

**Huiskamer voor Gytsjerk**  
Doarpsbelang Gytsjerk zet zich in voor een ontmoetingsruimte in dBieb.



Pag. 3

**Torenflat: mét elkaar vóór elkaar**  
‘We komen op een leeftijd dat we soms wel wat hulp kunnen gebruiken.’



Pag. 13

**Groenkerk Trynwâlden-breed?**  
De Trynwâlden in goede staat aan onze (klein)kinderen doorgeven.



Pag. 14

# Trynwâlderein

‘De Krant’

**Appen tegen de eenzaamheid**  
HET SENIORENPLATFORM IS NAUW BETROKKEN BIJ DE ONTWIKKELING VAN DE BINING-APP. CONTACT MAKEN EN SAMEN DINGEN ONDERNEMEN WORDEN ER EENVOUDIGER DOOR.



**De ansicht-kaarten van Jappie van Huizen**  
Stichting cultureel Erfgoed Trynwâlden begon ooit in Mûnein.

Pag. 15

**Gekend worden in Wyns/ Bartlehiem**  
Over welzijn in een overzichtelijke ‘mienskip’ waar iedereen elkaar nog kent.

Pag. 13

**Oerein in Aldtsjerk**  
‘Oudkerk en Roodkerk Eenheid Is Nodig’. Over 35 vrijwilligers en méér...

Pag. 7

**Park Vijversburg kan groene vingers gebruiken**  
Een park van internationale allure. Ooit het ‘Bos van Ypey’. En nog altijd een lustoord.

Pag. 16

**Trynwâlderein start met 2 ‘Pilots’**  
Zoekt u meer contact? Wilt u een ‘Sociale activiteit’ opstarten?

Pag. 7



Krokusjes rond Heemstra State (foto: redactie)

**Trynwâlden ziet het wel zitten met Trynwâlderein. Na talrijke positieve reacties en steunbetuigingen heeft het bestuur de knoop doorgemaakt: Trynwâlderein set útein! Natuurlijk zijn er ook bedenkingen. Er wordt al zoveel gedaan, lopen we elkaar niet voor de voeten? We stellen u graag gerust. Dat is het laatste wat we willen. Wat goed is moet goed blijven. Ons doel: er in samenwerking voor zorgen dat ouderen in de Trynwâlden kunnen blijven wonen. Tussen familie en vrienden, Als we daar met de kennis, kunde en levenservaring van ouderen samen de schouders onder zetten lukt dat. ‘Zorg voor elkaar’ is onze belangrijkste peiler. Naast belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding.**

Het aantal ouderen groeit de komende 20 jaar sterk en de vraag naar intensieve zorg verdubbelt. Het aantal professionals binnen Welzijn & Zorg neemt naar verwachting sterk af. Hun werkdruk neemt al merkbaar toe. Ouderen kunnen tot op hoge leeftijd voor elkaar en de samenleving van betekenis zijn. Ouderen kunnen elkaar waar nodig praktisch ondersteunen en met elkaar in contact blijven. En zo aan elkaars welzijn bijdragen. Deze eerste krant is gevuld met Trynwâldsters die ‘Zorg voor elkaar’ al op allerlei wijze handen en voeten geven. We nodigen hen uit om samen met ons een Trynwâlden-breed ‘ouderen-voor-ouderen’ netwerk op te bouwen. Een netwerk

waarbinnen ‘Zorg voor elkaar’ praktisch wordt ondersteund. Een netwerk waarbinnen hulpvragers en hulpbieders elkaar makkelijk vinden. Voor het opbouwen van zo’n netwerk nemen we de tijd. Dat kan alleen stap voor stap. In de komende weken starten we met met twee proefprojecten (‘pilots’): ‘Contact maken’ en ‘Sociale activiteiten’. Binnen het proefproject ‘Contact maken’ zoeken we naar manieren om mensen met elkaar in contact te brengen. Het gaat om mensen die elkaar willen ondersteunen of die samen plezierige momenten willen beleven. Binnen het proefproject ‘Sociale activiteiten’ zoeken

we naar manieren om het opzetten of in stand houden van ‘Sociale activiteiten’ te ondersteunen. Op pagina 9 leest u meer over deze projecten. Wilt u met ons meedoen? Op de achterkant van deze krant vindt u een aanmeldingsformulier. We maken graag persoonlijk kennis met u!

*Heeft u behoefte aan meer contact of ondersteuning? Wilt u een groepsactiviteit opstarten of voortzetten? Meldt u aan zodat we kennis kunnen maken (zie achterkant van de krant).*

**Deelnemen aan Trynwâlderein: Kijk op de achterkant van deze krant!**

# TRYNWÂLDSTER VROUWEN VERENIGD VERENIGD VERENIGD

*Al meer dan 80 jaar verenigen vrouwen in de Trynwâlden zich. Dat gebeurde vooral per dorp. We interviewden vrouwen uit drie verenigingen. Twee hiervan besloten er in 2020 mee te stoppen. De derde gaat met 10 leden nog vrolijk door. Een compleet beeld van de Trynwâldster vrouwenverenigingen ligt er nog niet. Maar als het gaat om 'Zorg voor elkaar' dan is in hun archieven bijna een eeuw aan ervaring terug te vinden.*



Vlnr: Gerda Kingma, Japke Boonstra en Akke Kingma

## Lyts mar o sa warber!

**Al 88 jaar is de 'Vrijzinnig Hervormde Vrouwenvereniging Aldtsjerk-Readtsjerk' actief. Iedereen kan er lid van worden. Gelovig of niet. Tot aan de corona-crisis kwamen de leden (het waren er ooit bijna 100) iedere 2 weken in dorps huis Oerein bij elkaar.**

'We binnne lyts mar warber' zegt Gryt de Jong die, samen met Coby Holtkamp en Alie van der Pol, het huidige bestuur van de vereniging vormt. 'Ons oudste

toneelavond met toneelvereniging 'It Nije Doarp' uit Mûnein. En we steunden initiatieven in de buurt, zoals 'Moai Seldsum'. Maar ook het Ronald MacDonaldhuis

*Er is één plek is waar 'Zorg voor elkaar' in de afgelopen 100 jaar flink handen en voeten kreeg. De 'vrouwenvereniging'. Nou ja, één plek....*

Door de coronamaatregelen liep Japke, als laatste presidente van de club, haar 25-jarig jubileum mis. We moesten wel stoppen. Het ledental nam af door overlijden en vertrek naar een zorginstelling elders. Of omdat actief deelnemen door ouderdom niet meer lukte. En ja, dan heb je te weinig inkomsten om activiteiten te kunnen betalen.

Vroeger betaalden we

50-er jaren van de vorige eeuw gezelligheid en het organiseren van activiteiten voor in de plaats. Bingo, Lotto, draaiend rad en een verkoopmiddag.

Wij begonnen onze vergaderingen altijd met het samen zingen van een lied. En we lazen elkaar gedichten of verhaaltjes voor. In ons archief is daar nog van alles over terug te vinden.

'Foar Jins Neiste' was een

## 'Foar jins neiste' hielp elkaar 81 jaar!

**Rond de tafel zitten Japke Boonstra en de zussen Gerda en Akke Kingma. Allen tot voor kort lid van vrouwenvereniging "Foar Jins Neiste". Een vereniging die in het voorjaar van 2020, na 81 jaar, noodgedwongen werd opgeheven. Met het archief is een krant te vullen!**

alleen de koffie. Nu wordt geld gevraagd voor zaalhuur, microfoon en gebruik van een beamer. Een spreker uitnodigen kan zo voor ons niet meer uit. Ook de jaarlijkse verrassingstocht per bus werd onbetaalbaar. Dan moet je keuzes maken. Sinterklaasfeest vieren of een kerstbroodmaaltijd? Het werd een kerstmaaltijd. En zo kalft het dan langzaam af. Jammer!!

Wat Trynwâlderein wil, dat mensen elkaar helpen, is niets nieuws. Ooit begon onze vereniging met als doel 'het helpen van arme mensen'. Het begon met breien van kleding en zorgen voor eten. Toen de armoede verdween kwam daar in de

niet-kerkelijke vereniging voor arbeidersvrouwen. Onze mannen werkten in de vlasfabriek. Bij brea-bakker Mulder. In de melkfabriek. Bij Sikma's meelfabriek. Als vrachtrijder bij Goslinga. Of als arbeider bij boeren in de buurt.

Wij zijn ontstaan in een tijd dat je elkaar nodig had en voor elkaar klaar wilde staan.

Het zal jullie niet meevallen in de Trynwâlden tot goede samenwerking te komen. Er was hier altijd een grote afstand tussen 'de grauwen' en 'de finen'. Die verschillen zitten diep. Wij hopen dat de jongere generatie daar minder last van heeft.

Dat zal tijd worden!!

*Onze mannen werkten in de vlasfabriek. Bij brea-bakker Mulder. In de melkfabriek. Bij Sikma's meelfabriek. Als vrachtrijder bij Goslinga. Of als arbeider bij boeren in de buurt.*



Vlnr.: Coby Holtkamp, Gryt de Jong en Alie van der Pol (foto: dhr. J.H. Holtkamp)

lid is inmiddels 89 jaar. We zijn nog steeds een hechte en actieve club die met veel plezier samen dingen onderneemt. De helft van ons rijdt nog auto dus er is nog alle gelegenheid voor gezamenlijke uitstapjes.

'Toen we meer leden hadden deden we veel aan goede doelen. Via lotenverkoop en bazar zamelden we dan geld in. Ieder jaar een prachtige

in Leeuwarden, dr. Spronk die in Afrika mensen met een hazelip opereerde en ouderen in Tsjechië (via mw. Kalsbeek)'. De financiële draagkracht wordt nu met 10 leden wel minder. Iemand voor een lezing uitnodigen wordt moeilijker. 'We vragen daarom vooral mensen uit de directe omgeving. Dat lukt prima. Ontmoetingen met een

gevangenisbewaarder, een notaris en iemand die erg veel van uilen weet leverde interessante avonden op. We roeien met de riemen die we hebben.' We hebben het met elkaar nog erg gezellig en discussiëren flink wat af. We zijn in allerlei onderwerpen geïnteresseerd. Jammer dat veel nu al bijna een jaar stilstaat. Maar we houden contact!

# Vrouwen van Nu (sinds 1919)

*In 1919 ontstond de 'Bond van Oud-leerlingen bij het Landbouwhuishoudonderwijs in Friesland'. In 1939 werd aansluiting gezocht bij de 'Nederlandse Bond van Boerinnen en andere Plattelandsvrouwen'. Inmiddels, meer dan een eeuw en veel ontwikkelingen verder, is de naam 'Vrouwen van Nu'. Friesland is nog steeds de enige provincie met eigen statuten. Met 32000 leden draagt 'Vrouwen van Nu' actief bij aan ontwikkelingsdoelen als gendergelijkheid, duurzame gemeenschapsofbouw en verantwoorde consumptie & productie.*

Binnen de Trynwâlden heeft 'Vrouwen van Nu' afdelingen in Tytsjerk en Gytsjerk. Het zijn aparte afdelingen die los van elkaar opereren. Bij de afdeling Tytsjerk hoort ook Suwâld. Onder de afdeling Gytsjerk vallen meerdere dorpen uit de Trynwâlden. 'Vrouwen van Nu' heeft een duidelijke website. De afdelingen Tytsjerk en Gytsjerk zijn bereikbaar via email en via de op de website vermeldde telefoonnummers. Activiteiten die in de Trynwâlden worden ontwikkeld zijn: fietsen, kookclub, leesgroep, wandelgroep, filmclub, breicafé, excursies, cursussen, leesclub, wandelgroep, gespreksgroep 65+, kijk op kunst en meer. Tijdens lezingen staan maatschappelijke onderwerpen centraal.

In een komend nummer komen de 2 Trynwâldster afdelingen van 'Vrouwen van Nu' die samen meer dan 200 leden tellen, uitgebreider aan het woord.

[www.vrouwenvannu.nl](http://www.vrouwenvannu.nl)



Foto: 'Stichting Doarpshûs Gytsjerk' (met dank aan Pieter Woudstra)

**vrouwen van nu**  
giekerk tytsjerk

## CPB Oentsjerk heft zich op!

**Half december 2020. Nog even en de 'Christelijke Plattelandsvrouwen Bond Oentsjerk' (kortweg CPB Oentsjerk) bestaat niet meer. Het ledental blijft teruglopen. Veel leden zijn inmiddels 80-plus. Het is moeilijk mensen voor een bestuursfunctie te vinden. De 50 leden besluiten daarom tot opheffing. Janny Graansma (secretaris) licht het besluit toe.**

Leden krijgen steeds meer moeite om bijeenkomsten te bezoeken. De mobiliteit vermindert. Steeds meer mensen willen liever 's avonds de deur niet meer uit. Thuis ophalen is steeds moeilijker te organiseren. Ook de noodzaak wordt wat minder gevoeld. Vanuit huis kom je met internet en TV ook overal. Door corona hebben we ons besluit uitgesteld. We konden niet bij elkaar komen. Nu hakken we de knoop door. We stoppen.

Janny, tijdens haar werkzame leven verpleegkundige, kent nog het oude Oentsjerk verzorgingshuis dat in 2002 werd vervangen door de huidige serviceflats en 'It Skewiel'. Als professionele 'omtinker' maakt ze mee dat 160 personeelsleden en 140 vrijwilligers daar nauw samenwerkten. Vrijwilligers vonden rondom 'It Skewiel' gezelligheid en saamhorigheid. Het was het een hechte groep die van alles organiseerde.

Die gezelligheid en saamhorigheid kenmerkte ook CPB Oentsjerk. We hadden leden in alle Trynwâldster dorpen. Tot daarbuiten, in Hurdegaryp. We organiseerden lezingen en ontspannende avonden in de Statenseal van Heemstra State (ook niet-leden welkom). Verder organiseerden we o.a. kerstmaaltijden, fietstochtjes, uitstapjes, excursies, bus-/fiets-/vaartochtjes. We bogen ons over maatschappelijke vraagstukken. Dat is nu voorbij.

Het bestuur (Rixtje Akkerman, Akke Both, Tineke Rijpmma, Baukje Viëtor, Hendrikje van Stralen en ikzelf) sluit een tijdperk af. Een deel van de leden zal zich aansluiten bij 'Vrouwen van Nu' en de PCOB.

**Tot 2012 had dorpscafé De Viersprong, dat ook een zalen- en hobbycentrum had, een belangrijke centrumfunctie. Toen dit werd gesloten is voor veel activiteiten elders in de Trynwâlden een plek gevonden. Wel verdween daarmee een belangrijke bindende factor uit het dorp. Na lange voorbereiding bleek sluitende exploitatie van een multifunctioneel centrum (MFC) bij het zwembad niet haalbaar. Nu ligt er een plan om in de bibliotheek een ontmoetingsruimte te realiseren. Een eigen huiskamer voor Gytsjerk.**

De onlangs opgerichte 'Stichting Doarpshûs Gytsjerk' wil op 1 april 2021 beginnen met het inrichten van de ruimte. Met steun van de gemeente is ook de exploitatie voor 4 jaar verzekerd. Voor de inrichtingskosten is bij het Iepen Mienskipsfûns een eenmalige bijdrage aangevraagd. De 'sociale heropbouw' wordt ter hand genomen en we gaan voor de bemensing van de huiskamer op zoek naar vrijwilligers. Jazeker, voor ouderen ligt ook hier een kans om voor elkaar van betekenis te zijn.

De huiskamer van Gytsjerk komt zo in de bibliotheek en de bibliotheek komt in de huiskamer. Dit samengaan vergroot de kans dat de bibliotheek voor de Trynwâlden blijft behouden. En het biedt mogelijkheden tot bijzondere samenwerking.

In het projectplan bruist het van de mogelijke activiteiten: koffie-inloop, lees- en hobbyclubs, voorlichtingsavonden, vergaderruimte, digitale ontmoetingen, lezingen, exposities, workshops, cursussen, films en tijdelijke werkplekken-met-wifi. We willen samen met KEARN en dBieb een divers activiteiten aanbod

*Elk dorp in de Trynwâlden heeft wel een dorpshuis of ontmoetingsruimte. Gytsjerk niet. Pieter Woudstra, nauw betrokken bij pogingen van dorpsbelang Gytsjerk om een ontmoetingsruimte in eigen dorp te realiseren, licht de stand van zaken toe. Er gloort hoop!*

ontwikkelen.

Rondom de gevraagde bijdrage voor de inrichtingskosten is het is nog even spannend. We hopen echt dat we binnenkort diverse (buurt) verenigingen en andere organisaties, alsook individuele bewoners en losse groepjes (eindelijk) weer een ontmoetingsruimte in Gytsjerk kunnen bieden.



Foto: CPB Oentsjerk (met dank aan Janny Graansma)

# BINING APP WIL OUDEREN MET ELKAAR VERBINDEN

**Menselijk contact: daar draait het om. Eenzaamheid komt in alle leeftijdscategorieën voor en in uiteenlopende gradaties. Maar naarmate men ouder wordt krijgt men steeds vaker te maken met ingrijpende levensgebeurtenissen die de behoefte aan contact vergroten.**



De makers van de Bining App hebben na overleg met Trynwâlderein diverse plaatjes op het gebied van 'Welzijn en Zorg' ontwikkeld. Wie op zijn smartphone zo'n plaatje aanraakt (er op klikt) is slechts 2 klikken verwijderd van het automatisch versturen van een vraag om hulp. Dit nieuwe onderdeel van de app zit nu in de testfase. Het Platform voor Senioren hoopt er binnenkort ervaring mee op te kunnen doen.

Denk bijvoorbeeld aan het bereiken van de pensioenleeftijd, het verlies van dierbaren, het verhuizen naar een zorgplek of het verslechteren van de gezondheid.

**De Bining App: heel eenvoudig.** De jongere generaties lossen dit gemakkelijk op door hun grotere mobiliteit en op de sociale media waar ze informatie met elkaar delen via blogs, sms, foto's en filmpjes. Gelukkig hebben veel senioren inmiddels ook al de voordelen van een smartphone, tablet of computer ontdekt om contact te onderhouden met familie

*'Goed contact is van levensbelang! Wij geloven in verbinding'*

en vrienden. En vrijwel elke vereniging, organisatie en dorpshuis heeft een eigen website waarop hun activiteiten vermeld staan. Toch

is het voor een grote groep ouderen nog een hele zoektocht om contact te leggen met leeftijdsgenoten en om te ontdekken wat er in hun naaste omgeving of elders in dorp en provincie te beleven valt. Voor hen is er de Bining App.

**De Bining App: door ouderen, voor ouderen.** De Bining App is speciaal ontwikkeld voor ouderen: eenvoudig, duidelijk en super gemakkelijk in gebruik. Hiermee kunt u in één oogopslag zien wat er rondom wordt georganiseerd, contact leggen met leeftijds- en hobbygenoten, rechtstreeks inschrijven voor activiteiten, afspreken met vrienden, met de burens en met kinderen en kleinkinderen elders.

De Bining App is ontwikkeld door Eelke Huitema uit Joure, die zich helemaal heeft verdiept in de contactbehoeften van ouderen. Hij heeft deze verwerkt in een duidelijk, eenvoudig en super gemakkelijk te bedienen systeem. Hij vond samen met Wieke Stormer in de Tryn-

wâlden de ideale plek om hem door senioren te laten uitproberen.

**Wieke Stormer: BINING App biedt perspectief.**

'Vanuit mijn zorgberoep zag ik de bijzondere mogelijkheden van de BINING App voor een grote groep ouderen in de Trynwâlden. Dankzij de BINING App kunnen zij het gevaar van eenzaamheid doorbreken door op een heel gemakkelijke manier contact te maken en te onderhouden met familie, vrienden, leeftijds- en hobbygenoten, afspraken maken, naar evenementen gaan. Samen met het Platform voor Senioren\* en KeaRN zet ik mij graag in om het gebruik van de BINING in de Trynwâlden te stimuleren.

**Goed contact is van levensbelang!** In augustus 2019 zijn we in Gytsjerk gestart met een proefgroep voor de BINING. Vanuit de koffiemorgen bij 'Sa Leuk Hûs' zijn ouderen begonnen met het beoordelen van de mogelijkheden en te oefenen met het gebruik. De leeftijd van de deelnemers varieert van 20 tot 85 jaar. Er zijn diverse oefenbijeenkomsten geweest. De resultaten werden doorgespeeld aan Eelke Huitema.

Echter, Covid-19 gooide ook hier roet in het eten. Het gezamenlijk oefenen en testen moesten worden opgeschort. Toch werd er resultaat geboekt. Enkele deelnemers bleven onderling en op veilige afstand van elkaar contacten leggen en zelfs met derden Rummikub spelen. Kortom: een beloftevol begin.

**Wij geloven in verbinding.** Zodra de toestand het toestaat worden er weer bijeenkomsten georganiseerd en activiteiten ontwikkeld. U hoort weer van ons. Want wij geloven in de mogelijkheden van de BINING App als antwoord op de menselijke behoefte aan contact. Door ouderen, voor ouderen.'

**Het Platform voor Senioren bestaat uit: Wieke Stormer (Trynwâlderein), Doetie van de Lijn en Frouwina van Dekken (KEaRN), Albert Schaafsma (Dorpsbelang Oentsjerk), Ellen Brandenburg (gemeenschapsruimte Dbieb Gytsjerk), Yolanda van Lunzen (Stichting Samuel) en Harri Altena (MVT).**

## Tot het laatst tussen familie en vrienden. Hoe krijgen we dat voor elkaar?

Trynwâlderein wil dat ouderen tot hun laatste dag in de Trynwâlden kunnen blijven wonen. Te midden van familie en vrienden. Ja, we leggen de lat hoog. Maar met 'Zorg voor elkaar', belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding kunnen we het voor elkaar krijgen. Stap voor stap.

Zorgorganisaties leggen, net als de overheid, steeds meer verantwoordelijkheid bij het individu. Als je ouder wordt vraagt dat een stevig sociaal netwerk van familie en vrienden. Zonder zo'n netwerk sta je al snel op achterstand. Als professionele zorg nodig wordt kan dit netwerk worden aangevuld met zorgverleners. Bij 24-uurszorg vraagt dat vaak om extra voorzieningen. De website van zorgcoöperatie Tirza ([www.tirza.nl](http://www.tirza.nl)) geeft voorbeelden van hoe 24-uurszorg in eigen omgeving georganiseerd kan worden. Trynwâlderein zet zich in voor het versterken van het sociaal netwerk en uitbreiding van lokale voorzieningen voor welzijn en zorg. We richten ons op verbinding tussen ouderen en samenwerking met jongeren, bestaande netwerken/initiatieven en organisaties op het gebied van welzijns- en zorg. We willen de stem van Trynwâldster ouderen luid en duidelijk laten horen.



pro Rege (foto: redactie)

**Honderd jaar geleden al bepleitte de kerkenraad van de Gereformeerde Kerk in Oentsjerk het hebben van een eigen verenigingsgebouw. Een plek waar mensen ter leringhe ende vermaeck bij elkaar konden komen. Het zou tot na 1950 duren alvorens de plannen weer werden opgepakt. In 1954 komen ze in een stroomversnelling en al in 1955 kan het gebouw geopend.**

Naast het gebruik als vergaderruimte voor verenigingen, voor recepties, bruiloften en begrafenissen, wordt Pro Rege ook tijdelijk ingezet als extra schoolruimte. Al snel groeit ze uit haar jasje door de bloeiende economie, meer vrije tijd, de grote behoefte aan vrijetijdsbesteding en de bloei van de regionale verenigingen. In 1977 kwam er het gebouw zoals we dat nu grotendeels nog kennen.

Toen en tot nu toe heeft ze zich steeds succesvol aangepast aan de eisen van de tijd met een ontvangstruimte voor grote gezelschappen, een grote zaal met podium, bar, keuken, drie kleinere zalen, en onder het podium een kelder en berging, en moderne toiletgroepen. Helemaal top! En volop parkeergelegenheid rondom. Adverteren hoefde nauwelijks. De zalen zijn, met uitzondering van nu, constant in gebruik.

Pro Rege voorziet al meer 50 jaar in de almaar groeiende behoefte van de mensen in de Trynwâlden om met elkaar in contact te komen, ideeën en plannen met elkaar uit te wisselen, te vergaderen en overleg te plegen, feest te vieren, blijdschap en droefenis met elkaar te delen, toneel te spelen maar ook om muziek met elkaar te beleven en te beoefenen. Zo werden er jarenlang voor de jeugd in de Trynwâlden razendpopulaire disco-avonden georganiseerd - geruststellende gedachte voor de ouders - en sinds jaar en dag is Pro Rege de oefenruimte voor De Bazuin. Ook biedt Pro Rege onderdak aan het project 'Samen aan tafel' - waarbij alleenstaande inwoners uit de Trynwâlden één keer paar maand met elkaar de warme maaltijd delen en zo de onderlinge banden onderhouden. Vrijwilligers bereiden de maaltijden, dekken de eettafels en serveren; zij zorgen indien nodig ook voor vervoer.

Het spreekt voor zich dat bij zoveel activiteiten de rol van de vrijwilligers bij Pro Rege niet onderschat mag worden. Degene die alles regelt en overziet is Tiny Westerhof. Als beheerder zorgt ze, in nauw overleg met Brant Knossen, voorzitter van het college van kerkrentmeesters, er voor dat Pro Rege, ondanks de pandemie, elke dag fris en fruitig aan de start verschijnt en zeker ook na de pandemie weer haar prominente rol in de Trynwâlden-gemeenschap zal oppakken.



Hetty Sibma (foto: redactie)

## Respijt- en Mantelzorg

**Een toenemend aantal mensen is afhankelijk van mantelzorg. Het gaat om mensen die voor een groot deel door een naaste, de mantelzorger, worden bijgestaan. Niet af en toe een beetje, maar intensief. Mantelzorgers staan soms dag en nacht klaar. Zelf vinden ze dat vaak niet zo bijzonder. Het hoort er voor hen ‘gewoon bij’. Je hebt dat voor elkaar over. Ze doen het uit liefde en/of plichtsbesef. In stilte ook.**

In de praktijk blijkt dat mantelzorgers signalen van overbelasting niet goed herkennen. Dan gaat opeens ‘het licht uit’ en treffen professionele zorgverleners iemand die zeer intensieve zorg nodig heeft én een mantelzorger die langdurig moet herstellen van overbelasting. Eigenlijk is mantelzorg dan ‘uit de hand gelopen’. Aan het woord is Hetty Sibma uit Gytserk. Lang werkzaam geweest binnen de ouderenzorg, inmiddels met pensioen en nog steeds enthousiast over de wijze waarop ooit vanuit ‘It Skewiel’ over ouderenzorg werd gedacht.

‘Natuurlijk is het prachtig dat mantelzorg bestaat. Het is mooi dat mensen zolang mogelijk in de thuissituatie kunnen blijven. Maar de energie die het kost om bijvoorbeeld een partner met dementie lang te verzorgen wordt erg onderschat. Het zou helpen als mantelzorgers wat eerder een beroep op ondersteuning doen. Dat ze weten dat ze er niet alleen voor hoeven

te staan.

Eén van de manieren om mantelzorgers te ondersteunen is door de zorg af en toe voor een paar dagen over te nemen. Dat kan door een verzorgde logeerplek te bieden. Een plek die vertrouwd en prettig is. Zodat de mantelzorger de naaste met een gerust hart kan laten logeren. Waarbij het ook voor de zorgvrager een fijne plek is met aandacht in contact met anderen. Zo is het voor beide een positieve ervaring en krijgt een mantelzorger tijd om tot rust te komen en activiteiten te ondernemen. Elders in het land krijgt dat vorm in ‘Respijthuizen’ waar iemand dan verzorgd kan logeren.

‘Ik zou graag willen onderzoeken of het mogelijk is een vorm van respijtzorg in het Trynwâldster zorgaanbod op te nemen’. Dat er (weer) logeerbedden komen waar (intensieve) zorg even overgenomen kan worden.

**Zie ook:** <https://www.moviesie.nl/publicatie/pilots-logeerzorg>

# Welkom op het groene laken van Biljertclub Trynwâlden!

**Het spel van rust en rituelen.** Wie wel eens een biljartwedstrijd op de televisie heeft gevolgd, valt de stilte op waarin de zwart/wit geklede mannen het spel op het groene laken leggen. Rustig overzien zij de posities van de ballen en de mogelijkheden op het speelveld, terwijl ze quasi nonchalant hun keu krijten. Soms een beetje buikig voorover bukkend leggen zij vervolgens met uiterste precisie en veel geduld aan op de speelbal, om deze nu eens aaiend, dan explosief naar het beoogde doel te sturen. Stoicijs tellen zij hun caramboles. Met een vluchtige handdruk wordt de winnaar gelukgewenst. Een spel van rust en rituelen...

**Biljertclub Trynwâlden op zijn manier.** Niet dat het er altijd zindert van de spanning op de biljartdagen en avonden van Biljertclub Trynwâlden in Heemstra State. Maar het is er erg gezellig. De praatjes, aanmoedigingen, afgewisseld met grappen, vullen normaal gesproken de eigen biljartzaal. Wie er nu naar binnenstapt vindt er nog slechts de stilte. De drie groene velden zijn afgedekt, geduldig wachtend op de caramboles die de leden in gedachten hebben. De onzichtbare tegenstander is ook hier het COVID-19 virus, dat de ongeveer 50 leden zeer tegen hun zin thuis houdt. Niet dat het daar niet gezellig is, maar een partijtje libre spelen met kameraden is toch even ‘oaree tee as Van Nelle’

**Gezellig maar ook serieus en scherp** Rein de Jong is al 10 jaar secretaris van de biljartvereniging. ‘Toen we eind negentiger jaren van de vorige eeuw van start gingen stonden er zeker 80 man te springen om van acquit te gaan. Dat aantal, met een gemiddelde leeftijd van zo’n 50 jaar, hebben we jarenlang vast kunnen houden. Mede dank zij de aanwezigheid van de drie professionele wedstrijdtafels, waardoor het mogelijk was elke dag, vanaf zeg koffietijd tot ‘s avonds 10 uur, een biljartje te leggen. Weinig wachttijd, iedereen kwam aan zijn trekken. Gezellig maar ook serieus en scherp. En dat is nog zo.

**Niet bang voor vrouwen en jeugd: kom maar op!** In de begintijd waren er ook



Het biljart (foto: onbekende bron)

twee vrouwen lid van de club, maar die zijn helaas overleden. Dat neemt niet weg dat we er nog altijd voor open staan. Misschien dat we maar eens ter promotie een damestoernooi moeten organiseren. Zoals we ook de jeugd vanaf 18 jaar graag een kans geven. Ze kunnen hier de hele dag terecht om een biljartje te leggen. Een leuk introductietoernooi voor de jeugd zou ook hier uitkomst kunnen bieden: kennismaken met de biljartsport, goed onderdak, beste tafels, en neem een vriend of vriendin mee, want elk lid mag één keer een introducee meenemen. Op dit moment tellen we zo’n 50 leden, met een gemiddelde leeftijd van ongeveer 60 jaar, maar altijd klaar om een ander de loef af te steken. Prima leermeesters ook.

**De gemoedelijkheid staat voorop.** We kennen ook een onderlinge competitie. We

onderscheiden vier groepen: vanaf D, C en B oplopend naar A. Er wordt op het scherpst van de snede gestreden, maar de gemoedelijkheid staat voorop. Ook spelen we met ploegjes van zes mee in de dorpencompetitie. Die wedstrijden worden overdag en ‘s avonds gespeeld, tegen en in de omliggende dorpen. De contributie bedraagt slechts 12 euro per maand, te betalen in overleg. Zoals alles hier in goed overleg gebeurt. Wy hawwe noed foar mekoar, om het zo maar eens uit de drukken. We kijken naar elkaar om. Daarom heeft een van de bestuursleden ook Lief & Leed in portefeuille. Want het welzijn van onze leden ligt ons na aan het hart. Voor aanmelding of meer informatie over Biljertclub Trynwâlden kan men contact opnemen met **Rein de Jong, tel. 058-2563272.**

## Vrijwilligers bij ‘De Herbergier’ in Bartlehiem. Fijn dat ze er zijn!

**‘Het is fijn om vrijwilliger te zijn’, las Oeds Visser ooit tijdens een bezoek aan een online vacaturebank voor vrijwilligers. En als Herbergier verantwoordelijke denkt hij: ‘Het is fijn als er vrijwilligers zijn’.**

Zij zijn een welkome aanvulling op de dagelijkse zorg en begeleiding van onze bewoners. In de loop der jaren is er een mooi netwerk van vrijwilligers om ons heen ontstaan. Een dochter van een van onze bewoners zet al jaren haar muzikale talenten in voor onze bewoners. Een buurtbewoonster kwam wekelijks om activiteiten in ons huis te doen. En al vanaf ons prille begin zijn Hans en Anny Krakou uit Bartlehiem vaste vrijwilligers bij ons in huis.

Als kunstschilder komen Hans zijn creatieve talenten goed van pas voor de mensen die bij ons wonen. Zo ontstond er een mooi samenspel met een Fries kunstenaar die een aantal jaren bij ons woonde. Maar ook nu schildert hij regelmatig met iemand in ons huis. En Anny heeft al heel wat kopjes koffie geschonken, gesprekjes gevoerd en wandelingen gemaakt met diverse mensen. Vrijwilligers spelen een belangrijke rol, vanaf het moment dat mensen contact of onder-

steuning nodig hebben in de thuissituatie, en ook als mensen in een instelling verblijven.

In elke situatie heeft vrijwilligerswerk een mooie toevoeging. Als Herbergier juicht Oeds Visser het initiatief van de Trynwâlderein van harte toe. Zorg voor elkaar en belangenbehartiging zijn belangrijk voor de Herbergier in Bartlehiem,

*Onze kleinschalige woonvoorziening voor mensen met dementie is blij met de toegevoegde waarde die vrijwilligers bieden.*



Vlnr.: Hans Krakau, Anny Krakau en Oeds Visser

# ANJA DE JONG: 'IK DOE HET VRIJWILLIG. EN MET VEEL PLEZIER!'

**Wat je van ver haalt...** Ik ben op weg naar Oentsjerk na een bezoek aan Anja de Jong in Ryptsjerk. En ineens denk ik aan het Bildt - 15 km verderop, aan de andere kant van de Dokkumer Ee. Een uitzonderlijke plek met uitzonderlijke mensen en hun eigen taal: ut Bildts. Een mengeling van Fries en Hollands. Hollands, ruim 500 jaar geleden daar gebracht door polderaars uit o.a. de Alblas-serwaard. Opdat de Friezen, volgens oud recht, dan geen claim konden leggen op de vruchtbare polders.

**Een bijzonder geluid.** En die Alblasserwaard is de geboorteplek van Anja de Jong. Ik hoor het, na jaren in de Hoeksche Waard, aan de manier waarop ze Nederlands spreekt. Een beetje zangerig en altijd een vraagtekentje erachter. Een bijzonder geluid in de Trynwâlden, waar Fries de boventoon voert; hoewel, met de vele inwoners van oorsprong afkomstig uit Leeuwarden, spreekt ook het Nederlands een behoorlijk woordje mee. Voor Anja de Jong, zorgmedewerker bij de Kwadrant Groep en als vrijwilliger van alle markten thuis, maakt het niet uit. Iedereen is haar even lief.

**Op de fiets zie je en ontmoet je meer.** In 1994 is ze naar Friesland gekomen. Zo'n 20 jaar geleden kwam ze naar Ryptsjerk. En de laatste tien jaar werkt ze in de zorg: 'in de huishoudelijke hoek', zoals ze zelf zegt. Iedereen in en rond het dorp kent haar. Want elke dag kun je haar door en rond het dorp zien fietsen, onderweg van en naar dorpsbewoners die haar hulp nodig hebben. En met een praatje hier, een vrolijke armzwaai daar, zorgt ze voor blijvende verbinding

tussen de mensen.

**Van huis uit zorgen voor elkaar.** 'Ik heb me van meet af aan onder de bewoners van Ryptsjerk begeven. Zo ben ik van huis uit grootgebracht. Dat begint al jong. Je sluit je aan, eerst via de je ouders, later omdat je dat zelf wilt, bij de gemeenschap waar je dagelijks deel van uitmaakt en draagt er naar beste kunnen je steentje aan bij. Vroeger ging dat van nature, via clubs, of via de kerk, vanuit dorpsbelang of via jaarfeesten of plattelandsverenigingen. Zo vorm je een sociale gemeenschap die, in harmonie, gevraagd en ongevraagd 'noed hat

*"....dat niemand tussen de wal en het schip valt."*

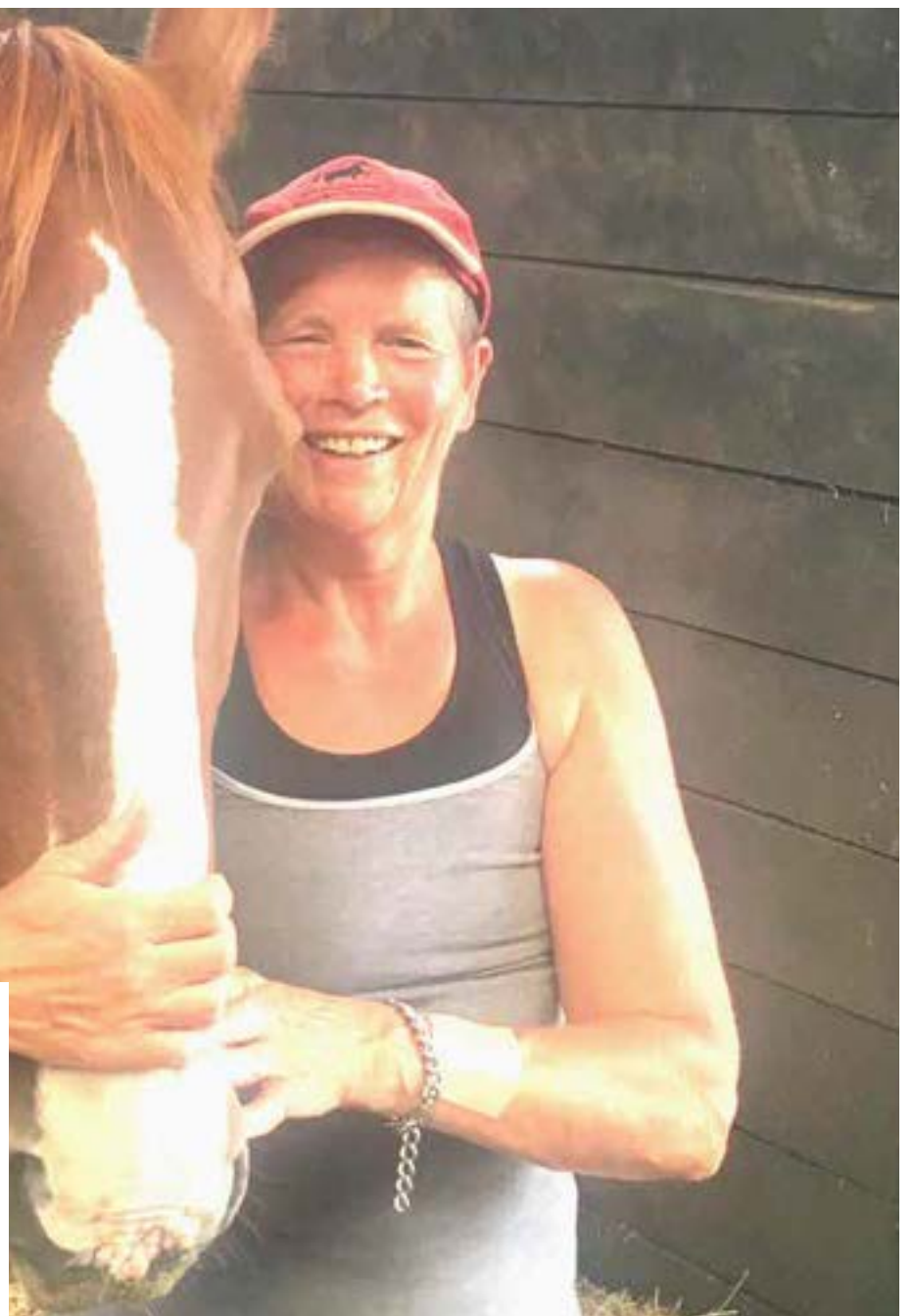
foar inoar' - aandacht heeft voor elkaar. Niet om elkaar te overlopen, maar op een manier die ervoor zorgt dat niemand tussen de wal en het schip valt.

**Ik doe het met plezier - dan is 't niet moeilijk.** Vanuit die gedachte heb ik me aangemeld voor een aantal vrijwilligerstaken binnen dit mooie dorp. Er is veel

gebeurd dat de aantrekkelijkheid van het dorp om er te wonen heeft vergroot. Daarmee loop je echter ook de kans om uit elkaar te groeien. Maar er mag geen sprake zijn van 'oud' en 'nieuw' - het dorp is van ons samen. Het dorpshuis De Einekoer doet haar best zoveel mogelijk te verbinden: jong met jong, jong met oud, oud met oud. De jeugd zou wel wat meer eigen initiatief kunnen tonen. Dat zeg ik als bestuurslid van De Einekoer. Daarnaast ben ik voorzitter van de kerkeraad, en ben ik diaken. Ja, ik kom veel onder de mensen. Het zal me niet gebeuren dat onze onderlinge samenhang onder mijn handen verkruimelt.'

**En dan zijn er nog de paarden.** Anja wijst op de paardendeken die onder de overkapping hangt. 'Ja, ik verzorg ook een paar paarden. Dat betekent dat ik elke dag om vijf uur opsta om een paar kilometer verderop met de beestjes te praten, ze eten en andere zorg te geven. En 's middags tegen vijven weer. Ook vrijwillig!'

**Hoe zeggen ze dat in het Fries: 'sin en wille kin in protte tille.'**



Anja de Jong uit Ryptsjerk (foto: uit collectie van Anja)

## Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden

**Wie er binnen de Trynwâlden even op uit wil kan een beroep doen op het betaalbare vervoer van 'Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden' kortweg MVT. Deze stichting zonder winst oogmerk draait geheel op vrijwilligers.**

De chauffeurs van MVT staan klaar voor iedereen die hulp kan gebruiken bij vervoer: ouderen, mensen met een handicap en mensen met een kleine beurs. Maar, leggen Harri Altena en Jildert Andringa uit, MVT is méér dan een 'vervoerder'. De vrijwillige chauffeurs zijn stuk voor stuk mensen die met liefde en plezier een sociale taak vervullen. Een taak die verder gaat dan rijden van A naar B. Door ons werk hebben we veel contact met Trynwâldsters die door gezondheids- of andere problemen in een moeilijke situatie zitten. Onze chauffeurs hebben daar oog en oor voor. We steken regelmatig een helpende hand uit of brengen mensen in contact met hulpinstanties. Voor ouderen die last hebben van vergeetachtigheid zijn we soms een 'extra stukje geheugen'. De vraag 'heeft u alles bij zich' voorkomt dan veel problemen. Zijn mensen slecht ter been? Dan komen we uit de auto en ondersteunen even. Als het moet tot aan

de voordeur of tot in de wachtkamer (en terug). Zware boodschappen? Als het kan ('chauffeurs worden ook ouder') helpen we een handje. We hopen dat Trynwâlderein niet een praatclub blijft maar dat we in de nabije toekomst tegen ouderen kunnen zeggen: "Zoek voor uw probleem even contact met Trynwâlderein, misschien vindt u daar mensen die u kunnen helpen". Dat zou mooi zijn. Door goed samen te werken kunnen we in de Trynwâlden een heel eind komen. **Wilt u een rit reserveren? Bel 06 58873641.**

*"Voor ouderen die last hebben van vergeetachtigheid zijn we soms een 'extra stukje geheugen'. De vraag 'heeft u alles bij zich' voorkomt dan veel problemen."*



Didy Ebbers (foto: redactie)

## In Oentsjerk klopt het zorghart van Didy Ebbers

**Geboren in Aalten (Achterhoek). Ooit de eerste gezinsverzorgster binnen de gereformeerde gemeente Dinxperlo. Vanaf 1974 in Oentsjerk. Jarenlange ervaring in de thuiszorg. Een duidelijke mening en dezelfde energie waarmee anderen van haar leeftijd president van Amerika worden.**

Die laatste functie heeft Didy, ze was 8 jaar jaar lang presidente van de christelijke plattelandsvrouwen in Oentsjerk, inmiddels achter zich gelaten. Ruim 40 jaar werkte zij in de thuiszorg. ‘Werk dat je met liefde doet, vanuit je hart’. Vanaf 1974 woont ze met haar gezin in Oentsjerk. Ze begon hier bij de ‘Protestantse Stichting voor Gezinszorg Tytsjerksteradiel’ en werkte later bij de Friese Wouden en in het Heemstra State van Foeke de Jong. ‘Het werk is erg veranderd. Na de komst van de WMO stond het contact met mensen helaas niet meer centraal. Alles wat je deed moest tot op de minuut verantwoord worden. Het werd taakgericht in plaats van mensgericht. Dat is een verkeerde keus geweest. Mensen zijn geen machines. De WMO heeft het hart uit de zorg gehaald. En dan werk je met minder plezier. Dat is jammer’.

Ook als vrijwilliger was (en is) Didy actief. Als mantelzorger. Maatje in het maatjesproject. Bij de kledingbeurs in buurthuis BOB. Als vrijwilliger bij It Aventoer. Lid van de vrijwilligersploeg op Heemstra

State. ‘Door dat werk wordt je waardevol en beteken je iets voor anderen. Nu ben ik nog hulpkoster en contactpersoon van de PGT.’ Ze verspreidt ‘It Klankboerd’, houdt contact met mensen die ziek zijn (‘als ze dat willen’) en brengt bloemen naar mensen die hun huwelijksjubileum vieren. ‘Aandacht voor elkaar is erg belangrijk. Dat heb ik gemerkt toen ik zelf ziek werd en 90 kaarten ontving. Dat doet je goed’.

Binnen ‘Denktank Trynwâlden’, door KEARN regelmatig gebruikt om de mening van inwoners te horen, denkt Didy actief mee over maatschappelijke onderwerpen. Over Trynwâlderein is haar mening duidelijk: ‘Dat heeft alleen kans van slagen als jullie verbinding zoeken met bestaande initiatieven. Aan nog een club erbij is geen behoefte. Weten jullie wel wat er hier allemaal gebeurt?’ Waarna ze flink reclame maakt voor het ‘Samen eten’ in Pro Rege waar vrijwilligers, tot aan de komst van Corona, regelmatig voor wel 50 mensen een gezamenlijke maaltijd koken.

**En nee, dat wisten we niet.....**



Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden (foto: redactie)

# OEREIN, EENHEID IS NODIG!!

**Het dorpshuis van Aldtsjerk heet Oerein. Het zijn de eerste letters van ‘Oudkerk En Roodkerk Eenheid Is Nodig’. Haast een strijdkreet. Dankzij de inzet van zo’n 35 vrijwilligers is Oerein een bruisend middelpunt van saamhorigheid. Beheerder Annestien Andela vertelt wat de dorpsgemeenschap zo bijzonder maakt. Een verhaal zonder einde.**

Aldtsjerk en Readtsjerk vormen een hechte gemeenschap met zo’n 850 inwoners. We doen veel samen. Dat geeft die aparte sfeer die je ook in veel andere Friese dorpen nog treft. Een vorm van saamhorigheid die iedereen in zijn waarde laat. Met veel verenigingen. Veel gezamenlijke activiteiten. En met een aantal centrale gezamenlijke plekken: Dorpshuis Oerein is één van deze plekken.

De 35 vrijwilligers van Oerein staan achter de bar, doen onderhoudsklusjes of helpen bij het organise-

net als de volksdansgroep. In het herfst/winterseizoen komt de vrouwenvereniging van Aldtsjerk tweewekelijks bij elkaar. Daarnaast wordt er bij ons vergadert, wordt er klaverjas gespeeld, kun je een boek lenen uit onze muurvullende boekenkast, worden verjaardagen gevierd en recepties gehouden.

Wat we hier nog meer doen? Veel! Dorpskrant de Bregebidder geeft daar een goed beeld van. Die dorpskrant wordt huis aan huis bezorgd door de schoolkinderen van de bovenbouw

mannen tussen de 18 en 30 jaar, opgericht in 1898 en nog steeds actief. Zodra je 30 wordt of gaat trouwen, moet je de club verlaten. Vroeger waren er veel meer feintebounen, nu alleen nog in Aldtsjerk en Wergea.

Klaverjassen. Vrouwenverenigingen. Tentoonstellingen en muziekconcerten bij Galerie Bloemrijk Vertrouwen, die ook schermen, yoga en ballet geven. Natuurlijk Café Moarkswâl en restaurant de Trochreed die jeu geven aan de gemeenschap. Oud papier inzamelen. Biljarten. Daarnaast zijn zachte-bal-ke-



Dorpshuis Oerein Aldtsjerk (foto: redactie)

ren van activiteiten. Veel verenigingen maken van het dorpshuis gebruik. Het dorpshuisbestuur biedt ook zelf activiteiten aan. Goede samenwerking met de lokale horeca vinden we belangrijk. In een kleine gemeenschap heb je elkaar nodig.

Door corona staat nu veel stil. Normaal gesproken organiseren we elke 1e zaterdag van de maand een ‘open inloop’. Om dorpsgenoten te ontmoeten en zo nu en dan even wat bij te praten met elkaar. Het is niet verplicht, maar veel mensen nemen eten mee naar de inloop waar we dan één groot buffet van maken en gezellig met elkaar eten. Wekelijks is er koffiedrinken voor meestal de wat oudere generatie. Het mingd koor van Aldtsjerk oefent wekelijks,

die zo van jongs af aan bij het dorp betrokken wordt. En gelukkig staat hier nog een school, ‘OBS Sinnehonk’. Waarvan het lokaal van de bovenbouw en het kantoor van de directeur en de IB-er door bewoners uit het dorp zelf gebouwd is omdat men jaren geleden de kinderen niet voor een periode van 10 jaar in een tijdelijk noodgebouw wilde laten zitten.

We hebben hier een vereniging van Dorpsbelang. Een speeltuincommissie. De soos. Het gemengd koor. Een havencommissie. De IJclub. Kerst-inn commissie. Jaarlijks een dorpsfeest georganiseerd door de Feinteboun en de Feestcommissie met prachtig versierde feestwagens uit alle buurten. Bijzonder is de Feinteboun, een club van vrijgezelle

atspartij, survival run en gigantenfestival populair. En dan vergeet ik vast nog iets.

Ja, een groot deel van de inwoners is op de één of andere manier actief. Dat hoort er hier gewoon wat bij. Maar het is geen verplichting. Vanouds is Aldsjerk een ‘rood dorp’. Maar we zijn blij met onze kerk. Er is veel meer dat ons bindt dan wat ons scheidt.

Het is niet alleen traditie. Met dorpsinitiatief ‘Aldtsjerk Foarút’ richten we ons ook op de toekomst. Realisatie van het uitbreidingsplan komt steeds dichterbij. Met aandacht voor wonen, werken, water, natuur en recreatie.

Er is veel meer te vertellen over onze gemeenschap, misschien komen we hier nog een keer op terug.

## BEDANKT NAMENS DE ‘DE KRANT’

Dit is onze eerste krant. Het ging met vallen en opstaan. Corona zat tegen. Ontmoeten was lastig. Mensen wilden voor een foto eerst naar de kapper (die dicht was). Foto's van ‘samen’ werden zeldzaam.

We willen 2 keer per jaar een krant uitbrengen. Een krant die bij alle Trynwâldsters in de bus valt. Een krant die helpt bij het ontdekken van gezamenlijk belang, uitnodigt tot samenwerken en de stem van ouderen laat horen.

Bedankt Janny Graansma, Pieter Woudstra, Gryt de Jong, Japke Boonstra, Akke Kingma, Gerda Kingma, Hetty Sibma, Rein de Jong, Oeds Visser, Jan Bout, Harri Altena, Jildert Andringa, Doetie van der Lijn, Ellen Brandenburg, Yolanda van Lunzen, Anja de Jong, Didy Ebbers, Grytsje Hovius-Dijkstra, Wiebke Heeren, Binne van der Boom, Peter Pit, Hille Vlasman, Marjan Hager-Bellis, Jan van der Beek, Tsjerk Hoekstra, Jan de Haan, Irene van Dellen, Jan van der Zwaag, Margaret Reekers, Rika de Jong, Corien van der Linden, Brant Cnossen, Tiny Westerhof, Joke Dijkstra, Siepie Tomey, Jan van der Zwaag, alle namen bij de foto's en sorry, vergeten vast iemand.....

V  
R  
I  
J  
W  
I  
L  
L  
I  
G  
E  
R  
S



Geertje Lautenbach  
Wyns  
Deelnemer dorpsinloop



Anny Krakau  
Wyns  
Vrijwilliger 'De Herbergier'



Jan Bout  
Wyns  
WMO-raad en  
Platform Trynwâlderein



Niessina Faber  
Tytsjerk  
Vrijwilliger 'Park Vijversburg'



Dirk Faber  
Tytsjerk  
Vrijwillige Brandweer



Piet van de Polder  
Ryptsjerk  
Vrijwilliger Vogelwacht



Jelle Hoogland  
Adltsjerk  
Huismeester Kerk Aldtsjerk



Uitzen de Vries  
Mûnein  
Dorpsbelang  
Platform Trynwâlderein



Harry Talsma  
Gytsjerk  
Redactie dorpskrant  
'De Einekoer'



Jaqueline Fournier  
Gytsjerk  
Redactie dorpskrant  
'De Einekoer'



Julia Wielenga  
Gytsjerk  
Redactie dorpskrant  
'De Einekoer'



Ljibbe Hoeksma  
Gytsjerk  
Redactie dorpskrant  
'De Einekoer'



Tjalf Spanjer  
Mûnein  
Vrijwilliger  
dorpshuis 'De Mounestien'



Ellen Brandeburg  
Gytsjerk  
Dorpskrant 'De Einekoer' en  
Ontmoetingsruimte Dbieb



Ada Inia  
Mûnein  
Vrijwilliger  
dorpshuis 'De Mounestien'



Harry van der Mark  
Aldtsjerk  
Vrijwilliger Fryske Gea



Karel van der Linden  
Oentsjerk  
Vrijwilliger Groenkerk



Els Zoer  
Oentsjerk  
Groenkerk en Blommepaad



Eeuwe de Vries  
Aldtsjerk  
Molenaar molen Aldtsjerk



Jan Zijlstra  
Aldtsjerk  
Havenmeester



Sieds Westerhuis  
Oentsjerk  
Torenflatberaad



Corien van der Linden  
Oentsjerk  
Vrijwilliger Groenkerk



Harrie Altena  
Oentsjerk  
Maatschappelijk Vervoer TW  
& Platform Trynwâlderein



Marian van der Schaaf  
Oentsjerk  
Maatschappelijk Vervoer  
Trynwâlden



Jildert Andringa  
Oentsjerk  
Maatschappelijk Vervoer  
Trynwâlden



Max Slingerland  
Maatschappelijk Vervoer  
Trynwâlden  
Oentsjerk



Eeltsje Faber  
Maatschappelijk Vervoer  
Trynwâlden  
Oentsjerk



Willem Dantuma  
Gytsjerk  
Maatschappelijk Vervoer  
Trynwâlden



Harm Bosma  
Maatschappelijk Vervoer  
Trynwâlden  
Oentsjerk



Wibe Postma  
Maatschappelijk Vervoer  
Trynwâlden  
Oentsjerk



Brant Cnossen  
Oentsjerk  
Vrijwilliger Pro Rege



Douwe Herder  
Vrijwilliger bij Samuël  
Gytsjerk



Foekje de Vries  
Vrijwilliger bij Samuël  
Gytsjerk



Menke Dijkstra  
Vrijwilliger bij Samuël  
Gytsjerk



Piet de Vries  
Vrijwilliger bij Samuël  
Gytsjerk



Laura Drost  
Wyns  
Deelnemer dorpsinloop



Gerrit Haakma  
Ryptsjerk  
WMO-Raad Tytsjerksteradiel



Jolanda van Lunzen  
Vrijwilliger bij Samuël  
Gytsjerk



Ko Boer  
Mûnein  
Deelnemer Trynwâlderein



Akke Visser  
Gytsjerk  
Super Mantelzorger



Tiny Westerhof  
Oentsjerk  
Vrijwilliger Pro Rege



Janny Huitema  
Oentsjerk  
Torenflatberaad

# Doet u mee? Laten we kennismaken!

Trynwâlderein wil dat ouderen tot hun laatste dag in de Trynwâlden kunnen blijven wonen. Tussen familie en vrienden. Dat vraagt de belangeloze inzet van velen, een goed sociaal netwerk en voldoende lokale zorgvoorzieningen. Laat er geen misverstand over bestaan: Trynwâlderein vervangt géén bestaande initiatieven.

We willen ouderen, en bestaande initiatieven op het gebied van ouderenwelzijn, met elkaar verbinden. We willen samenwerking tussen ouderen stimuleren en ondersteunen. De stem van ouderen laten horen. Bij belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding richten we ons op de mogelijkheden die er op dit gebied al zijn. We maken graag gebruik van de kennis, kunde en levenservaring van ouderen. Dat verstaan we onder ‘Zorg voor elkaar’.

## Kennis maken

Trynwâlderein heeft al een eerste belangrijke stap gedaan. We maken momenteel kennis met 157 mensen die actief aan ons ‘ouderen voor ouderen’ netwerk willen bijdragen. Dat doen we telefonisch en via email. Omdat in de komende 20 jaar het aantal ouderen sterk groeit en de vraag naar intensieve zorg verdubbelt, wordt ‘Zorg voor elkaar’ steeds belangrijker. Vindt u persoonlijk contact ook waardevol? Zet u zich met plezier in voor anderen in? Laten we met elkaar kennismaken. Ook als u zelf nog geen actieve hulpvrager of -aanbieder bent.

## Wij zoeken:

### Sympathisanten

die het idee van ‘Zorg voor elkaar’ ondersteunen, maar (nog) geen tijd hebben om actief te zijn.

### Ynsetters\Inzetters

die door het vragen en/of bieden van praktische eenvoudige steun voor elkaar van betekenis zijn.

### Ferbiners\Verbinders

die het prettig vinden om mensen en initiatieven met elkaar te verbinden.

### Vakmensen

die hun kennis en ervaring willen inzetten in één van de werkgroepen: \* Communicatie & Werving\* Bereikbaarheid \* Netwerkopbouw \* Financiën & Administratie.

Op de achterkant van deze krant kun u zich aanmelden.

# Werkgroepen: de pijlers van Trynwâlderein

Trynwâlderein stap voor stap een organisatie opbouwen. Alleen op die manier kan een hecht ‘ouderen voor ouderen’ netwerk ontstaan. Samen met studenten van Stenden University zoeken we in 2021 naar een passend organisatie-model. Voorlopig vormen de volgende 4 werkgroepen de pijlers van de organisatie: Communicatie & Werving, Bereikbaarheid, Netwerkopbouw en Financiën & Administratie. Voor 2 werkgroepen zoeken we versterking.

## Werkgroep Netwerkopbouw zoekt Ferbiners

Legt u graag en gemakkelijk contact? Kunt u mensen die elkaar willen ondersteunen met elkaar verbinden? Hecht u waarde aan wederkerigheid en gelijkwaardigheid? Als u persoonlijk contacten waardevol vindt, betrokken bent bij uw woonomgeving en goed kunt luisteren bent u van harte welkom bij deze werkgroep.

## Communicatie & Werving zoekt Vakmensen

Deze werkgroep geeft deelnemers aan het ‘ouderen voor ouderen’-netwerk, en andere belangstellenden, informatie over Trynwâlderein. Ook wordt gezorgd voor mogelijkheden om op Trynwâlderein te kunnen reageren. Bij communicatie gaat het om zenden en ontvangen!

U kunt zich aanmelden op de achterkant!!

# SA LEUK HÛS!

## de wereld is van ons samen



Sa Leuk Hûs! Gytsjerk (foto: redactie)

In het centrum van Gytsjerk ligt een bijna perfecte kruising. Bijna perfect, omdat de wegen naar het noorden en zuiden enigszins verschoven liggen ten opzichte van elkaar. Dat betekent extra opletten, rekening houden met elkaar – om tinke, in goed Fries. Als in de beste dorps tradities. Want de wereld is van ons samen.

Op dit kruispunt staat Sa Leuk Hûs! Sa Leuk Hûs! staat ook voor om tinke. Sa Leuk Hûs! is een rustige, kleinschalige woonvorm voor mensen met een verstandelijke beperking, op een levendige plek met winkellende mensen, schoolgaande kinderen, mensen die op visite gaan, naar hun werk, weer thuiskomen: de wereld in een notendop.

Sa Leuk Hûs! telt zeven bewoners. Ieder heeft een eigen comfortabele zit/slaapkamer. Begeleiding is er altijd, 24 uur per dag, 7 dagen in de week. De bewoners

mogen in de kas werken, houten voorwerpen maken... er is altijd wat te doen. Ook wordt onder begeleiding samen gekookt. Daarnaast is er natuurlijk gelegenheid te ontspannen: samen tv kijken, partijtje sjoelen, koffie en thee drinken... ook samen met andere, vaak oudere dorpsbewoners. De hulp van vrijwilligers wordt daarbij bijzonder gewaardeerd.

Bij Sa Leuk Hûs! staat ook het trainingshuis Sa Leuk Dwaande! Hier leren vijf bewoners volgens ‘zorg met handen op de rug’ te verzelfstandigen; ze leren o.a. omgaan met huishoudelijke apparatuur en zich zelf te verzorgen. Zo komen ze steeds een stapje verder in hun ontwikkeling.

De nieuwe hoogbouw aan de overkant heet Sa Leuk Sicht. De bewoners hier worden voorbereid op ambulante zorg. Zij gaan het later zo veel mogelijk zelfstandig in de buitenwereld proberen. Met een eigen budget voor

bijvoorbeeld wasmachine, voeding, kleding enz. Zij krijgen praktische aanwijzingen, zoals het instellen en omgaan met apparatuur, zelf koken en afwassen, boodschappenbriefjes maken, het netjes houden van de eigen kamer en lichamelijke verzorging.

Sa Leuk Hûs! biedt ook dagbesteding in een prettige, veilige omgeving: de ene keer in een tuin, een andere keer bij een manege of zwerfvuil opruimen in de omgeving. Want de wereld is van ons samen. En samen maken zij en wij er een mooiere wereld van.

[www.saleukhus.nl](http://www.saleukhus.nl)



# TRYNWÂLDEREIN START 2 PROEFPROJECTEN (PILOTS)

De werkgroep ‘Netwerkopbouw’ van Trynwâlderein start met 2 kortdurende proefprojecten (‘pilots’) om in de praktijk ervaring op te doen. Het ene project richt zich op mensen die meer contact of ondersteuning willen. Het andere project richt zich op inwoners die een ‘Sociale activiteit willen opzetten (of voortzetten).

Door goed te luisteren naar de wensen van de deelnemers willen we vaststellen welk gereedschap nodig is om deze processen te vergemakkelijken.

**Contact en/of ondersteuning** Binnen dit project zoekt de werkgroep persoonlijk contact met 10 mensen die aangeven dat ze behoefte hebben aan contact of ondersteuning. Daarnaast wordt contact gelegd met ouderen die zich voor anderen willen inzetten. We proberen in kaart te brengen welke hulpmiddelen zij willen gebruiken om Vraag & Aanbod op elkaar af te stemmen en

het gewenste persoonlijke contact te realiseren.

**Sociale activiteiten** De werkgroep vraagt mensen die een ‘Sociale activiteit’ willen opzetten (of voortzetten) welke hulpmiddelen ze daarbij kunnen gebruiken. Uitgangspunt is dat oude-

*We gaan een arkbak met gereedschap vullen*

ren zelf sociale activiteiten opzetten en dat Trynwâlderein ondersteuning biedt.

Centraal staat de vraag op welke wijze het opzetten (of voortzetten) van een ‘Sociale activiteit’ vergemakkelijkt kan worden.

**Arkbak** Zodra duidelijk is welk gereedschap ouderen willen gebruiken zullen we daarmee onze arkbak (gereedschapskist) vullen. Deze arkbak zal behulpzaam zijn bij de opbouw van het ouderen-voor-ouderen netwerk.

**Proces** Binnen beide pilots is ook de wijze waarop mensen met elkaar willen omgaan een belangrijk aandachtspunt. Veiligheid, respect en privacy zijn onderdeel van dit proces.

De duur van beide pilots is 3 maanden. Na 6 weken wordt geëvalueerd en bijgesteld. De resultaten worden in de zomermaanden verwacht.

# En, wat seit dûmny oer Trynwâlderein?

**Benieuwd naar de mening van de Trynwâldster dominee's over ons initiatief vroegen we ds. Wiebke Heeren, pastor Grytsje Hovius-Dijkstra, ds. Binne van der Boon, ds. Peter Pit en ds. Hille Vlasman om een korte reactie op ons besluit om met Trynwâlderein door te gaan.**



Hervormde Kerk Tytsjerk (foto van Wutsje / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0)

**T**oen ik er voor het eerst van hoorde, was ik verbaasd. Er zijn al behoorlijk wat initiatieven in deze regio, wat geeft de Trynwâlderein aan extra's? Dat is mijn vraag en die blijft ook nog even. Daarnaast zou het fijn zijn wanneer alle maatschappelijk betrokkenen rondom 'de oudere' samen zouden werken. Dat is twee jaar geleden geprobeerd, toen lukte het niet. Als het nu een kans van slagen krijgt, zit er een kracht in. En die gun ik dit project van harte! De ervaring van de kerk is, dat de gezonde, fitte mensen zich wel zullen redden, en juist zij, die al vroeg lichamelijke of geestelijke grenzen hebben ervaren, vaak minder gezien zijn. In de dubbele betekenis. Deze mensen hebben vanuit mijn visie altijd voorrang. Die het minst hard loopt, loopt voorop. **(Ds. Wiebke Heeren, PG Trynwâlden)**

**S**inds 1 december ben ik als pastor werkzaam in de prachtige Trynwâlden. Mijn werkterrein is Heemstrastate, Noflik Wenje en het dorp Gytsjerk. Dit werk doe ik als vertegenwoordiger van de Protestantse Gemeente Trynwâlden. Graag willen we als kerkgemeenschap en als gelovigen persoonlijk midden in de dorpsgemeenschap staan. 'Oprechte aandacht en zorg voor de ander' dat is voor ons een diepe drive, vanuit ons geloof in Jezus die ons dat heeft voorgeleefd. Geloof en gemeenschap zijn als het goed is onlosmakelijk met elkaar verbonden. Daarom zou ik graag datgene

wat de kerkgemeenschap te bieden heeft aan netwerken en activiteiten waar mogelijk inzetten voor de verschillende dorpsgemeenschappen! **(Grytsje Hovius-Dijkstra, Pastor PG Trynwâlden)**

**K**ort geleden trof ik een man op straat. Hij was enige tijd geleden met pensioen gegaan. Het was heerlijk om na een lange loopbaan van hard werken nu te genieten van de rust. Het bereiken van de pensioen gerechtigde leeftijd was een reden tot vreugde. Het genieten van meer vrije tijd gun ik de ouderen van harte. Maar ik trof ook een man, die met pensioen in een leegte kwam. Hij had geen invulling voor zijn vrije tijd. Burgerinitiatief Trynwâlderein biedt mogelijkheden. Het is m.i. belangrijk dat de vrijwilligheid altijd voorop staat. Op die basis kunnen mensen bij elkaar worden gebracht om te helpen en geholpen te worden. Als je van betekenis kunt zijn, is ook fijn. Mijn schoonvader was lang vrijwillig chauffeur. Zo weet ik van een andere gepensioneerde, die koffie inschenkt in een verzorgingstehuis. En ik ken een oudere die bezoeken brengt. Het is ook een christelijke opdracht: heb je naaste lief. Een mooi ideaal om ouderen zo met elkaar in contact te brengen. **(Ds. Binne van der Boon, Tytsjerk en Suwâld)**

**M**et de plaats waar je woont, bouw je een band op. Vaak wordt dat door de jaren heen een diepe band, vol met dierbare

mensen, een vertrouwde omgeving en vele herinneringen. In gesprekken met oudere gemeenteleden heb ik van velen gehoord dat zij zo graag dicht bij dat oude en vertrouwde willen blijven wonen. Een verhuizing is altijd ingrijpend, maar voor ouderen is dat zeker het geval. Als je dan in de buurt

kunt blijven, is dat voor velen van grote emotionele en praktische waarde **(Ds. Peter Pit, Protestantse gemeente te Ryptsjerk)**

**B**eide waren eind zeventig toen ze naar de seniorenwoningen verhuisden. Rondom hen alleen leeftijdsgenoten. Heit en mem voelden zich er thuis. Voor de één bracht hij de container bij de weg, voor de bijna blinde buurvrouw deed hij regelmatig een boodschap. Als er sneeuw lag werden de paadjes geveegd. Kleine, waardevolle handreikingen. We zijn jaren later, heit is overleden. Binnen 15 jaar is de bewonerspopulatie onherkenbaar veranderd. In de seniorenwoningen woonde welgeteld nog 1 senior, mem, toen de 85 jaar gepasseerd. Ondanks aandacht van deze en gene was ze, bleek later, eenzamer dan we konden vermoeden. Gelukkig was buurman Kees er. Een 80tiger, die haar container bij de weg zette en het straatje sneeuwvrij hield. Er zijn gelukkig nog veel burens zoals Kees. Ook vrijwilligersorganisaties als kerk en ouderenplatforms doen wat ze kunnen. Maar er is meer eenzaamheid dan we vermoeden. Daarom ben ik blij met Trynwâlderein. Alleen al door de hernieuwde aandacht en de intentie om juist ook de ouderen zelf weer in hun kracht te zetten. Niemand is te oud om waardevol te zijn **(Ds. Hille Vlasman, PG Trynwâlden)**

# Torenflatraad: mét elkaar vóór elkaar

**De torenflat aan de Frisiastate in Oentsjerk (links van MFC Heemstra State) heeft een bewonerscommissie met een eigen bestuur: de Torenflatraad. Het bestuur bestaat uit mw. Huitema, mw. Ros, dhr. Westerhuis en dhr. De Haan. Dhr. De Haan liet zich voor dit stukje i.v.m. de pandemie per mail interviewen. Hij kent de commissie vanaf 2006.**

De heer Westerhuis en ik sturen momenteel de commissie aan. Globaal is de rolverdeling dat de heer Westerhuis zich toelegt op praktische zaken (van rookmelders tot bloembakken) en ik op bestuurlijke en administratieve zaken (van het schrijven van mededelingen tot het voorzitten van de halfjaarlijkse koffie-ochtend).

Ons uitgangspunt is "Met Elkaar, Voor Elkaar". Veel bewoners zijn actief. De groep 'Lief & Leed', bestaat uit 2 dames. Die heten nieuwe bewoners welkom en staan inwoners bij lief en leed bij. Voor de financiering gebruiken we vrijwillige bijdragen die tijdens de koffie-ochtenden worden ingezameld.

Eén man houdt toezicht op schoonmaak en glazenwassen. Eén man ziet toe op het inzamelen van oud papier. Eén man beheert de publicatieborden. Tijdens de pandemie hebben drie dames zich beschikbaar gesteld om zonodig boodschappen te doen voor torenbewoners. En mocht zich plotseling een probleem voordoen dan gebruiken we de interne telefoonlijst. Daarop staat wie er bij een plotseling probleem gebeld kan worden. Al deze taken kunnen nog goed door de bewoners worden verricht, ook al hebben sommigen van ons een gevorderde leeftijd.

Op het jaarprogramma staan ook nog het uitstapje naar een zomers terras in de omgeving en de kerst- of nieuwjaarsborrel. Ook georganiseerd door Lief & Leed.

De meeste bewoners voelen zich betrokken bij elkaar, bij het gebouw en bij de directe woonomgeving. De jongste bewoners houden zich nog wat afzijdig. We hopen dat zij de Torenflatraad in de toekomst voortzetten.

Over de slechte verlichting van het omliggende terrein hebben we een klacht ingediend. Het is soms zo donker dat mensen zich buiten onveilig voelen. Goede verlichting zou te duur zijn. We overleggen hierover met de nieuwe eigenaar van Heemstra State en het omliggende terrein. Daar kunnen we wel wat hulp bij gebruiken want dat wordt maar niet opgelost. Ook de herfstbladeren die tegen de Toren opwaaien

*.....zal wat hulp in de toekomst wellicht nodig zijn.....*

vormen een probleem. Opvegen lukt ons nu nog, maar voor hoe lang? En is dat onze taak? Klachten over de appartementen worden door de huisbaas naar tevredenheid opgelost.

Over het algemeen komen bewoners pas op (te?) hoge leeftijd in de Toren wonen. Dat is een maatschappelijk gegeven dat al jarenlang door de overheid wordt gestimuleerd. Nu redden we ons nog goed maar als we met zijn allen ouder worden zal wat hulp in de toekomst wellicht nodig zijn.



Torenflat 'Van Welderen State (foto: redactie)

## COLOFON

**Uitgever**  
Stichting Trynwâlderein

**Redactie & Vormgeving**  
Albert Schaafsma  
Dick Provoost  
Tytsje Faber  
Wieke Stormer

**Oplage**  
3.700 ex.

**Verspreidingsgebied**  
De Trynwâlden  
(Aldtsjerk, Gytsjerk,  
Tytsjerk, Oentsjerk,  
Munein, Readtsjerk,  
Ryptsjerk, Wyns/  
Bartlehiem)

**Verspreiding**  
FRL Verspreidingen  
Leeuwarden  
(buitengebied  
handmatig door  
vrijwilligers)

**Drukwerk:**  
Flevodruk Harlingen BV

# ‘Denktank Trynwâlden’ en KEaRN hielpen ons op weg!

**op weg!**

**Samen-  
werking  
die we graag  
voortzetten!!**

# SAMEN OUD IN TRYNWÂLDEN

*Trynwâlden telt momenteel ca. 8000 inwoners. Daarvan zijn er ongeveer 2000 ouder dan 64.*

**Ongeveer 2300 Trynwâldsters zijn tussen 45 en 64 jaar jong. Zij worden in de komende 20 jaar 64-plus.**

# Werkgroep 'Netwerkopbouw' zoekt Ferbiners

**Gaat uw woonomgeving u aan het hart? Vindt u persoonlijk contact waardevol? Kunt u goed luisteren en heeft u inlevingsvermogen? Kunt u voor verbinding zorgen tussen mensen die elkaar in praktische zin willen ondersteunen? Helpen om vrijwilligersinitiatieven van de grond te tillen? Dan bent u een echte Ferbinder en kunnen we uw hulp in deze werkgroep goed gebruiken.**

## WAT DOET DEZE WERKGROEP?

In 2021 zoekt zij uit welke 'gereedschappen' gebruikt kunnen worden om persoonlijk contact te vergemakkelijken of sociale activiteiten op te zetten of voort te zetten. Dit gereedschap bestaat uit duidelijke afspraken en procedures die een zgn. Arkbak terecht komen. Een praktische gereedschapskist die iedereen kan gebruiken.

## PRAKTISCH GEREEDSCHAP

De werkgroep Netwerkopbouw gaat in de praktijk uitproberen met welk gereedschap deelnemers en verbinders het beste resultaat kunnen behalen. We zoeken gereedschap dat ons werk makkelijker maakt. Gereedschap dat kan worden gebruikt bij de volgende klussen:

- Persoonlijk contact tot stand brengen
- Een ondersteunend beroep op elkaar doen
- Persoonlijk advies vragen
- (Onze) communicatiemiddelen/media gebruiken
- Vinden van een geschikte ontmoetingsruimte.
- Wensen en meningen onderzoeken
- Het ontwikkelen van een groepsactiviteit.
- Het vinden van professionele zorg.
- Nagaan of contact/activiteit aan verwachtingen voldoet



## HOEVEEL TIJD KUNT U MISSEN?

De werkgroep bestaat nu uit drie mensen. We streven er naar dat vanuit ieder dorp een ferbinder aan deze werkgroep deelneemt. Uw tijdsinvestering schatten we op ca. 4 uur per maand, exclusief de zomermaanden, maar meer mag ook.

## DOET U MEE?

Heeft u belangstelling? Neem dan contact met ons op voor een kennismakingsgesprek. Onze contactgegevens vindt u op pag. 12.



# 5 redenen waarom mensen zich liever NIET bij Trynwâlderein aansluiten

*Trynwálderein krijgt bijval en daar zijn we natuurlijk blij mee. Er zijn ook Trynwáldsters die vraagtekens zetten of kritisch reageren. Daar willen we goed naar luisteren. Kritiek helpt ons om vallend en opstaand een weg te vinden. Op de 5 meestgehoorde opmerkingen willen we hier kort ingaan. Om duidelijk te maken waar we staan.*

| Vijf redenen om u NIET aan te sluiten                                                                                                                                                                          | Wat Trynwâlderein hiervan vindt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> Ik ben al op vrijwillige basis actief op het gebied van 'Zorg voor elkaar'. Binnen kerk, ouderensoos, bestuur, zorgorganisatie, mantelzorg                                                            | Blijf vooral actief voor zwembad, soos, buurt, kerk, dorpsbelang, vrouwenvereniging, bestuur van... enz. enz. Trynwâlderein wil ouderen die met en voor elkaar actief (willen) zijn verbinden. Door aan te sluiten kunnen we elkaar bereiken, samenwerken en ervaringen delen. Zo dragen we er aan bij dat ouderen tot hun laatste dag in de Trynwâlden kunnen blijven wonen.                                                                                    |
| <b>2</b> Trynwâlderein gaat dingen doen die er al zijn. Dat is overbodig. Er zijn al voldoende initiatieven. Zo loop je elkaar in de weg                                                                       | Trynwâlderein gaat zelf geen 'Sociale activiteiten' als soos, wandelen, samen eten, film, workshop enz. enz. organiseren. Wij stimuleren Trynwâlden-brede verbinding en samenwerking. We willen ouderen die op vrijwillige basis een 'Sociale activiteit' willen opstarten of voortzetten van alle kanten ondersteunen. Een hecht ouderen-voor-ouderen netwerk, waarbinnen ouderen makkelijk contact met elkaar maken, helpt daar bij.                           |
| <b>3</b> Er is een tekort aan vrijwilligers. Ieder initiatief er bij gaat ten koste van andere initiatieven.                                                                                                   | Vele handen maken licht werk. Er komen steeds meer ouderen. Trynwâlderein stimuleert dat een toenemend aantal van hen er voor kiest om in de laatste levensfase actief voor elkaar van betekenis te zijn. Regelmatig wat aandacht voor elkaar en elkaar praktisch ondersteunen kost geen handenvol tijd. En wie meer wil doen. Zeker! Dat kan binnen allerlei initiatieven waar Trynwâlderein graag aandacht aan besteedt (bijvoorbeeld via een krant als deze). |
| <b>4</b> Het aantal voorzieningen neemt af. We boeren achteruit. Welzijn & Zorg voor zoveel ouderen wordt gewoon te duur. Ouderen tot aan hun laatste dag in de Trynwâlden? Onhaalbaar! Kijk maar om ons heen. | In Nederland ontstaan in dorpen en buurten allerlei nieuwe voorzieningen op het gebied van Welzijn & Zorg voor ouderen. Op steeds meer plekken gebeurt dit door inwoners, die zelf initiatief nemen. Niet makkelijk. Wel haalbaar. Als we daar Trynwâldenbreed de schouders onder zetten kan ieder dorp daar van profiteren.                                                                                                                                     |
| <b>5</b> Ik sluit mij niet aan bij een club ouderen, die alleen aan zichzelf denkt en zich niet bekommert om de toekomst van de jongeren. Daar herken ik mij niet in.                                          | Onze focus ligt op ouderen en hun toekomst in de Trynwâlden. De problematiek van de jongeren onderkennen we wel, maar heeft niet onze primaire aandacht. Als jongeren nu al in ons netwerk willen meedoen zijn ze van harte welkom. En we staan zeker open voor samenwerking.                                                                                                                                                                                    |



# ‘t READTSJERKJE ZORGT VOOR VERBINDING

‘t Readtsjerkje’ in Readtsjerk (foto licensed by Wikipedia Commons)

**Readtsjerk in ‘t groen** Als u een rechte lijn zou trekken tussen Leeuwarden en Dokkum vindt u ongeveer halverwege het dorp Readtsjerk. Het is een van de zeven dorpen van de regio Trynwâlden en wordt meestal in één adem genoemd met het aangrenzende dorp Mûnein. Hebben de meeste dorpen een duidelijk aanwijsbare kern, in Readtsjerk zult u daar vergeefs om zoeken. Het dorp is van oudsher gelegen ter weerszijden van een meanderende, doorgaande weg van west naar oost, waarbij de noordelijke helft ligt in de gemeente Dantumadiel en de zuidelijke helft in de gemeente Tytsjerksteradiel. Huizen, huisjes en boerderijen liggen her

*“zonder de inbreng van vrijwilligers zou ‘t Readtsjerkje al lang geleden aan de vergetelheid zijn prijsgegeven”*

en der verspreid tussen de boomrijke coulissen van het landschap dat de Trynwâlden kenmerkt. En de kerk dan, zult u misschien zeggen? Die ligt toch zeker wel in het midden? Nee, ook niet.

**Een bescheiden maar kostelijk juweeltje.** Het kerkje ligt aan de noordzijde van de weg, op een zandrug uit de laatste ijs-

tijd. Het wordt liefkozend ‘t Readtsjerkje genoemd. Als u het ziet liggen, begrijpt u direct waarom. Het is gewijd aan de Heilige Martinus en weerspiegelt van buiten en van binnen eenvoud en mededogen, liefde voor de medemens. ‘t Readtsjerkje werd hoogstwaarschijnlijk in de 12e eeuw gebouwd, temidden van een moeras- en veengebied, dat door de toenmalige inwoners en de Premonstratenzer of Norbertijnen monniken uit het nabij gelegen Dokkum werd ontgonnen. Van ca. 1100 tot 1580 was ‘t Readtsjerkje een rooms-katholieke kapel; na de Reformatie behoorde het kerkje tot 1992 tot de Protestantse kerk. Halverwege de jaren 90 van de 20ste eeuw is het kerkje grondig gerestaureerd en veranderd in een juweeltje - maar nog steeds bescheiden.

**Samen de schouders eronder.** Zoals zoveel kerken en kerkjes in Friesland was ook ‘t Readtsjerkje ten prooi gevallen aan de tand des tijds. Een proces dat met lede ogen werd aangezien door een groep dorpsbewoners. En niet alleen oorspronkelijke inwoners van Readtsjerk-Mûnein. Ook nieuwkomers gingen de teloor-gang van dit sympathieke godshuis aan het hart. In 1992 kwamen ze bijeen om een zelfstandige stichting op te richten waarin het kerkje kon worden ondergebracht, waarna fondsen konden worden geworven ten behoeve van de restauratie. Later werd ze omgedoopt tot ‘Stifting ta Behâld fan ‘t Readtsjerkje’, op haar beurt

weer ondersteund door de ‘Feriening Freonen fan ‘t Readtsjerkje’. Het kerkje neemt, hoewel niet letterlijk, thans weer een centrale plaats in in de gemeenschap van Readtsjerk-Mûnein.

**Van godshuis tot cultureel centrum.** Er kunnen weer met enige regelmaat kerkdiensten worden gehouden; en ook rouwdiensten, al dan niet met aansluitend een begrafenis op het naastgelegen kerkhof. Trouwlustigen vinden er ook een prachtige locatie voor hun burgerlijk en/of kerkelijk huwelijk. Vanwege de aanwezigheid van een uitstekend orgel, de goede akoestiek en bijzondere ambiance was ‘t Readtsjerkje tot aan de Covid-uitbraak ook regelmatig het toneel van podiumkunsten, waaronder klassieke muziekuitvoeringen, voordrachtskunst, voorstellingen en exposities. Zodra de omstandigheden het toelaten zullen deze weer worden opgepakt door de actieve culturele commissie.

**Gedragen door vrijwilligers.** Het spreekt voor zich dat zonder de tijdige en enthousiaste inbreng van vrijwilligers ‘t Readtsjerkje al lang geleden aan de vergetelheid zou zijn prijsgegeven. Dankzij hun inzicht en inzet toen en de huidige, niet aflatende ondersteuning in de vorm van onderhoud, schoonhouden, deelname aan de culturele commissie, draagt ‘t Readtsjerkje nu in belangrijke mate bij aan het succesvolle culturele klimaat in de Trynwâlden in het algemeen en in Readtsjerk-Mûnein in het bijzonder. **www.readtsjerkje.nl**



## Werkgroep Communicatie & Werving Zoekt creatievelingen

**U zit vol ideeën. Uw creativiteit zoekt een uitweg. U bent overtuigend in woord en beeld. U bent een Piet(s)je precies. Inventief en creatief met software. En tot slot wilt u op vrijwillige basis voor ouderen van betekenis zijn. Daar worden we blij van. Meldt u zich maar gauw aan!**

### Wat de werkgroep doet

De werkgroep Communicatie & Werving geeft vorm aan tal van activiteiten: nieuwsbrieven, actie-website actualiseren, interviews afnemen, krant opmaken en redigeren, persberichten schrijven, advertenties en folders vervaardigen en bel-acties & bijeenkomsten organiseren. De werkgroep staat ten dienste van bestuur en overige werkgroepen.

### Uw inbreng & Onze inbreng

Trynwâlderein heeft geen eigen hardware. We maken gebruik van apparatuur en tools die in het bezit zijn van de werkgroepsleden. Eventuele kosten kunnen binnen vooraf gemaakte afspraken worden vergoed. U kunt gebruik maken van onze software. We gebruiken Adobe Indesign (krant, folders, online publicaties), Word-Press met diverse plugins (website), Facebook, LibreOffice (productie van MS-Word bestanden), GIMP voor fotobewerking/illustraties, Inkscape, voor vector-illustraties.

### Vindt u het volgende leuk (om te leren)?

- Onze software gebruiken
- Een WordPress website beheren/onderhouden
- Korte leuke tekstjes schrijven (100-400 woorden)
- Foto's maken ter ondersteuning van verhalen
- Kruiswoordpuzzels bedenken
- Cartoons tekenen
- Ons adviseren m.b.t. communicatie met 8000 Trynwâldsters
- Een huisstijl voor Trynwâlderein ontwikkelen

### Hoeveel tijd kunt u missen?

De werkgroep bestaat nu uit drie mensen. Dit aantal willen we graag uitbreiden. Vele handen maken licht werk. Als u zo'n 4 uur per maand een bijdrage kunt leveren (exclusief de zomermaanden) bent u van harte welkom.

### Doet u mee?

Heeft u belangstelling? Neem contact met ons op voor een kennismakingsgesprek. Hieronder vindt u onze contactgegevens.

## Stichting Trynwâlderein

### Contactgegevens

Postadres: Rengersweg 88 9062EH Oentsjerk  
Website: [www.trynwalderein.nl](http://www.trynwalderein.nl)  
Email: Via contactformulier ([www.trynwalderein.nl/contact](http://www.trynwalderein.nl/contact))  
Telefoon: zie bestuurs

### 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  
Wieke Stormer: (lid) Tel. 06 5094 8192  
Tytsje Faber (lid) Tel. 06 3820 1008

### Werkgroepsleden

Albert Schaafsma, Henk Raap, Hetty Sibma (plus alle bestuursleden)

### Contactpersonen ‘Platform Trynwâlderein’ (adviesorgaan)

Dorpsbelang Oentsjerk (Albert Schaafsma)  
Dorpsbelang Mûnein/Readtsjerk (Uitzen de Vries)  
Dorpsbelang Aldtsjerk (Jan Klompemaker)  
Dorpsbelang Gytsjerk (Jaap Brouwer)  
Dorpsbelang Ryptsjerk (Simon Trommel)  
Dorpsbelang Tytsjerk (Mieke van Heeringen)  
Dorpsbelang Wyns/Bartlehiem (Jan Bout)  
Zakenclub Trynwâlden (adviserend, Tjikke Krijgsman)  
Protestantse Gemeente Trynwâlden (Griet Braaksma)  
Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden (Harri Altena)  
Huisartsenmaatschap Trynwâlden (Tsjerk Hoekstra)  
Seniorenraad Tytsjerksteradiel (Nini Brink)



## PCOB Trynwâlden

De 'Protestants Christelijk e Ouderen Bond' (PCOB) telt in de Trynwâlden ongeveer 80 leden. Jaarlijks wordt een programma vol thema-middagen georganiseerd. Over WMO, erfrecht, 'Alde Fryske Tsjerken, gezonde leefstijl, wereldreizen, wad-denzee, 'Gast op stal' en meer. De bezoekerscommissie 'Lief & Leed' zoekt bij Lief (huwelijksjubilea, verjaardagen) en Leed (ziekte of andere omstandigheden) persoonlijk contact met de leden (als die daar prijs op stellen).

Aan het woord is Jan van der Beek (secretaris), die samen met Johan Ebbers, Klaas de Jong, Henk Raap en Fokje van Harten het bestuur van de PCOB Trynwâlden vormt. We hebben wegens corona telefonisch contact. Voor de veiligheid. Hij mist de bijeenkomsten.

In 2020 gooide corona helaas flink wat roet in het eten. De thema-middagen in Heemstra State konden niet doorgaan. De commissie 'Lief en Leed', bestaande uit de dames Pietje Feenstra, Djoke Procee en Pietje Zuurman, kreeg het door Corona extra druk. Persoonlijk bezoeken was niet mogelijk. Dit leidde tot veel telefonisch contact. Ook de traditie om jaarlijks op de derde woensdagmiddag van de maand een themamiddag te organiseren, kon vorig jaar door Corona niet doorgaan.

Het ledental van PCOB Trynwâlden daalt de laatste jaren door veroudering van de leden. Jonge mensen (net met pensioen of met prépensioen) zijn daarom van harte welkom. Zodra we weer met onze PCOB bijeenkomsten starten kunnen ze vrijblijvend een kijkje komen nemen. We ontvangen ze

graag.

Ja, de PCOB afdeling Trynwâlden is een zelfbewuste en gemotiveerde club. We stáán ergens voor en willen dat op een praktische manier uitdragen. Ook door omzien naar elkaar. Per jaar houden we zeven ledenvergaderingen (thema middagen) in Heemstra State, met onderwerpen zoals in de inleiding genoemd. Daarnaast hebben we nog standaard onze Nieuwjaarsreceptie (met etentje) en sluiten we in mei/juni ook ons jaarlijkse zomeruitje altijd met een etentje af.

Trynwâlderein is een interessant initiatief. Mijn indruk is wel dat er brede doelen worden nagestreefd, waarbij je moet oppassen niet te veel hooi op je vork te nemen. Ervaringen uitwisselen blijft erg belangrijk. Verbinden van wat er al is. Mensen willen een duidelijk programma waar ze zich in in herkennen. Door goed te communiceren, transparant te zijn en een duidelijke positie in te nemen kan het nodige vertrouwen worden opgebouwd.

**De landelijke website van de PCOB is te vinden op [www.pcob.nl](http://www.pcob.nl)**

# Kennen en gekend worden, (wel) zijn in Wyns-Bartlehiem

Zwaaiend en groetend wandel ik het dorp uit, en zwaaiend en groetend kom ik het dorp weer binnen. Onderweg steek ik de hand op naar tegemoetkomende auto's. Het sociale netwerk in Wyns voelt als een thuis. In een actief dorp kom je elkaar vaak tegen en beleef je veel: meïnoar troch de tiid.

Leeftijd speelt in Wyns geen rol om ergens aan mee te doen of te ondernemen. Ook omdat het dorp klein en overzichtelijk is, vormt het een "mienskip" waarin een ieder telt.

Zoals het dorpsfeest voor jong en oud, pontschippers, grijs en blond, het biljart, boe-

*"Leeftijd speelt in Wyns geen rol om ergens aan mee te doen of te ondernemen. Ook omdat het dorp klein en overzichtelijk is, vormt het een "mienskip" waarin een ieder telt."*

ren, dorpelingen en buitenlui, maar ook dorpsavonden in eetcafé de Winze, voetballen op het sportveld, zwemmen in de Ee, en vooral: steun bij lief en leed.

Deze mienskip maakte ook het dorps huis "De Skûle" mogelijk. Met recht een multifunctioneel centrum, geschikt voor verschillende groepen, vergaderingen, activiteiten en cursussen.

Op de donderdagmorgen is het een trefpunt voor dorpsbewoners, waar bijgepraat wordt en de gezelligheid opgezocht wordt voor iedereen die daar tijd, lust en gelegenheid voor heeft. Ontmoetingspunt waar ze je kennen, of leren kennen: Wyns.

(Met dank aan Marjan Hager-Bellis)



Dorps Huis 'De Skûle' in Wyns (foto: Jan Bout)

# De huisarts: 'sociaal netwerk' is belangrijk

**Begin dit jaar, midden in de verbouwing, een interview met Tsjerk Hoekstra, één van de huisartsen binnen huisartsenmaatschap Trynwâlden. We vroegen hem hoe vanuit de huisartsenpraktijk naar 'Zorg voor elkaar' wordt gekeken. Een samenvatting.**

Vanuit de huisartsenpraktijk merken we vrij regelmatig dat mensen steun kunnen gebruiken. Niet iedereen beschikt over een sterk sociaal netwerk. Op dit moment hebben we bijvoorbeeld te maken met een situatie waarin het erg moeilijk is om er voor te zorgen dat er, tot aan het overlijden van een patiënt, voldoende 'gewaakt' kan worden. We komen ook gezinssituaties tegen die we graag een vorm van gezins-hulp zouden gunnen zoals

die vroeger bestond: één praktische aanpakker, van vele markten thuis die tijdelijk 'wat touwtjes in handen neemt'. Tegenwoordig is dat anders georganiseerd. De bureaucratie is toegenomen en goede afstemming kost veel tijd.

Er zijn situaties dat ook 4 of 5 keer thuiszorg per dag onvoldoende is. Dan hebben mensen meer hulp nodig. Waar die hulp niet voorhanden is ontstaat druk op de situatie. Professionele zorg alleen is niet voldoende. Waar vrijwillige hulp (vriend, partner, naaste) onvoldoende voorhanden is zien we eerder crisissituaties ontstaan. Dan is het soms wachten tot het min of meer uit de hand loopt en de omstandigheden tot ingrijpen dwingen. Onder dwang van die omstandighe-

den moeten dan snel moeilijke keuzes worden gemaakt.

We zien dat wel bij mensen met dementie of vergelijkbare situaties. Als dan een 'beschermde woonplek met zorg nodig is' zijn er grote verschillen in hoe dat loopt. Ontstaat er door 'de dwang der omstandigheden' een crisissituatie waarin ook nog verhuist moet worden of gebeurt dit binnen het kader van een goed voorbereide 'overgang'? Als je dat tevoren zo goed mogelijk wilt regelen vraagt dat om mensen die bereid zijn tijdig hulp te accepteren. Mensen die zich praktisch voorbereiden op moeilijke situaties.

We merken dat mensen het belangrijk vinden dat ze zolang mogelijk 'zichzelf kunnen redden'. Dat wordt ook gestimuleerd. Mensen willen



Huisartsenpraktijk Trynwâlden: medicatie 'uit de muur' (foto: redactie)

niet afhankelijk worden van anderen. In die context is een crisis de oplossing voor een onhoudbare situatie: "Ik kan niet meer, nu moet ik dus wel geholpen worden".

Vanuit het perspectief van de patiënten om wie

het gaat is het wenselijk dat in een vroeg stadium steun wordt gezocht. Een initiatief als Trynwâlderein kan daar wellicht aan bijdragen. Nogmaals: niet iedereen beschikt over een goed sociaal netwerk.



### GROENKERK TRYNWÂLDEN- BREED?



**Groenkerk streeft er naar Oentsjerk in betere staat door te geven aan komende generaties met als motto: mondiaal denken, lokaal doen.**

**Doelen:** alle energie duurzaam opwekken, lokaal een groot deel van het benodigde voedsel produceren, afvalstromen minimaliseren, een gezonde woon- en werkomgeving voor iedereen, zorg voor elkaar en duurzaam vervoer.

**Huidige acties:** Energiecoöperatie Trynergie voor duurzame energie voor Trynwâlden en omgeving, zwerfvuilactie met scholen, bijenweide bij het winkelcentrum en in enkele straten, elektrische deelauto Tûk is een bijdrage aan duurzaam vervoer, zorgcoöperatie Tirza behartigt een deel van de zorgdoelen en ook Trynwâlderein past daar in.

**Verbinding:** Een tiental Oentsjerkers zet zich in voor Groenkerk. Met een aantal enthousiaste inwoners uit buurdorpen verkennen we sinds vorig jaar de mogelijkheden om Trynwâldenbreed aan de doelen te gaan werken. Verbinding en elkaar kunnen vinden als vrijwilligers is van groot belang. Een cross-over met Trynwâlderein heeft naar verwachting dan ook grote meerwaarde.

# RIKA, ZORGCOACH VAN TIRZA

De Trynwâldster zorgcoöperatie Tirza wijst mensen de weg die langdurig zorg nodig hebben. Er wordt geprobeerd om hen zo lang mogelijk goed verzorgd thuis te laten wonen. Of, als dat niet meer kan, in ieder geval in hun eigen omgeving. Rika de Jong, zorgcoach van Tirza, speelt hierin een centrale rol. Ze vertelt ons over haar werk.

In 2003 startte Rika met een eigen bedrijf. Als geriatrieverpleegkundige wilde ze aan de slag met ouderen die met hun persoonsgebonden budget (PGB) zorg bij haar konden inkopen. Dat begin viel niet mee. Geen oudere meldde zich aan. Nu neemt vraag naar (intensieve) zorg door ouderen sterk toe. Dementie speelt een hoofdrol. Samen met degene die zorg nodig heeft, of diens vertegenwoordiger, kijk ik welke zorg ingekocht kan worden. Ik maak mensen wegwijs in de mogelijkheden die het PGB biedt. De PGB-houder moet het als zorginkoper eens worden met zorgaanbieders. Scherp inkopen. Zorgen dat het budget goed wordt besteed. Dat je waar krijgt voor je geld.

Als je voor het eerst met een PGB krijgt te maken komt er flink wat op je af. Het kostte mij 3 jaar om in die wereld thuis te raken. Nu voel ik me er als een vis in het water en heb inmiddels een flink netwerk van zorgaanbieders opgebouwd. Zorgaanbieders (organisaties of ZZP'ers) waar PGB-houders uit kunnen kiezen. Zij hebben de regie. Zij bepalen waar en voor hoeveel er wordt ingekocht. Ik geef advies en ondersteun. Aan dat advies zijn voor inwoners van de Trynwâlden geen kosten

verbonden. Tirza heeft geregeld dat die advieskosten door de gemeente Tytsjerksteradiel worden vergoed. Als mensen mij na advisering vragen om blijvend te ondersteunen dan kunnen mijn kosten uit het PGB worden vergoed.

Met een PGB kan soms niet alle nodige zorg worden betaald. Zo kan er maximaal 7 uur per dag kan professionele zorg aan huis worden verleend. Vaak is er meer inzet nodig om thuis te kunnen blijven wonen. Vaak kan via WMO aanvullende steun worden ingezet. In complexe zorgsituaties is samenwer-

*Trynwâldsters kunnen voor PGB-advies via 06 2919 2860 contact met Rika opnemen*

king met burens, familie en vrienden noodzakelijk. Dan bestaat mijn werk in het zoeken naar zoveel mogelijk 'hulpbronnen' die ingezet kunnen worden. Zowel professionals, vrijwilligers als mantelzorgers. Je hebt het sociale netwerk hard nodig. Het vinden en op elkaar afstemmen van als die mensen vind ik prach-

tig werk.

Het is lastig dat zorg en welzijn uit zoveel verschillende potjes wordt betaald. Complexe zorgvragen worden beantwoordt met een waaier aan zorgtaken die elk uit en ander potje worden betaald. Dat leidt soms tot (te) veel verschillende zorgaanbieders die de zorg uitvoeren. Dan krijgt iemand voor allerlei verschillende zorgtaken ook verschillende zorgverleners over de vloer. Ver doorgevoerd specialisatie en het bestaan van al die potjes leidt tot veel bureaucratie en flink wat autootjes op de weg. Vooral als het gaat om intensieve zorg waarbij niet genezing maar welzijn centraal staat is zou die drukte vermeden moeten worden. Dan helpt het als 1 persoon,

niet gehinderd door potjes of specialisatie, zoveel mogelijk zorgtaken zelfstandig kan uitvoeren.

Ja, het is complex. Maar inmiddels ben ik goed op de hoogte van bedrijfsvoering in zorgorganisaties en weet financieel van de hoed en de rand. Ook als het gaat om bijkomende kosten zoals de bijdrage aan franchisegevers of de kosten van huisvesting. Op basis van die kennis word ik ingeschakeld bij bedrijfscontroles binnen zorgorganisaties. Om te kijken of zorggeld goed wordt besteed. Of Trynwâlderein van mijn expertise gebruik kan maken? Jazeker. Ik heb een helder uurtarief.

**(zie ook: [www.tirzatrynwalden.nl](http://www.tirzatrynwalden.nl))**



Zorgcoach Rika de Jong (foto uit eigen collectie Rika)

# GEBIEDSTEAM: RUGGESTEUN

**Het gebiedsteam van Tytsjerksteradiel is er voor alle inwoners die bij het oplossen van hun problemen een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Jong en oud kan er terecht met vragen over werk, inkomen, zorg, opvoeding en dagbesteding. Het is ook de plek om een WMO-voorziening aan te vragen.**

Waar tot voor kort sprake was van dorpensteam, jeugdteam en participatieteam is er sinds 2019 één plek waar inwoners terecht kunnen: het gebiedsteam. Het gebiedsteam wordt betaald door de gemeente. Om die ondersteuning betaalbaar te houden wordt aan burgers gevraagd meer verantwoordelijkheid voor elkaars welzijn te nemen. Zelf- en samenredzaamheid wordt gestimuleerd. Het beleid vanuit de overheid is dat pas gebruik wordt gemaakt van dure voorzieningen als de minder kostende mogelijkheden goed zijn benut.

Het gebiedsteam speelt bij het vorm geven aan deze basisgedachte een belangrijke rol.

Margaret Reekers, sociaal werker gebiedsteam, licht deze rol toe. Wie zich bij het gebiedsteam meldt gaat samen met een sociaal werker op zoek naar de mogelijkheden die er zijn om je probleem op te lossen. Wat is er gebeurd waardoor er hulp nodig is? Wat is er al aan hulp geweest? Waarom hielp dat niet (of wel)? Is er steun door burens, vrienden familie? Zijn er voorzieningen in de buurt? Is het mogelijk om zelf een voorziening te kopen? Kom je in aanmerking voor financiële steun of een WMO-voorziening? Moet specialistische hulp worden ingeschakeld? Wanneer er meerder problemen zijn, kan de sociaal werker de contactpersoon zijn tussen verschillende instanties, en/of netwerk. Goede afstemming van hulp is erg belangrijk.

De nadruk op zelf- en

samenredzaamheid is nadelig voor mensen die minder zelfredzaam zijn en/of niet over een steunend sociaal netwerk beschikken. Zij lopen het gevaar om met hun problemen tussen wal en schip te raken. Daarom wil het gebiedsteam laagdrempelig zijn. Zodat iedere inwoner zijn vraag durft te stellen.

Contact maken (en houden) met deze inwoners is voor de gemeenschap een belangrijke sociale opgave. Dat kan een gebiedsteam niet alleen. Dat lukt alleen in nauwe samenwerking met de inwoners.

**Contactinformatie gebiedsteam: 0511 460767. Of via het contactformulier op de website van de gemeente.**



# HET NIEUWE NOFLIK WENJE

Irene van Dellen is sinds mei 2020 zorgondernemer van Fidesta Noflik Wenje. Ze wordt geïnterviewd terwijl de verbouw in volle gang is. Noflik Wenje wordt uitgebreid. Drie appartementen worden geschikt gemaakt voor echtparen. Het nieuwe Noflik Wenje biedt plaats aan 14 mensen die 24-uurs zorg nodig hebben. Een verandering t.o.v. het 'oude' Noflik Wenje waar alleen mensen met dementie werden verzorgd. De zorg kan worden betaald uit een door het zorgkantoor verstrekt persoonsgebonden budget (PGB). Voor het appartement worden huur en servicekosten in rekening gebracht.

Noflik Wenje werkt graag met vrijwilligers. Niet alleen omdat dat leuk is maar ook omdat het zonder vrijwilligers niet meer kan. Nadat professionele welzijnswerkers begin deze eeuw werden wegbezuinigd is vrijwilligerswerk (incl. mantelzorg en familieparticipatie) belangrijker geworden. Door de bezuinigingen is helaas flink wat deskundigheid op het gebied van welzijn verdwenen. Irene streeft naar eerherstel van welzijnsactiviteiten binnen de zorgverlening. 'Het ontstane gat kan niet door professionele zorgverleners worden opgevuld'. Dat vrijwilligers betaald werk verdringen is volgens Irene een achterhaalde discussie: die verdringing heeft al plaats gevonden en gaat

nieuwe bewoners komen. Familie heeft dan al vaak een lange geschiedenis van mantelzorg achter de rug en loopt soms 'op de laatste benen'. Noflik Wenje kan ook worden gebruikt voor respijtzorg en kan voorzien in een tijdelijk logeerbed. Daarvoor is nog wel erkenning als 'Eerste Lijns Verblijf' nodig. Ook de plannen voor dagbesteding zijn in een vergevorderd stadium. Hier zal de 'professionele welzijnswerker' weer zijn intrede doen.

Irene vindt de toenemende vraag naar intensieve zorg, in combinatie met een toenemend gebrek aan professionals op het gebied van Zorg & Welzijn, een zorgelijke ontwikkeling. Hoewel cliënten van elders welkom zijn zou zij graag



Fidesta Noflik Wenje december 2020 (foto: redactie)

nog steeds door. Welzijnsprofessionals verdwijnen uit de samenleving. Het vinden van vrijwilligers valt niet mee.

Dat mensen gebruik maken van 'Noflik Wenje' is niet altijd een kwestie van 'vrije wil'. Wie afhankelijk wordt van zorg ervaart soms de dwang der omstandigheden. Dat is, voor zowel cliënten als hun naasten, vaak lastig. Dat de druk op mantelzorgers hoog is merkt Irene vooral als er

*Welzijnsprofessionals verdwijnen uit de samenleving. Het vinden van vrijwilligers valt niet mee.*

zien dat Noflik Wenje een lokale voorziening wordt, ingebed in de Trynwâldster samenleving. Uit onderzoek blijkt dat er in de Trynwâlden, waar een kwart van de 8000 inwoners 65-plus is, ruimte ontstaat voor meer aanbod op het gebied van intensieve 24-uurs zorg. 'In de Trynwâlden zijn veel zorgondernemers werkzaam en is veel kennis over Zorg & Welzijn aanwezig. Dit maakt het kansrijk dat er in de Trynwâlden creatieve oplossingen worden gevonden voor de te verwachten krapte aan voorzieningen'.

**Noot: dit interview werd gehouden in december 2020. Begin dit jaar kreeg Noflik Wenje een andere zorgondernemer waarmee we graag in onze volgende krant kennis maken.**



Detail uit foto 'Centrum Oentsjerk omstreeks 1935' (uit archief van Stichting CET)

## Stichting Cultureel Erfgoed Trynwâlden “laat je het verleden herbeleven”

### Het verleden is gisteren!

Niemand kon zich begin 2020 voorstellen dat ons land door het om zich heen grijpende COVID-19 virus in een pandemie verzeild zou raken. Het land stond op z'n kop. De ongekend strenge maatregelen die de overheid direct daarna moest nemen om oud en jong te beschermen, ontlokte menigeen de verlangende uitroep om terug te keren naar normaal. Maar wat is normaal?

### De geschiedenis staat even stil.

Normaal gesproken was ik op woensdagmorgen tussen 09.00 en 11.30 uur naar Heemstra State gegaan, voor een bezoek aan de Stichting Cultureel Erfgoed Trynwâlden, waar de vrijwilligers me waarschijnlijk precies konden vertellen of de Mexicaanse en Spaanse Griep ook voelbaar waren geweest in de Trynwâlden. Er zou ongetwijfeld iets over op schrift staan. Maar de deuren van het archief en de bibliotheekruimte waren gesloten en bleven gesloten. Niks normaal.

### Maar thuis gaat het werk gewoon door.

Jan van der Zwaag, voorzitter van de stichting, moet tot zijn spijt vaststellen dat ook zij getroffen zijn door de maatregelen. 'Normaal gesproken komen er elke woensdagmorgen enkele bestuursleden en vrij-

willigers naar Heemstra State om het archief op orde te brengen, om oude en nieuw ingebrachte foto's of tekeningen te rubriceren en te registreren, of om uit te zoeken welke gebouwen en welke mensen erop staan, kranten en tijdschriften te controleren op berichten over de Trynwâlden, deze uit te knippen en op te bergen in de knipselmappen. Ook wordt de kwaliteit beoordeeld: is deze of gene foto geschikt om te digitaliseren? Op die manier kunnen we namelijk veel meer documenten kwijt en ligt hun bestaan toekomstveilig vast in de hiervoor speciaal ingerichte kast. Nu werken we zo goed en kwaad als dat gaat thuis. Toch zal ook de COVID-pandemie in ons archief belanden, waardoor toekomstige inwoners van de Trynwâlden het allemaal nog eens kunnen nalezen.'

### Petje af voor Jappie van Huizen.

De historie van de Stichting Cultureel Erfgoed Trynwâlden begint in 1997. Aanleiding was de erfenis van Jappie van Huizen uit Mûnein: een unieke verzameling ansichtkaarten en knipsels over de Trynwâlden. Hierin was zo duidelijk de geschiedenis, de ontwikkeling van de Trynwâlden zichtbaar - vrijwel elke inwoner van de Trynwâlden kon er wel iets van zijn eigen leven of dat

van zijn ouders, grootouders of burens in terugvinden. Een aantal historieliefhebbers wist de collectie bij elkaar te houden en slaagde erin in Heemstra State een vertrouwd onderkomen te vinden. Om het archiefbeheer verder te professionaliseren werd een stichting opgericht waardoor ze een beroep kon doen op o.a. subsidies en donaties.

### Help mee. Van harte welkom!

'We zijn een pure vrijwilligersorganisatie. We hebben in elk dorp in de Trynwâlden een aanspreekpunt waar men interessante spulletjes kwijt kan. In Heemstra State kunnen we ook vragen beantwoorden en kopieën van foto's en documenten maken. Aangezien we zelf ook nog regelmatig met vragen zitten roepen we graag de hulp in van (oud) inwoners, om te helpen met namen van personen en locaties. Aangezien onze geschiedenis voortdurend in ontwikkeling is, houden we ons graag aanbevolen voor nieuw materiaal. Foto's, tekeningen, verslagen, gidsen, kaarten, tijdschriften, notulenboeken, boelgoedboekjes, kerkfoto's... Gooi ze niet weg, maar geef ze ons. De Stichting Cultureel Erfgoed Trynwâlden laat anderen graag het verleden herbeleven!

[www.erfgoedtrynwâlden.nl](http://www.erfgoedtrynwâlden.nl)

# Park ‘Vijversburg’ is voor ons allemaal!



Hek Park Vijversburg Tytsjerk (foto: redactie)

**Eerst een kort stukje geschiedenis.** Wie met zijn rug naar de oude smeedijzeren toegangspoort van ‘Vijversburg’ gekeerd staat, kijkt vooruit naar een boeiend stuk geschiedenis. In 1528 al laat stadhouder Georg Schenk van Toutenburg op de plek van het huidige Huis met de Twintig Kamertjes een buitenplaats bouwen. Hij laat bovendien een weg aanleggen van Leeuwarden naar Slot Toutenburg, al snel omgedoopt in swartewei, zwarte weg. In 1720 laat lakenkoopman Pieter van der Geest een boerderij met de naam ‘Vijversburg’ na, op de plaats van de huidige villa, en het nog steeds bestaande stenen tuinhuis. In 1808 wordt dit gekocht door de Leeuwarder koopman Age Binses Looxman III. Zijn enige dochter Baudina trouwde met de arts Nicolaas Ypeij. Hun enige zoon, Age Looxma Ypeij, geboren in 1833, overlijdt kinderloos in 1892. ‘Vijversburg’ wordt bij testament nagelaten aan de Stichting van Weldadigheid ‘Op Toutenburg’. Een van de voorwaarden is dat op de plek van de oude buitenplaats van de stadhouder een huis moet komen voor armlastigen uit Tytsjerk, Ryptsjerk en Hurdegaryp. En dat is waar je naar kijkt.

**De Looxma’s – de ziel van ‘Vijversburg’.** Nicolaas Ypeij was vanaf 1847 nauw betrokken bij de landontginning in Noardburgum-Burgumerheide. Hij besloot op de landerijen rondom de boerderij een lustoord aan te leggen en de boerderij te vervangen door een luxe buitenverblijf. De boerderij werd afgebroken en in 1844 legde zoon Age de eerste steen van het huidige ‘Vijversburg’. Het park werd ontworpen in de toen populaire landschapstijl,

toegeschreven aan de befaamde tuinarchitect Roodbaard, met een groot aantal romantische vijverpartijen, slingerpaden, veel rustieke tuingebouwtjes en een Oranjerie. Aan de andere zijde van de zwarte weg kwam een zogenaamde overtuin. Was lustoord ‘Vijversburg’ eerst een pure privé-aangelegenheid, in eigendom van de Stichting werd het ook opengesteld voor bezoekers; eerst tegen een kleine vergoeding, later gratis. Op dit moment wordt voor dit inmiddels internationaal befaamde park opnieuw een kleine dagtoegangsprijs gevraagd.

**Kwaliteitsbewaking, verbetering en vernieuwing.** In handen van de Stichting werd ‘Vijversburg’ – ook wel bekend onder de naam Bos van Ypeij – geregeld voorzien van nieuwe of vernieuwde bezienswaardigheden, zoals de Cactuskas en de voliëre. Geruime tijd was ook een toezichthouder aangesteld. Tot 2014 stond bij de oude toegang als herinnering nog een soort wachthokje, dat tot 1976 ook dienst deed voor de kaartverkoop. Daarna was de toegang gratis. Bezoekers kwamen van heinde en verre, tot op de dag van vandaag.

**De stap in de toekomst.** Rond 2000 ontstonden er plannen om ‘Vijversburg’ de ‘remake’ te geven die paste bij de status van het populaire park. Er kwamen aan de westkant drie bijzondere parken bij: Ooievaarsnest, Dwaalster en Frijlân. Ooievaarsnest herinnert aan het ooievaarsnest dat sinds mensenheugenis staat op grens van het historische park en het voormalige weiland. Hier heeft de Duitse kunstenaar Tobias Rehberger een ontdekkingstuin gebouwd. Je gaat er van

hoge, donkere beplanting naar licht en water, van buitenwereld naar binnenwereld. Dwaalster is het breinkind van Lola Landscape Architects, de Deltavormgroep en Piet Oudolf; het is een combinatie van een ontspannend sterrenbos gevormd door vier meter hoge heggen en een spannend doolhof. Frijlân is voor de kinderen. Tussen de wilgen ligt een uitdagend waterlabyrint met vlotten, voor kinderen met zwemdiploma. Het is ook het land van de vijf vruchtdragende, kleur- en geurrijke bloemenheuvels, ontworpen door Piet Oudolf.

**Het Glazen Paviljoen – internationaal vermaard.** Verspreid over ‘Vijversburg’ bevinden zich tal van ruimtelijke kunstwerken van bekende nationale en internationale kunstenaars. Maar topattractie is ongetwijfeld het Glazen Paviljoen van de Japanse architect Junya Ishigami en de Nederlandse architect Marieke Kums. Uit binnen- en buitenland komen bezoekers en vakgenoten hiervoor naar ‘Vijversburg’.

**Er is altijd werk voor groene vrijwilligersvingers.** Het onderhouden van ‘Vijversburg’ is een prachtige maar arbeidsintensieve taak. Het dagelijkse onderhoud berust bij twee professionele parkhoveniers. Daarnaast voeren cliënten van de Noorderbrug in hun tijd en tempo deelwerkzaamheden uit. Voor het meer grootschalig, seizoenmatig onderhoud kan worden gerekend op de medewerking van Caparis en De Vertakking. Maar ook vrijwilligers zijn van harte welkom. Er is altijd dankbaar werk voor groene vingers!

[www.vijversburg.nl](http://www.vijversburg.nl)



## Doet u met ons mee?

Vindt u ook dat ouderen tot het laatst in de Trynwâlden moeten kunnen blijven wonen? Tussen vrienden en familie? Doe dan met ons mee. Wij willen alle ouderen die dit doel ondersteunen met elkaar verbinden. Zodat we hier samen aan kunnen werken.

Onder de noemer ‘Zorg voor elkaar’ zetten we een ‘ouderen-voor-ouderen’ netwerk op. Een netwerk dat ouderen verbindt. Ouderen die binnen allerlei initiatieven tijd, kennis en ervaring aan ‘Zorg voor elkaar’ besteden. Onze focus ligt op ouderen maar jongeren en ‘toekomstige ouderen’ zijn ook van harte welkom.

Als u mee wilt doen vul dan a.u.b. dit formulier in (als u ons uw contactgegevens eerder doorgaf dan hoeft u dat niet nogeens te doen).

### Online aanmelden?

Zie: [www.trynwalderein.nl/ik-doe-mee](http://www.trynwalderein.nl/ik-doe-mee)

## Ja, ik doe mee!

### Mijn beschikbaarheid

Ik ben als vrijwillige hulpvrager of hulpbieder **regelmatisch** actief op het gebied ouderenwelzijn.  
Ik ben als vrijwillige hulpvrager of hulpbieder **af en toe** actief op het gebied van ouderenwelzijn.  
Ik heb (nog) **geen tijd** beschikbaar (ik meld mij aan als sympathisant)  
Ik heb af en toe een **beetje tijd** beschikbaar (minder dan 4 uur per maand).  
Ik ben **regelmatisch beschikbaar** (4 uur of meer per maand).

### Ik wil deelnemen als

**Als Sympathisant** (zonder verder actief te zijn)  
**Als Ynsetter** (eenvoudige steun ontvangen en/of verlenen)  
**Als Ferbinner** (inwoners en initiatieven met elkaar verbinden)  
**Als Vakkraacht** (ik bied kennis en ervaring aan op het gebied van communicatie/organisatie)

### Mijn gegevens:

Naam:

Postcode en huisnummer:

Telefoon:

E-mail:

Met het inleveren van dit formulier stem ik er in toe dat mijn gegevens aan de deelnemersadministratie worden toegevoegd. Mijn gegevens mogen niet aan derden worden verstrekt en worden op mijn 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

