijn je bijgebleven
- Schrijf aan de hand van zintuigen, voelen, ruiken, etc. Welke herinneringen kun je hierbij beschrijven
- Bedenk bij voorkeur vooraf hoe je je verhaal wilt opbouwen; dit is nodig om het levendig te houden.

Onder begeleiding van

zou hierin een mooie aanvulling zijn. KEARN zou hierin een rol kunnen spelen.

Weer terug in de zaal bleek dat de deelnemers de workshops zeer op prijs hadden gesteld. Ze duurden alleen wat te kort was de algemene klacht. Daar stond tegenover dat iedereen ook wel toe was aan een hapje en een drankje. Maar eerst werden nog een aantal tips verzameld, nl:

- Meer ynsetters bereiken door niet alleen digitaal uit te nodigen maar ook brieven te sturen
- Tweekantige bijeenkomsten, Nederlands en Fries gebruiken
- Trynwâlderein verbinden

YNSETTERS-BIJEENKOMST PRO REGE 24 SEPTEMBER



Ynsetters bij elkaar in Pro Rege (foto: redactie)

graag wat meer en/of anders gedaan zouden kunnen worden. Komende winter organiseert Trynwâlderein twee gratis lezingen door Douwe Draaisma en Bert Keizer (zie pagina 6).

Vervolgens gaf Conny het woord aan Marjan Hager- Bellis uit Wyns en Jan Bout, bestuurslid van Trynwâlderein, die een gesprek voerden over "aandacht, welzijn en zorg". Marjan vertelde dat ze aanvankelijk nogal kritisch stond tegenover Trynwâlderein omdat ze bang was dat dat ten koste zou gaan van de professionele zorg. Zij is inmiddels tot de conclusie gekomen dat we zullen moeten leven met het feit dat er in de toekomst minder persoonlijke professionele zorg zal zijn. Jan en Marjan gingen vervolgens in op het belang van het hebben van oprechte aandacht voor elkaars welzijn (waar in Wyns gelukkig nog volop

ontmoetingen wellicht toenemen. Daarna was het tijd voor pauze en dus tijd om bij te praten.

Na de pauze waren er drie workshops. In de eerste workshop gaven medewerkers van de Kwadrant groep uitleg over de belangrijkste wetgeving rond ouder worden en over mogelijkheden om met hulpmiddelen langer zelfstandig en gezond te blijven. Voor veel deelnemers aan deze workshop was het een nieuwtje dat je tegenwoordig met gezondheidsvragen ook direct bij een wijkverpleegster terecht kunt. Daarvoor moet je dan wel contact opnemen met de betreffende zorginstelling (bv de Kwadrant-groep, Patyna, Buurtzorg etc.)

In de tweede workshop werden door Marianne Dagelet tips gegeven

Marjanne hebben we in korte tijd al veel opgestoken.

De derde workshop was een combinatie van een gesprek met elkaar over wat de waarde is van het hebben van verbinding met elkaar en het uitwisselen van ervaringen van hulpvragers, hulpbieders en ferbiners. Deze workshop werd geleid door Doetie van der Lijn van KEARN en Wieke Stormer van Trynwâlderein (tot voor kort coördinator van de ferbiners).

Aan de hand van kaarten met daarop een stelling ging de groep onderling het gesprek aan. Doordat de voorstelronde veel tijd in beslag nam komen er weinig stellingen ter tafel. Een paar zijn nog besproken. Daar kwam uit dat het erg belangrijk is om een goed gesprek te voeren. Wat voor vragen stel je? Hoe luister je naar iemand? Hoe haal je de juiste hulpvraag naar voren? Een cursus gesprekstechniek

- met de Jongerein
- Muziektherapeut uitnodigen
- Proactief mensen benaderen en durven vragen hoe het gaat
- Meer tijd voor de workshops
- Workshop kaartjes van Doetie vd Lijn uit de 3e workshop vervolgen
- Meer ferbiners vinden (minimaal nog 2 erbij)
- Trainen van gesprekstechnieken
- Training eenzaamheid/ gespreksgroepen

Dagvoorzitter Conny Hoogland bedankte alle aanwezigen voor hun inbreng. Voor de mensen die de workshops hadden geleid, voor de pianist en voor Marjan Hager- Bellis was er een bloemetje. Tot slot werd Conny zelf zeer hartelijk bedankt voor de goede manier waarop ze de middag had geleid.

(verslag Harke Heida)

Stichting Trynwâlderein

Contactgegevens

Postadres: Rengersweg 88 9062EH Oentsjerk
Website: www.trynwalderein.nl
Email: Via contactformulier (www.trynwalderein.nl/contact)
Telefoon: 058 797 8621 (op werkdagen van 5 tot 9)

Bestuur

Dick Provoost (voorzitter) Tel. 06 4783 6787
Harke Heida (secretaris) Tel. 06 1119 1720
Mieke van Heeringen (lid) Tel. 06 10181247
Niek Hagoort (penningmeester) Tel. 06 2217 2824
Hetty Sibma (lid) Tel. 06 13308638

Werkgroepsleden

Tytsje Faber, Wieke Stormer, Albert Schaafsma, Jan Bout, Henk Raap, Henk van der Meer (plus alle bestuursleden)

Contactpersonen 'Platform Trynwâlderein' (adviesorgaan)

Dorpsbelang Oentsjerk (Albert Schaafsma)
Dorpsbelang Mûnein/Readsjerk (Uitzen de Vries)
Dorpsbelang Aldtsjerk (Jan Klompmaker)
Dorpsbelang Gytsjerk (Jaap Brouwer)
Dorpsbelang Ryptsjerk (vacant)
Dorpsbelang Tytsjerk (Mieke van Heeringen)
Dorpsbelang Wyns/Bartlehiem (Jan Bout)
Onafhankelijke deelnemer (Tjikke Krijgsman)
Protestantse Gemeente Trynwâlden (Griet Braaksmas)
Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden (vacant)
Huisartsenmaatschap Trynwâlden (Tsjerk Hoekstra)
Seniorenraad Tytsjerksteradiel (Nini Brink)



Trommelen op vuilnisvaten tijdens Midnightwalk (foto Tytsje Faber)

MIDNIGHTWALK ZAKENCLUB TRYNWÂLDEN

In de laatste septembernacht werd de Midnightwalk van zakenclub Trynwâlden gelopen. De opbrengst ging dit jaar naar jonge mantelzorgers.

Start Stania State 19.30 uur. Er was flink belangstelling en de te parkeren auto's worden tegenover de Marskramer in het weiland geparkeerd. Er zijn heel veel vrijwilligers ingezet,

duidelijk herkenbaar en met rode aanwyslichtjes.

Met een clubje van 6 froulju gingen we wandelend naar Stania State waar we op het evenementen terrein verwacht werden en een toespraak van o.a. de burgemeester kregen. Daarna een warming up met de muziek van The Proclaimers; I'm gonna Be (500Miles) Humor!

Eén van de froulju schreef op de app: 'De midnightwalk was gisteravond zeer geslaagd.'

We vertrokken vrij vroeg en kwamen als een van de laatsten aan. Bij Slagerij Rijpma stond Theorinne met haar gezelschap. Dat was heel leuk.

(verslag Titia Faber)



De Tûk (foto uit activiteitenverslag Tûk september 2022)

PROEFPROJECT TÛK GESLAAGD TWEDE TÛK OP KOMST

De Tûk is een uniek concept waarbinnen particulieren, duurzame organisaties en lokale ondernemers nauw samenwerken. Deelnemende partijen zijn Trynergie, Auto Olijnsma, Dorpsbelang Oentsjerk, Basticom, Dorpsbelang Gytsjerk, Groenkerk en Fraai. Hun gedeelde droom: een duurzame toekomst voor Trynwâlden.

Dankzij subsidie van het Iepen Mienskipfûns kon een proefproject worden met 1 elektrische deelauto worden opgezet. De bevindingen over de periode 2019-2022 staan in het in september jl. verschenen activiteitenverslag. Dit verslag maakt duidelijk hoe met vallen en opstaan een situatie is bereikt waarbinnen op korte termijn een 2e elektrische deelauto kan worden ingezet.

Gebruik deelauto's draagt er aan bij dat minder auto's worden aangeschaft. Afhankelijk van de vervoersbehoefte kan de Tûk bijdragen gemak en besparing. Verwacht wordt dat de toenemende aandacht voor duurzaamheid en milieu er voor zorgt dat meer mensen een deelauto gaan gebruiken. Er is binnen het samenwerkingsproject een schat aan kennis en ervaring opgedaan. Dit biedt een goede basis om de innovatieve samenwerking voort te zetten.

De Tûk kan via de website www.tukauto.frl worden geleend. De Tûk's worden gestationeerd bij buurthuis BOB in Oentsjerk en bij het winkelcentrum in Gytsjerk. Bij het BOB-gebouw wordt ook een dubbele laadpaal geplaatst. Deze laadpaal levert voor iedereen betaalbare groene stroom van Trynergie.

INTERNATIONAAL GEZELSCHAP BEZOECT DUURZAAM TRYNWÂLDEN



internationale bezoekers bij de omvormers onder grootste collectieve zonnedak

Op 13 september waren er internationale gasten in de Trynwâlden. Zij werden vervoerd met de Tûk en andere deelauto's.

Eerst werd er een bezoek gebracht aan BOB waar de duo fiets van Trynwâlderein werd uitgetest. Gastheren Harke Heida en Wim Haalboom gaven tekst en uitleg over duurzame projecten en zelfsturing in onze dorpen.

Het tweede bezoek werd gebracht aan het grootste collectieve zonnedak van Nederland dat op het dak van Jelle Bijlsma bv. in Gytsjerk. Directeur Jelle Coen Bijlsma gaf uitleg over de rol van Trynergie. Het bezoek vond plaats onder leiding van Doarpswurk, die participeert in het Europese GIRA- project. GIRA staat voor Green Initiatives in Rural Area's. Het gaat

hierbij om uitwisseling en stimulering van duurzame initiatieven op het platteland. Fryslân werd geselecteerd vanwege het hoogste aantal duurzame initiatieven in de dorpen en de efficiënte aanpak in de ondersteuning daarvan. Onze dorpen in de Trynwâlden zijn een voorbeeld.

Er participeren 6 regio's uit 6 verschillende landen in GIRA, te weten Duitsland, Griekenland, Frankrijk, Polen, Zweden en Nederland. In het najaar van 2021 is Griekenland bezocht (Rhodos). Dat eiland heeft - naast toerisme - stevige duurzame ambities. Verschillende projecten zijn bezocht en besproken en diverse workshops gegeven. In mei 2022 vond de uitwisseling plaats in Polen, in de plaats Warschau, met uitstapjes naar het platteland..

NOFLIK DWAANDE

NIEUWE ONTMOETINGSPLEK IN OENTSJERK



Gezellig samen 'Mens erger je nieten' op Noflik Dwaande (foto Evelien de Haan)

Op 4 april 2022 is de nieuwe ontmoetingsplek Noflik Dwaande in Heemstra State te Oentsjerk van start gegaan. Noflik Dwaande is er voor alle inwoners in en om Trynwâlden die nieuwe contacten willen maken, gezellig samen willen zijn, actief willen blijven, creatief willen zijn of gewoon even gezellig met elkaar willen praten. Iedere maandag- en woensdag vinden er activiteiten plaats.

Maandag

Op maandag is er om de week van 9.30-11.30 uur een creatieve ochtend (met begeleiding). De eerste maandag van de maand is er bloemschikken. Op de maandagochtenden waarop géén activiteiten plaatsvinden, kunt u gezellig aanschrijven met bijvoorbeeld uw eigen breiwerk, diamond painting of kunt u samen met andere bezoekers een spelletje doen. O.a. sjoelen, rummikub en kaartspelen. Natuurlijk bent u van harte welkom om gezellig met elkaar in gesprek te gaan onder het genot van een bakje koffie/thee (à € 1,50). Op de maandagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur kunt u, op afspraak, samen met één van de vrijwilligers op de duofiets een prachtig fietstochtje maken. U kunt dan zelf aangeven waar u langs zou willen gaan.

"Ik kom voor de gezelligheid, hoef ik thuis niet alleen te zitten. We zijn gezellig bezig. We doen spelletjes, zijn creatief bezig, maar vooral gezellig samen praten (Jantje)"

Woensdag

Iedere woensdagochtend is het van 9.30-11.30 uur handwerkochtend en kunt u uw eigen werken meenemen bijvoorbeeld uw borduren, haken of breien. Uiteraard geldt ook op deze ochtend dat u van harte welkom bent voor de gezelligheid. Op woensdag

26 oktober is gestart met een klaverjasgroep. Dat is van 13.30-16.30 uur. Laat even weten of u komt, zodat we groepjes van 4 personen kunnen maken.

Gezamenlijke maaltijd

Tussen de middag bestaat er de mogelijkheid om tegen een geringe vergoeding gezamenlijk warm te eten in het restaurant "Bij Vera"

Vervoer

Komt u liever niet alleen? Of heeft een vervoersprobleem? Lijkt het u leuk maar, vindt u het lastig om alleen te komen? Neem ook dan even contact op met Evelien. Dan wordt samen met u naar een oplossing gezocht.

Vrijwilligers welkom

Voor de maandag- en woensdagochtend hebben we nog een aantal vrijwilligers nodig. Uiteraard kunt u zelf aangeven op welke ochtend/middag u vrijwilliger zou willen zijn.

"Maandagochtend naar Noflik Dwaande wil ik niet graag missen. Heel ontspannen, creatief, gezellig en een aanrader. Kom ook gezellig langs. (Loeky)"

Contact

Lijkt het u leuk om op de maandagochtend aan een activiteit deel te nemen of wilt u op de duofiets een fietstochtje maken, neem dan even contact op met Evelien de Haan (coördinator). U kunt haar bellen op 06-21945656 of een mailtje sturen naar info@noflikdwaande.nl Voor de woensdagochtend hoeft u zich niet op te geven. U kunt ons via facebook.com/noflikdwaande volgen.

Noflik Dwaande is opgezet door "Noflik Wenje" (kleinschalig wonen voor ouderen), "Trynwâlderein" en "KEaRN Welzijn". De gemeente Tytsjerksteradiel ondersteunt het initiatief. Noflik Dwaande is bedoeld als extra

ontmoetingsmogelijkheid in de Trynwâlden en vervangt

"Op maandagmorgen ga ik van half 10 tot half 12 naar Noflik Dwaande. Wij komen daar bijelkaar om onder begeleiding van Evelien met elkaar te freubelen en onder het genot van een bakje koffie te praten, maar vooral plezier te maken. Ik heb nog één oproep, we zouden zo graag nog wat dames en/of heren erbij willen hebben. Ik zou zeggen kom een keer langs om een kijkje te nemen (Marie)."

géén andere activiteiten die er al zijn, zoals ontmoetingen in de Bân, Sa Leuk Hûs in Gytsjerk, al bestaande activiteiten in Heemstra State en wat er zoal meer in de Trynwâlden is te doen.

Spetterend idee voor een activiteit in Trynwâlden?

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

Sa Leuk Hûs is een zorginstelling die vanuit 3 woonlocaties zorg biedt aan een 18-tal cliënten. Naast wonen wordt er ook dagbesteding geboden. Sa Leuk Hûs staat midden in de gemeenschap en wil graag iets voor de ouderen uit de regio betekenen.

Woensdag

In samenwerking met Kearn organiseert Sa Leuk Hûs, voor de ouderen uit de omgeving, de koffieochtend. Iedere woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur bent u welkom voor een bakje koffie en een gezellig praatje

wordt van 13.00 uur tot 15.15 uur de mogelijkheid geboden om in een kleine groep creatief bezig te zijn. U kunt zelf aangeven wat u leuk vindt om te doen, en dan bekijken we wat de mogelijkheden zijn. De eerstvolgende creatieve middag is op 8 november aanstaande. We hebben nog enkele plekken vrij!

Open dag

Op 5 november is er van 09.00 uur tot 13.00 uur open dag op de locaties van Sa Leuk Hûs.

OUDEREN IN SA LEUK HÛS



Gezelligheid op terras Sa Leuk Hûs (foto: Sa Leuk Hûs)

Dnsdag

Eéns per twee weken is er op dinsdagmiddag een creatieve middag voor ouderen. Onder begeleiding van een activiteitenbegeleidster

Belangstelling voor ons aanbod?

Kom dan gerust even langs, of bel ons (058-2897939, vraag naar Symkje of Willem). Ons adres is: Canterlandseweg 1 in Gytsjerk. U bent van harte welkom!

Het is wat: HELP!!

"Het is wat, ik heb hulp nodig! Wil je wat voor mij doen? Wil jij me helpen?!" Dit is het punt dat voor veel mensen erg moeilijk blijkt te zijn. In het boek van Charlie Mackesy, "De jager, de mol, de vos en het paard" wordt het heel mooi beschreven.

"Om hulp vragen betekent niet dat je het opgeeft", zei het Paard. "Het betekent dat je weigert het op te geven!"

Bij haar in huis zie ik een briefje op tafel liggen. Er staan een aantal punten bibberig maar ook ferm opgeschreven.

Dop losdraaien. Iets van boven halen.

Spin verjagen. Buitenkraan afsluiten. Wie langs komt vraagt ze het briefje te lezen. "En dan is er altijd hulp," zegt ze. "Loopt er iemand die ik ken langs die kan ik wenken en komen ze binnen dan kan ik vragen. En een andere keer wacht ik tot er iemand op bezoek komt. Ik kan ook een vriend of kennis bellen, of mijn kleinzoon bellen. Maar ik vergeet dan wat ik zou vragen en daarom staat het op mijn briefje. Nog even, dan kan ik mijn achterkleindochter vragen. Jonge mensjes inden het leuk oude mensjes te helpen. Het lukt meestal zo. En ik heb geduld en alle tijd. Oh ja, als laatste maar wel heel belangrijk: een goede buur is goud waard." (Posityfke)

WORKSHOPS SUMI-E GROOT SUCCES!!



Op vrijdag 10 juni en 16 september gaf Mieke Bouwens een introductieworkshop Sumi-e (Japans penseelschilderen) in buurthuis BOB. Er namen 25 mensen aan deze workshops deel. De deelnemers waren erg tevreden.



Workshop Sumi-E (foto Mieke Bouwens)

Ook Mieke vond het een succes. Daarom wil ze deze workshops in 2023 graag herhalen. Trynwâlderein werkt hier weer graag aan mee. Zodra hierover meer bekend is volgt meer informatie. Hieronder enkele recensies van enthousiaste deelnemers.

"Ik heb de workshop als heel positief ervaren. Je werkwijze en presentatie spreken me aan, je bent een goede docent. Ook over de filosofie en achtergrond ben ik enthousiast omdat ik al bekend ben met Zen meditatie"

"Wat de workshop voor mij echt bijzonder maakte was dat ik tijdens het oefenen van de cirkel, in combinatie met jouw uitleg, opeens een inzicht kreeg over mijn eigen ontwikkeling. Dat kwam als een bliksemstraal binnen, ik viel bij wijze van spreken bijna van mijn stoel. Dus ook daarvoor hartelijk dank!" (Fillie).

"Beste Mieke, 'De workshop die ik bij je gevolgd heb vond ik erg leuk en ik zou er graag meer mee willen doen. Dus ik ben benieuwd wat er zoal mogelijk is. Ik heb nu al ong. 20 cirkels gemaakt en één ervan opgeplakt op wit passe-partout karton wat redelijk gelukt is. Ook vertel ik kennissen erover, dat een cirkel staat voor 'het leven', enzo. Ik zou wel af willen spreken voor b.v. drie keer maar niet meer, anders ben ik bang dat het te druk wordt voor mij. Hartelijke groet en nog wel bedankt voor de workshop" (Nanda)

Gewoon
fijn om wat
meer contact
te hebben
met een
zielsverwant.

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

Vol
levenslust op
weg naar
het
levenseinde?

Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein

HEEMSTRA STATE: KOMT ER NOG LICHT IN DE DUISTERNIS?

Vorige winter steunde Trynwâlderein Alie Bakema bij een handtekeningenactie gericht op betere verlichting rondom Heemstra State. Bezoek aan Heemstra State leidt bij de veelal oudere omwonenden en bezoekers (o.a. familie van Noflik Wenje bewoners, thuiszorgpersoneel, gebruikers van de ruimtes) tot gevoelens van onveiligheid. De duisternis die het gebouw omgeeft wordt als gevaarlijk beleefd.

Toen de handtekeningenactie in maart jl. werd afgerond bleek tijdens overleg met diverse bij Heemstra State betrokkenen dat er serieuze stappen werden gezet om vóór de winter van 2022 de nodige verbetering aan te brengen. Eventueel zouden tijdelijk lichtbakken worden geplaatst (zoals die ook wel in de bouw worden gebruikt). Trynwâlderein heeft mw. Bakema hierover in het voorjaar ingelicht. Succesvolle actie was ons idee. Er werd vanuit gegaan dat we dit positieve nieuws in deze krant konden plaatsen. Een vergissing. Eind september werd duidelijk dat het probleem nog niet is opgelost. De vorig jaar verzamelde



Heemstra State (foto: bron onbekend/internet)

handtekeningen zijn alsnog naar de eigenaren van het onroerend goed verstuurd. Hen is gevraagd welke maatregelen er inmiddels zijn getroffen om voor betere verlichting te zorgen. Tijdens telefonisch contact met dhr. Iedema, woordvoerder van de eigenaren, werd duidelijk dat er nog even weinig licht is als vorige winter. Er zijn mogelijkheden om voor meer licht te zorgen maar de eigenaren willen de sterk gestegen kosten daarvan niet geheel voor eigen rekening nemen.

Dhr. Iedema benadrukt dat het daarbij niet gaat om verlichting in het park maar om de verlichting rondom het Heemstra State gebouw. Hierover zijn de eigenaren in gesprek met andere belanghebbende partijen (o.a. Dorpsbelang en gemeente Tytsjerksteradiel). Voor ouderen die in donkere uren bij Heemstra State moeten zijn verandert er, wat de verlichting betreft, intussen niets. De vraag is: hoe lang nog.

Verveling te lijf
zonder al teveel
verplichtingen

Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein

Mei de holle foaroe it stjoer, skeppe en hark fêstboun oan 'e stange, in ierappelsek opteard as kessen en mei pakjetou fêstmakke op 'e pakjedrager foar as in pakesizzer mei pake mei woe nei de tún, nimt 'r stadich de ombocht nei links op it Kealledykje, om de mûne hinne, de grintdyk by del lâns de Molesleat. Twa hûndert meter fierder stekt 'r de daem oer, lykas altyd. Fyftig meter troch it gêrs. De fyts tsjin it sket. Mei syn knoffelige hânnen makket 'r de toutsjes los. De skeppe falt op syn foet. Dat is

JE HAWWE IT NET FOAR 'T SIZZEN

te sizzen, sa tinkt ús, want d'r sit in nije groede yn 'e kap fan de klomp. Hy set it ark tsjin it sket. De earste loop is mei de amer nei de sleat. It hat lang droech west. De beantsjes litte de kop al hingje. Hy giet op 'e knibbels yn de wâlskant, amer mei in slach yn it wetter... Sa hawwe se him fûn. Healwei de wâl, healwei op 'e kop yn 'e sleat. It wie omtrint tsjuster. 'Dat docht heit nea,' sei ús mem. 'Altyd foar tsjuster thús, bakje kofje... wolsto efkes sjen wêr as d'r bliuwt?' De tún hie reedlik gau in nij túnker. Heit hier d'r goed op past. Allinne de beantsjes lieten de kop nog hieltyd hingje.

(Albert Schaafsma)

Vakkennis, ervaring, wat tijd over
en op zoek naar zingeving?

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

U neemt het stembiljet van uw
anders denkende buurman
gewoon even mee.....

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

ACTIVITEITENAGENDA

Activiteit	Waar & Wanneer	Omschrijving	Locatie & Contact
Creatief met Rien	Gytsjerk, Vanaf do 21 april om de 2 weken van 13:30-15:30 uur.	Samen creatief zijn op allerlei manieren.	Sa Leuk Hûs, Canterlandseweg 1, Gytsjerk Tel.: (058) 289-7939 Website: https://saleukhus.nl Email: symkje.elzinga@saleukhus.nl
Douwe Draaisma: "Wat we over ouderdom en vergeten moeten weten" (lezing)	Oentsjerk, Donderdag 17 november 2022 20:00 uur Gratis Toegang	Psycholoog Douwe Draaisma geeft een lezing over leeftijdsafhankelijke veranderingen in ons geheugen.	Pro Rege Tel.: nvt Website: https://lezing-douwe-draaisma.carrd.co Email: ferbiners@trynwalderein.nl
Bert Keizer: "Over wat we over ouder worden en doodgaan moeten weten" (lezing)	Oentsjerk, Donderdag 19 januari 2023 20:00 uur Gratis Toegang	Verpleeghuisarts en publicist Bert Keizer geeft een lezing over ouder worden en doodgaan.	Pro Rege Tel.: n.v.t. Website: nvt Email: ferbiners@trynwalderein.nl
Cyber Beppe	Trynwalden, Op afspraak komt iemand van KEaRN bij u thuis en neemt apparatuur mee.	Online ontmoeten met beeld & geluid. Op afstand contact houden met familie en/of vrienden via (groot) beeldscherm.	Online Tel.: (065) 584-1440 Website: https://www.kearn.nl/projecten/project-cyber-beppe-2/ Email: n.v.t.
Koffiemiddag De Bân/Dbieb Gytsjerk	Gytsjerk, Iedere donderdagmiddag	Gezellig samenzijn met iedere donderdagmiddag een activiteit: spelletje, discussie met behulp van vragen, muziek, zang en dergelijke.	Dorpshuis De Bân in bibliotheek Dbieb Tel.: (058) 256-3650 Website: https://inloopmiddag-gytsjerk.carrd.co/ Email: ninibrink37@gmail.com
Hulp bij digid	Gytsjerk, Iedere vrijdagmiddag 13.30 uur	Iedere vrijdagmiddag zit er een deskundige helpt en adviseert bij problemen met computer, smartphone of tablet.	Bibliotheek Gytsjerk Simke Kloosterlaan 6 Tel.: (058) 234-7777 Website: klantenservice@dbieb.nl Email: klantenservice@dbieb.nl
Senioren Welzijnsmarkt	Glinstra State Burgum, zaterdag 5 november 2022 10.30- 16.00 uur	Diverse kramen met voorlichting over verenigingen en clubs in de gemeente. Ook wordt er aandacht gegeven aan zorgtaken.	Glinstra State Burgum Tel.: (058) 256-3650 Website: www.Seniorenraadtytsjerksteradiel.nl Email: ninibrink37@gmail.com
Inloop koffie-ochtend Gytsjerk	Gytsjerk, Iedere woensdagmorgen van 10.00- 12.00 uur	Voor ouderen uit de omgeving. Gezamenlijk koffie drinken met een gezellig praatje	Sa Leuk Hûs te Gytsjerk Tel.: tel. 058-289 7939 Website: https://inloopmiddag-gytsjerk.carrd.co/ Email: dickprovoost@hotmail.com
Creative middag 'Sa Leuk Hûs'	Gytsjerk, Vanaf dinsdag 25 oktober Eén keer in de 2 weken Sa Leuk Hûs 13.00- 15-15 uur	Creative middag met eigen inbreng (met activiteitenbegeleidster)	Sa Leuk Hûs Tel.: tel. 058 289 7939 Website: www.saleukhus.nl Email: info@saleukhus.nl
Klaverjasgroep	Oentsjerk, Woensdagmiddag 13.30- 16.30 uur Vanaf 26 oktober	Opzetten van een nieuwe klaverjasgroep in Heemstra State	Heemstra State Tel.: 06 2194 5656 Website: https://klaverjassen-heemstra-state.carrd.co/ Email: info@noflikdwaande.nl
Open dag 'Sa Leuk Hûs'	Gytsjerk, Zaterdag 05-11-2022 van 09.00 tot 13.00 uur.	Graag nodigen we jullie uit voor de open dag bij 'Sa leuk hûs'. Altijd al een kijkje willen nemen? Kom gezellig langs!	Canterlandseweg 1 Tel.: 06 1968 0612 Website: www.saleukhus.nl Email: aant.soepboer@saleukhus.nl
Tûk - elektrische deelauto Trynwâlden	Heel Trynwâlden (niet plaatsgebonden), Elke dag, op afspraak.	Iedereen kan de hele week tegen een geringe vergoeding gebruik maken van de elektrische deelauto Tûk	De Tûk staat tijdelijk bij Noflik Wenje en wordt binnenkort verplaatst naar buurthuis BOB in Oentsjerk Tel.: +31641745680 Website: https://www.tukauto.frl/ Email: info@tukauto.frl
Trynwâlden fertelt	Gytsjerk, Donderdag 10 november 19.30 uur Toegang: € 5,00 (incl. koffie en thee)	Notarissen Brouns en De Jong-Stenekker praten over schenkingen en erfrecht. Zij leggen uit hoe je je nalatenschap kunt regelen.	De Bân Gytsjerk (Bibliotheek) Tel.: (058) 256-2611 Website: https://notariskantoorbrouns.nl/ Email: debangytsjerk@outlook.com
Uitleg vlucht uit Iran door mevr. Taghvaei	Oentsjerk, Woensdag 16 november om 14.30 uur	Mevr. Taghvaei uit Peize houdt lezing over haar vlucht uit Iran en vertelt over de cultuur in dit land. Geen PCOB-lid? Dan bent u van harte welkom als gast of belangstellende	Heemstra State Oentsjerk Tel.: 06-53227131 Website: https://www.pcob.nl/afdelingen/trynwalden/ Email: jrvanderbeek@kpnplanet.nl
Nieuwjaarsreceptie	Oentsjerk, Woensdag 4 januari 2023 14.30 uur	Nieuwjaarsreceptie PCOB. Geen PCOB-lid? Dan bent u van harte welkom als gast of belangstellende	Heemstra State Oentsjerk Tel.: 06-53227131 Website: https://www.pcob.nl/afdelingen/trynwalden/ Email: jrvanderbeek@kpnplanet.nl
Duofiets Trynwâlden	Buurthuis Bob Oentsjerk, Dagelijks op afspraak via https://trynwalderein.nl/duofiets-boeking/ . Graag 2 dagen tevoren inplannen	Gebruik de duofiets als u samen een fietstochtje door de mooie Trynwâlden wilt maken. Zie webpagina voor meer info. Er zijn geen kosten aan verbonden.	Wynzerdyk 3 Oentsjerk Tel.: 058 7978 621 (ferbiner Trynwâlderein) Website: https://trynwalderein.nl/duofiets-boeking/ Email: https://trynwalderein.nl/contact