

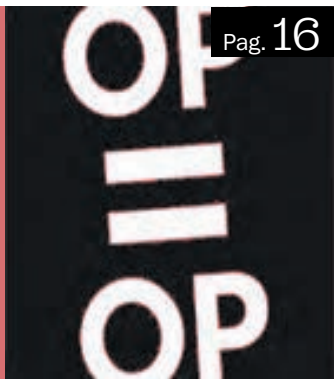
Brûzjend âld yn'e Trynwâld!

Sociale activiteit is goed voor je welzijn



Pag. 4

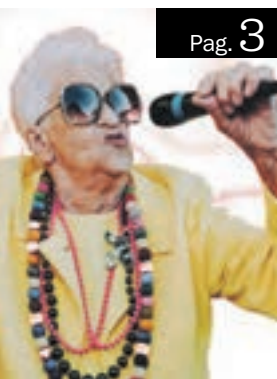
WRR rapport voorspelt zorg-schaarste



Pag. 16

Officiële start Trynwâlderein

op 27 november vanaf 14:00 uur in Pro Rege Oentsjerk

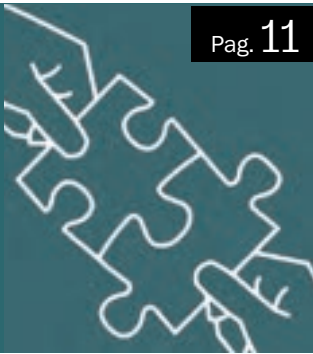


Pag. 3

Trynwâlderein

'De Krant'

Trynwâlderein zoekt ferbiners. Mensen die het leuk vinden om hulpvragers en hulpbieders met elkaar in contact te brengen.



Pag. 11

Koffie drinken Heemstra State weer van start

Pag. 5

Verlossende hamerslag voor Tytsjerk's Multifunctioneel Centrum

Pag. 7

Studenten nemen ouderen-voor-ouderen netwerk onder de loep

Pag. 9

Kunstcommissie Wyns/Bartlehiem als bindende uiting van Mienskip

Pag. 8

Eenzaamheid bestrijden met een gezamenlijke maaltijd

Pag. 10



Oerset Wyns (foto redactie)

Op 27 november gaat Trynwâlderein officieel van start. Tijdens een startbijeenkomst in Pro Rege geven we de aftrap voor de opbouw van een Trynwâldenbreed ouderen-voor-ouderen netwerk. Een netwerk dat 'Zorg voor elkaar' centraal stelt en zich actief inzet voor ieders welzijn én voldoende voorzieningen. Ons doel is dat ouderen zolang mogelijk in de Trynwâlden kunnen blijven wonen, te midden van familie en vrienden.

Verbinden & samenwerken
Verbinden van ouderen en maatschappelijke organisaties die aan ons welzijn bijdragen is wat we beogen. Een onafhankelijk en onbaatzuchtig Trynwâldenbreed netwerk van en voor Trynwâldster ouderen. Een netwerk, dat midden in de mienskip staat en dus ook nauw is verbonden met jongeren, familieleden en vrienden, toekomstige ouderen, sociale activiteiten en op welzijn

en gezondheid gerichte maatschappelijke organisaties. Meer dan 160 inwoners hebben in persoonlijk contact duidelijk gemaakt dat ze zich als hulpvrager, hulpbieder, ferbinder of vrijwilliger bij zo'n netwerk willen aansluiten. Maatschappelijke organisaties geven aan dat samenwerking noodzakelijk is. Op het gebied van welzijn is er meer dat ons bindt dan wat ons scheidt. Van start dus.

Werving van start
Zonder deelnemers geen netwerk. We zijn en blijven afhankelijk van elkaars inzet. Daarom gaan we vanaf 27 november van start met het actief zoeken naar ouderen die zich als hulpvrager, hulpbieder, ferbinder of vrijwilliger, bij dit netwerk willen aansluiten. Met nadruk willen we ook ouderen die al actief zijn uitnodigen. Hun kennis en ervaring kunnen wij en anderen goed gebruiken. Deelname aan Trynwâlderein houdt beslist niet in dat u een andere organisatie zou moeten

verlaten of dat u er meer werk bij krijgt. Wel ontstaan nieuwe mogelijkheden tot samenwerking en 'Zorg voor elkaar'.

Niet stilgezeten
Afgelopen zomer hebben onze ferbiners ervaring opgedaan met het bij elkaar brengen van hulpvragers en hulpbieders. Professionals op het gebied van Welzijn & Zorg wisten ons al te vinden wanneer er praktische eenvoudige hulp nodig was. We hebben uitgezocht hoe we onze ervaring, kennis en middelen met andere sociale activiteiten kunnen delen. Lees hierover meer op pagina 4 en 5. Met meer dan 30 mensen is hard gewerkt aan een organisatie die, nu en in de toekomst, het groeiend aantal Trynwâldster ouderen (nu meer dan 2000) met elkaar kan verbinden. Persoonlijk contact staat daarin centraal.

Handen uit de mouwen
Trynwâlden kent een lange traditie van

inwoners die elkaar op vrij grote schaal hulp bieden. Bij dorpsbelangen, kerkgemeenschappen, PCOB, Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden, de diaconie, Senioren-adviesraad, huisartsenmaatschap, Noflik Wenje, KEaRN, gebiedsteams, zorgverzekeraar, gemeente, WMO-Raad en alle in deze streek actieve zorgorganisaties staat samenwerking hoog in het vaandel. Dat belooft wat! De tijd is er rijp voor. Daarom nu de handen uit de mouwen. 'It is mei sizzen net te dwaan!'.

Startbijeenkomst
Als corona geen roet in het eten gooit zijn er voor de startbijeenkomst max. 200 zitplaatsen beschikbaar. Sommige mensen en organisaties ontvingen inmiddels een persoonlijke uitnodiging. Heeft u ook belangstelling? We ontvangen u graag. Tot 22 november kunt u zich inschrijven. Inschrijven vind plaats op volgorde van binnenkomst. Vol = vol. Op pagina 3 leest u meer over ons programma.

Nini Brink van de Seniorenraad: ‘Koffie in De Bân is mijn wekelijkse opkikker.’



Nini Brink achter haar wekelijkse opkikker (geheel links). Rechtsboven in beeld Meta Ebberts en Lukie Ombelet op gitaar (foto redactie)

Nini Brink zit al vijf jaar in de Seniorenraad van de gemeente Tytsjerksteradiel en draagt zowel in de Trynwâlden als in het gemeentehuis in Burgum haar gewaardeerde steentje bij aan een zo goed en betrokken mogelijk ouderenklimaat. Je kunt dus gerust stellen dat ze weet waarover ze praat. ‘Mijn bezoek op donderdagmiddag aan de koffietafel in De Bân is voor mij een warme wekelijkse opkikker!’

Nini Brink kent de Trynwâlden en haar inwoners inmiddels van binnen en van buiten. Ze verhuisde in 1969 naar deze omgeving, eerst naar Gytsjerk, later naar Ryptsjerk en in 1997 terug naar Gytsjerk. Door inmiddels veranderde privé-omstandigheden besloot ze het heft in eigen handen te nemen, ging weer naar school, kwam op kantoor bij Riethandel Miedema aan de Gytsjerkster Hoeke, dook nogmaals de schoolbanken in en vond zichzelf, na een overigens heel prettige tijd in de riethandel, terug als secretaresse en hoofd typekamer bij Stedebouwkundig bureau Vijn, toendertijd gevestigd op Stania State in Oentsjerk. En daar zou ze 25 jaar, tot aan haar pensioen, blijven. Haar beide dochters besloten in die periode Friesland te verruilen voor respectievelijk Zuid-Limburg en Egypte.

Het organiseren en regelen, contacten leggen en onderhouden met mensen, het gewend zijn interessante ontwikkelingen van veraf en dichtbij tijdig te herkennen en er op in te spelen, het al vroeg de voordelen kennen van de computer als werk- en communicatiemiddel, alsmede een onderzoekende geest, brachten haar al snel in contact met gelijkgestemde zielen, zoals de Nederlandse Bond van Plattelandsvrouwen, nu beter bekend als Vrouwen

van Nu. Binnen deze veelzijdige bond, die voor tal van vrouwen het oog op de wereld opende en nog steeds landelijk een belangrijke bijdrage levert aan de emancipatie van de vrouw en haar rol in de maatschappij, was ze in meerdere functies ruim 30 jaar lokaal, provinciaal en landelijk actief. Voor de afdeling Gytsjerk was ze de contactpersoon tot 2018. Vanaf 2007 tot op heden begeleidt ze nog de leesgroep, waarin belangrijke boeken onder de loep worden genomen en met elkaar worden besproken. Daarnaast is ze al 20 jaar voorzitter van de zwemvereniging Trynwâlden; nog elke maandagavond trekt ze haar baantjes in het zwembad van Burgum. ‘Een gezonde geest in een gezond lichaam’ geldt zeker voor Nini Brink, hoewel de eerlijkheid gebiedt te erkennen dat het lichaam zich er momenteel met een Jantje van Leiden van af maakt. Vooral het lopen valt tegen. Maar ze heeft haar autootje bij de deur en dat brengt haar moeiteloos waar ze wil.

Het zwemmen is een sport die, behalve voor plezier en ontspanning, toch ook zorgt voor haar algemene welbevinden. ‘Ik vind dat oudere mensen, ook in de Trynwâlden, de geraniums vaker de geraniums moeten laten en zich minstens één keer wekelijks samen

moeten ontspannen en inspannen. Dat kan via samen koffie drinken, spelletjes spelen, pret delen, een lezing volgen, samen naar muziek luisteren... Daarom was ik indertijd blij dat er een soort multifunctioneel centrum in Gytsjerk zou komen, bij het zwembad. Met een ontmoetingsruimte en bibliotheek. Het bleek jammer genoeg financieel niet haalbaar. Ik kende in die tijd Pieter Woudstra, de huidige secretaris van Dorpsbelangen Gytsjerk, uit onze gezamenlijke Vijn-periode, en op zijn piekerwandelingen kwam hij wel eens langs. Dan bespraken we de ontwikkelingen in het dorp. Zo raakt ik ook al vroegtijdig op de hoogte van de ideeën met dBieb. En in de ban van de plannen met De Bân. ‘As it net kin sa’t it moat, moat it maar sa ‘t it kin’ zei Pieter bij een van die gelegenheden. Ik ben blij dat Dorpsbelang Gytsjerk zijn schouders eronder heeft gezet en in ons dorp toch een klinkende voorziening heeft gerealiseerd waar de inwoners trots op kunnen zijn.

De Bân doet wat in haar naam tot uitdrukking komt: ze bindt mensen, is het cement van ús Gytsjerkster mienskip. Van jong tot oud kan men hier terecht. Misschien niet allemaal tegelijk, maar met een beetje overleg en inschikken is er plaats voor iedereen. Je

vindt er boeken van de beste schrijvers, vergaderruimte voor je club, er worden interessante lezingen gegeven, films vertoond, de uitgebreide stenencollectie heeft inmiddels een mooi onderdak gevonden in het oudheidkundig museum in Burgum, er is een handwerkclub, er wordt met elkaar koffie gedronken en er worden spelletjes gespeeld, er vindt uitwisseling van ideeën, informatie maar ook van gezellige kletspraatjes plaats...

Als koffiegroep blijven we overigens niet altijd ‘thuis’. Soms organiseren we ook een reisje; in overleg met Harri Altena van Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden kiezen we dan een geschikte bestemming. Soms naar de bossen van Beetsterzwaag, soms naar het water, soms ook naar Lauwersoog, met een lekker versgebakken visje om het af te ronden... Omdat het bloed toch kruipt waar het niet gaan kan en omdat ik het leuk vind, maak ik

altijd van elke activiteit een kort verslag dat ik iedereen nastuur. Door die actieve opstelling, die volkomen los staat van mijn leeftijd, ben ik ook in de Seniorenraad terecht gekomen. Als je als oudere de dingen op hun beloop laat, je er niet actief in begeeft, weet je zeker dat er niets gebeurt. Door zelf het initiatief te nemen, op te komen voor jezelf of een groep, kun je niet altijd bergen maar soms wel bergjes die er toe doen, verzetten. Het ontstaan van De Bân, zeg maar plan B van het MFC, is daar een goed voorbeeld van. De Bân leeft als een hart, met oog voor iedereen. Elke donderdagmiddag ga ik er naar toe voor mijn wekelijkse opkikker, benieuwd naar wie er ditmaal aanschuift, naar mooie menselijke verhalen, proeven van de hartelijke gezelligheid.

Mag ik zeggen dat ik het elke oudere aan kan raden?’



Tent van Singelwrotters op open dag (foto redactie)

Op zaterdag 27 november bent u van harte welkom op de officiële startbijeenkomst van Trynwâlderein

Zaterdagmiddag 27 november a.s. organiseert Trynwâlderein van 14:00 tot 17:00 uur een officiële startbijeenkomst in zaal Pro Rege aan de Rengersweg in Oentsjerk. Er zijn 200 zitplaatsen. Wie het afgelopen jaar actief bij Trynwâlderein was betrokken ontving een persoonlijke uitnodiging. Tot 22 november (of eerder als het maximale aantal gasten is bereikt) zijn ook andere belangstellenden van harte welkom. Inschrijvingen worden behandeld op volgorde van binnenkomst (vol = vol).

Heeft u vervoer nodig (halen en thuisbrengen)?
Laat het ons dan tijdig weten. Bijvoorkeur al bij de inschrijving. Wij proberen dan vervoer voor u te regelen.

Bij binnenkomst vindt de vereiste Corona-controle plaats. U moet dus een QR-code laten zien.

INSCHRIJVEN KAN ALS VOLGT (en is in verband met het beperkt aantal plaatsen verplicht)

- Meldt u **telefonisch** aan op 058 797 8621 (op werkdagen tot 20:00 uur).
- Of **stuur een mailtje** met uw naam, telefoonnummer, postcode en huisnummer naar start@trynwalderein.nl (dus **géén** dakje op de â).
- Of **Bezoek de website: www.trynwalderein.nl**. Op de startpagina vindt u linksboven een artikel over de startbijeenkomst met daarin een link naar het inschrijfformulier op <https://trynwalderein.nl/start>.

Na inschrijving via mail of website ontvangt u telefonisch een bevestiging.



VOLKSTUINVERENIGING DE SINGELWROTTERS

Gytsjerk heeft aan de Singel (zuidzijde van het dorp) een pracht van een volkstuin-complex dat wordt beheerd door volkstuinvereniging 'De Singelwrotters'. Trynwâlderein ging tijdens de open dag (4 augustus) op bezoek en trof veel senioren. Hun belangrijkste drijfveren: beweging, buitenlucht en verse groenten. In willekeurige volgorde.

Klaas Bakker laat zijn knoepert van een tuin zien. Vol met o.a. wit- en groenlof, verschillende perenbomen, Kollumer erwten, een moerbeiboom, reade krobber (bonensoort), wortels, pastinaak, sla en rode biet. De erwten en krobber hangen te drogen. Sinds 1978 bewerkt Klaas deze grond. Pake en beppe tuinierden er ook al.

Zomers laat Klaas zijn tuin 3 weken in de steek 'De tún is gjin baan sjuh!'. Daarna er even wat harder tegenaan om de boel weer 'kreas te

krijen'. Reade krobber? 'Jawis, een origineel Trynwâldster beantsje'.

Iets verderop doen Joke Lunsing en Kees Terwisga van Scheltinga hun uiterste best om hun tuin 'fitervrij' te houden. Deze 'jonge' tuiniers worden ruim geadviseerd door oude garde die hier veel ervaring mee heeft.

In de tent verse producten (rechtsreeks van het land), een hapje, een drankje en gezelligheid. De stemming is uitstekend. Koos Achterhof, beter bekend als Koos



Klaas Bakker (foto redactie)

Klimaat, laat zich zelfs enthousiast voor een foto strikken. Een waar wonder, zo licht zijn vrouw ongelovig toe.



Klaas Bakker (foto redactie)



Programma Startbijeenkomst in zaal Pro Rege in Oentsjerk

- 14.00 u** Inloop en ontvangst met een drankje en muziek.
- 14.20 u** Welkomstwoord.
- 14.30 u** Inleiding door Job van 't Veer: Mensgericht vernieuwen binnen Zorg & Welzijn.
- 15.00 u** Vragen over & reacties op de lezing van Job.
- 15.15 u** Pauze.
- 15.30 u** Over Trynwâlderein
 - Waarom Trynwâlderein
 - Wie zijn Trynwâlderein
 - Samenwerken & Verbinden (ism KEARN)
- 16.15 u** Informeel samenzijn met een hapje, een drankje en muziek.
- 17.00 u** Afsluiting.

De startbijeenkomst wordt mogelijk dankzij de inzet van:

- **Gert van der Meijden** organiseert, op de achtergrond, het overgrote deel van deze middag.
- **Jet Nijholt** helpt mee met de aankleding van de zaal
- **Twan ten Hooven** en **Nykle van Smeden** maakten een video over Trynwâlderein die bij binnenkomst is te bewonderen.
- **Norma Klarenbeek** bewaakt als dagvoorzitter de voortgang van het programma.
- **Fred de Zeeuw** (piano) en de **familie van der Zwaag** (trekharmonica) laten horen dat er muziek in Trynwâlderein zit.
- **Job van 't Veer**, lector digitale innovatie bij NHL Stenden vertelt voor de pauze wat 'Mensgericht vernieuwen binnen Zorg & Welzijn' voor ouderen kan betekenen.
- **Frouwina van Dekken** en **Doetie van der Lijn** (KEARN) zetten enkele Trynwâldster einden tot kwaken aan en geven het woord aan de gasten.
- **Arthur Oostvogel** en **Eeuwe de Vries** dachten mee over de opzet van deze middag.
- De **MVT-vrijwilligers** zullen vast wat ouderen vervoeren.
- **Twee gewaardeerde EHBO'ers** staan paraat voor het geval dat...
- **Vera's Eetcafé** staat borg voor een lekker hapje.
- En tot slot zorgen de **beheerders van Pro Rege** samen met **werkgroepsleden, platformdeelnemers en bestuursleden van Trynwâlderein** de hele middag goed voor hun gasten.

PERSOONLIJK CONTACT MET BINING-APP VOOR SENIOREN

Er wordt hard aan gewerkt om u komende winter uitgebreid kennis te kunnen laten maken met de Bining-app. Bining (Fries voor verbinding) is speciaal voor senioren ontwikkeld en gemakkelijk in gebruik. Het Trynwâldster Senioren Platform was nauw bij de ontwikkeling van Bining betrokken. Eelke Huitema, die de app ontwikkelt, heeft Bining geschikt gemaakt om er ook een hulpvraag mee te stellen en/of een hulpaanbod mee te doen.

Tijdens 4 middagen kunt u met deze app kennis maken. Er is geen voorkennis vereist. U hoeft dus niets van apps of smartphones af te weten. Alles wordt duidelijk uitgelegd. Zo maakt u stap-voor-stap kennis met een manier van contact leggen die steeds vaker wordt gebruikt.

Wat kunt u met de Bining-app?

Met de Bining-app kunnen senioren via een smartphone (of via een Windows-computer) op een gemakkelijke manier:

- Contact met elkaar maken.
- Iemand vinden om samen iets te doen.
- Deelnemers voor een activiteit werven.
- Bekendheid geven aan een activiteit.
- Een eigen groep beginnen (kaarsters, wandelaars, biljarters, leesclub enz.) en daarbinnen berichten uitwisselen.
- Uw vraag en/of aanbod op het gebied van eenvoudige praktische hulp aan Trynwâlderein doorgeven (die dan persoonlijk contact met u opneemt).

Geen smartphone en toch kennis maken?
Er zijn 10 smartphones

beschikbaar voor mensen die eerst eens willen kijken of het wel iets voor hen is. Zo kunt u risicoloos kennis maken. Na de kennismaking kunt u 10 dagen met de smartphone oefenen. Als u in deze periode vragen heeft dan kunt u een beroep doen op een begeleider.

Kan het nóg makkelijker?

De makers van de Bining-app gebruiken uw ervaringen om de app nog makkelijker en beter te maken. Daarom zijn ze heel nieuwsgierig naar wat u van de Bining-app vindt en wordt er goed gelet op mogelijke verbeterpunten.

Waar en wanneer? De eerste

kennismakingsmiddagen willen we begin 2022 in De Bân in Gytsjerk organiseren. Om ervaring op te doen starten we met een groep van maximaal 20 deelnemers. Vervoer proberen we te regelen via MVT. Als er voldoende aanmeldingen zijn kunnen er ook kennismakingen in andere dorpen worden georganiseerd. Bent u al enige tijd een smartphone-gebruiker dan kunt u wellicht de eerste middag overslaan.

Inhoud van de kennismaking

Voordat de kennismaking start ontvangt u het boekje



‘Persoonlijk contact met de Bining-app’. In dit boekje vindt u praktische oefeningen. Na iedere kennismakingsmiddag kunt u het behandelde hoofdstuk thuis oefenen. Als iets thuis niet lukt kunt u contact opnemen voor extra begeleiding.

Inschrijven

U kunt zich alvast opgeven via de website (<https://trynwalderein.nl/bining>) of of telefonisch via 058 797 8621 het formulier op de achte. Zodra duidelijk is wanneer de kennismaking van start gaat ontvangt u daarover bericht. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

‘Persoonlijk contact met de Bining-app’ wordt georganiseerd in nauwe samenwerking tussen Bining, Senioren Platform Trynwâlden, KEARN en Trynwâlderein. Ook het Seniorweb willen we graag bij deze ontwikkeling betrekken. .

We moeten het samen doen!

Binnen een ouderen-voor-ouderen netwerk kunnen hulpvragers en hulpbieders elkaar helpen. De inzet van iedereen is daarbij van belang. We moeten het samen doen. Dus heeft u een hulpvraag of bent u als hulpbieder actief? Meldt u aan bij het netwerk. Ook samenwerking met en tussen professionele zorgverlening en maatschappelijke organisaties vinden we van belang.

Brûzjend âld yn’e Trynwâld!

Een ouderen-voor-ouderen netwerk gaat niet alleen over zorg, verlies van zelfredzaamheid of afname van eigen regie. Ontspanning, plezier en genieten horen er onlosmakelijk bij. Jeu de Boules? Lezing over een interessant onderwerp? Koken? Samen zingen? Bingo? Parachutespringen? Vissen? Tegearre op’e fyts nei Dokkum as Parys? In gesprek over ouder worden? De jaarlijkse senioren voetbalwedstrijd? Wandelen of kanovaren? Genieten van wâldrock ‘n roll? Niets is te gek. Wilt u zo’n activiteit op- of voortzetten? Dan delen we onze mogelijkheden graag met u. Denk aan publiciteit, meedenken, eenvoudige online-administratie, eenvoudige webpagina/folder, toegang tot het netwerk e.d.m.. Neem contact op voor de mogelijkheden.

Werken aan voorzieningen

Trynwâlderein wil zich inzetten voor voldoende voorzieningen. Zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen is de wens van veel ouderen. Om isolement en eenzaamheid te voorkomen hecht Trynwâlderein grote waarde aan ontmoetingsplaatsen en bereikbaarheid van welzijnswerk en zorgverleners. De vraag naar dagbesteding en voorzieningen voor tijdelijke opvang en/of intensieve (palliatieve) zorg neemt ook toe. We willen ons er voor inzetten dat ook in de Trynwâlden, dicht bij vrienden en familie, verpleeghuiszorg geboden kan worden. Dit heeft alleen kans van slagen als in nauwe samenwerking met o.a. dorpsbelangen, welzijnswerkers, zorgaanbieders, zorgverzekeraar en gemeente naar (nieuwe) mogelijkheden wordt gezocht.

Hulp vragen en bieden is zinvol

Elkaar op vrijwillige basis eenvoudige hulp bieden is een vorm van zingeving. Je blijft voor elkaar van betekenis. Trynwâlderein gaat daarbij uit van wederkerigheid, gelijkwaardigheid en wederzijds respect. Het gaat daarbij om eenvoudige praktische hulp in de vorm van een helpende hand, een wandeling, hulp bij vervoer, een tuinklusje, een boodschap en andere vormen van hulp en contact. En het is ook heel goed mogelijk zowel hulpvrager als hulpbieder te zijn. Heeft u weinig tijd? Geen bezwaar. Alle beetjes helpen.

Activiteitenagenda Trynwâlden

Sociale activiteiten zijn het kloppend hart van Trynwâlden. Er zijn tal van activiteiten waar ouderen aan kunnen deelnemen. Wandeltochten, festivals, uitvoeringen, concerten, kaartavonden, spelmiddagen, sportevenementen, workshops, koffiesoen, fietstochten en meer. Trynwâlderein wil proberen een actueel overzicht bij te houden van alle activiteiten in de Trynwâlden waar Trynwâlder ouderen aan deel kunnen nemen. Zo’n agenda kan wellicht een mooie aanvulling zijn op de overzichten en aankondigingen die op trynwalden.nl en in de Trynwâldster dorpskranten verschijnen. Bent u betrokken bij een sociale activiteit waar ouderen uit de Trynwâlden aan deel kunnen nemen? Laat het ons weten op <https://trynwalderein.nl/activiteitenkalender>.



EERSTE ERVARINGEN FERBINERS

Tijdens de zomermaanden hebben ferbiners (verbinders) van Trynwâlderein de eerste ervaring opgedaan met het met elkaar in contact brengen van vraag en aanbod op het gebied van eenvoudige onderlinge hulp. De werkgroep Netwerkopbouw van Trynwâlderein was betrokken bij maar liefst 15 contacten.

In het voorjaar had Trynwâlderein persoonlijk contact met de 157 mensen die ons duidelijk maakten dat ze een hulpvraag en/of hulpaanbod hadden. Er is toen helder in kaart gebracht wat men wilde en verwachtte. Hierop voortbordurend is er afgelopen zomer geoefend met het op elkaar afstemmen van beide.

De hulpvraag bereikte ons rechtstreeks via de hulpvrager zelf of werd namens de hulpvrager gesteld (familie en kennissen, zorgmedewerkers of vanuit sociale activiteiten). Iedere vraag werd goed met de hulpvrager doorgesproken. Het bewaken van de privacy was daarbij een belangrijk uitgangspunt. Zodra de hulpvraag en de situatie duidelijk waren werd een hulpbieder gezocht die daar goed op aansloot. Doel: het leggen van een contact dat zowel

door de hulpvrager als de hulpbieder als zinvol wordt ervaren. Na elk geslaagd contact trok de ferbinder zich terug en gingen hulpvrager en hulpbieder samen aan de slag. Lukte dat niet dan werd verder gezocht tot er wel een geslaagd contact tot stand kwam.

De hulpvragen betroffen o.a. het brengen van bezoek, tuinwerkzaamheden, samen wandelen, contact leggen, computerhulp en het brengen/halen naar Vera’s Eetcafé in MFC Heemstra State. Mede op basis van deze ervaringen zijn we gesprekken gestart met meerdere mensen die de rol van ferbinder op zich willen nemen. Samen met hen wordt bekeken hoe die rol het beste ingevuld kan worden. Duidelijk werd dat ferbiners vooral hun binnen eigen netwerk inspiratie vinden.

Stap voor stap bouwen we zo samen met hulpvragers, hulpbieders en ferbiners aan een manier van werken die ieder past. Trynwâldsters met een aanvraag en/of een aanbod kunnen zich nu op verschillende manieren bij Trynwâlderein aanmelden). Wilt u ook ferbinder zijn, of bent u dat in de praktijk al, dan bent u van harte welkom.

KOFFIE DRINKEN HEEMSTRA STATE WEER VAN START

Stagiaires van KEARN waren nauw betrokken bij het weer opstarten van de koffie-ochtend in MFC Heemstra State. Daarna werd Trynwâlderein gevraagd of er ook vrijwilligers waren die de begeleiding van deze activiteit konden voortzetten. Dat is gelukt.

Ouderen uit de Trynwâlden komen nu op donderdagochtend vanaf xx uur weer op Heemstra State samen om een kop koffie te drinken en van daaruit te beslissen om samen iets gaan doen: wandelen, lezen, spel. Een groepje van xx vrijwilligers uit het ouderen-voor-ouderen netwerk van Trynwâlderein biedt daarbij hulp. Deze Ynsetters (jazeker, met een Hoofdletter!) halen/brengen deelnemers die niet zelfstandig kunnen komen. Ze zijn tevens behulpzaam

bij het uitvoeren van (gezamenlijke) activiteiten. Ook cliënten van een zorgorganisatie, die een zinvolle activiteit zochten, nemen nu aan de koffietafel plaats. Het enthousiasme groeit, net als het aantal deelnemers. Vanuit de koffieochtend kwam de vraag naar voren om begeleiding bij de gezamenlijke maaltijd in Heemstra State. En ook hier zijn nu vrijwilligers actief.

De werkgroep netwerkopbouw van Trynwâlderein wil langs

TRYNWÂLDEREIN DEELT ERVARING EN MIDDELEN MET ANDERE SOCIALE ACTIVITEITEN

Sociale activiteen leveren een grote bijdrage aan welzijn. Mensen beleven er plezier aan en/of vinden het zinvol. Het is een belangrijke bron van onderling contact. Trynwâlderein, zelf een sociale activiteit, wil graag haar ervaring, kennis, middelen en mogelijkheden met andere sociale activiteiten delen. Afgelopen zomer heeft de werkgroep netwerkopbouw, na nau overleg met andere sociale activiteiten, op een rijtje gezet waar mogelijkheden liggen.

De gesprekken betroffen mogelijke activiteiten bij een zorgboerderij, overleg met de werkgroep Park & Bos Heemstra State, vragen van individuele inwoners (o.a. wandelen en organiseren van ‘Jeu de Boules’, overleg over zorgaanbod vanuit Noflik Wenje, voortzetting van het koffiedrinken in MFC Heemstra State, vervoersmogelijkheden naar/ van de maaltijdvoorziening in Vera’s Eetcafé. Voor twee van die sociale activiteiten (MVT en ‘Zingen met dementie’) werd een eenvoudige proefwebpagina gemaakt. Ook was er nauw overleg en samenwerking met KEARN.

Enkele deelnemers aan ‘Platform Trynwâlderein’ gaan nu uitzoeken hoe er initiatieven ontwikkeld kunnen worden op het gebied van bewegen, interessante lezingen en ‘in gesprek over ouder



Samen rummikuppen (foto Wieke Storrmer)

worden’. Wat ontbreekt is een goed overzicht van Trynwâldster sociale activiteiten (wie doet wat?). Er gebeurt al heel veel en een goed overzicht kan leiden tot meer samenwerking en het op grotere schaal delen van kennis en ervaring.

Op basis van bovenstaande ziet Trynwâlderein goede mogelijkheden om kennis, tijd en middelen met anderen te delen. Bijvoorbeeld door:

Trynwâlderein organiseert zelf geen andere sociale activiteiten. Wel bieden we samenwerking aan bij het op- of voortzetten van sociale activiteiten op vrijwillige basis. Voorbeelden zijn

- Het ondersteunen van acties en activiteiten (óók van derden) door middel van publiciteit (eigen webpagina, folderontwerp, aandacht

in nieuwsbrieven, op onze website en in onze krant)

- Hulp bij het zoeken naar vrijwilligers voor Sociale activiteiten binnen het ouderen-voor-ouderen netwerk.
- Meedenken over het op- of voortzetten van Sociale activiteiten en zonodig advies geven (ook m.b.t. cieringsmogelijkheden).
- Gebruik maken van de contacten binnen de diverse netwerken en/of organisaties waarmee Trynwâlderein samenwerkt (gemeente, dorpsbelangen, organisaties voor Welzijn en Zorg, opleidingsinstituten, menwerkingsprojecten en meer).
- Versterken van samenwerking en het uitwisselen van kennis en ervaring met andere netwerken.



MFC Heemstra State (foto Wieke Storrmer)

deze weg alle Ynsetters bedanken die dit mogelijk maken. We roepen graag

iedereen die op het gebied van ouderenwelzijn actief is, of dat wil worden,

zich bij het Trynwâldster ouderen-voor-ouderen netwerk aan te sluiten.

JAPKE BOONSTRA

Mijn man Jouke ontmoette ik in de stad. Samen met mijn vriendin Elske Katje hipten we van de ene etalageruit naar de andere. Op korte afstand hipten er 2 jongens mee. Eén daarvan was Jouke.

Interview met Japke Boonstra die nu 60 jaar in de Trynwâlden woont. Als enig meisje groeide ze op tussen 7 broers. Drie boven haar en 4 onder haar. Haar man Jouke, die 24 jaar geleden overleed, verbouwde de dubbele woning aan de Wynzerdyk in Oentsjerk tot hun woonhuis. Inmiddels zijn de kinderen 60, 54 en 50 jaar jong. Er zijn nu 9 kleinkinderen en 9 achterkleinkinderen.

‘Thuis spraken we Fries. Heit Johannes Machiela kwam uit Ternaard, mem Hendrikje Kok uit Marrum. Ik groeide op in de 2e Korte

Houtstraat in Leeuwarden. Die bestaat niet meer. Na haar scheiding trok moeder met ons van huis naar huis. Werkmanslust, de Fabriekssteeg, het Vliet, Linnaeusstraat. Ik wist trouwens niet eens dat mijn ouders gescheiden waren. Opeens was mijn vader er gewoon niet meer. Geen uitleg of niets. Pas 30 jaar later kregen we weer meer contact. Zagen we elkaar elke vrijdag in Leeuwarden. Met zijn 2e vrouw, Tonny, kon ik het goed vinden. Mijn eerste buitenlandse vakantie was met hun beiden. Mijn moeder vond dat maar niks.

In de 5e klas van de lagere school kregen we Friese les. De eerste zin uit het boekje was ‘Doe moast Japke laitsje’. Dat ben ik nooit vergeten. Geleerd heb ik tot de 2e klas van de huishoudschool. Toen moest ik bij een groenteboer gaan werken. Ik was 13. Sútelje op de Archipelweg. Daar was geen lift dus al die trappen op en af. Met een bestelbriefje naar beneden en dan met een mand vol groenten en fruit die trappen weer op. ‘O hemeltje, nu ben ik toch nog wat vergeten’. En dan maar weer die rottrap op en neer. Vanaf mijn 14 werkte ik bij Instituut Rôben in de Wijbrand de Geeststraat. Daar kon je leren typen en boekhouden. Ik hield het bedrijf schoon en kookte voor de familie.

Mijn man Jouke ontmoette ik in de stad. Samen met mijn vriendin Elske Katje hipten we van de ene etalageruit naar de andere. Op korte afstand hipten er 2 jongens mee. Eén daarvan was Jouke. Hij kwam uit Molenend. Waar dat lag? Ik had geen idee. Toen ik 16 was verhuisde ik naar Mûnein en ging aan de Halligenweg bij de ouders van Jouke inwonen. Ons eerste kind was toen 2 maanden oud. ‘Wel goed oppassen hoor!’ had mijn moeder vaak geroepen. Maar waar ik dan op moest passen had niemand me verteld. Nee, van condooms had ik nog nooit gehoord. Gelukkig waren we niet katholiek anders hadden ze ons kind in afgenomen. In die tijd was dat een schande voor de familie. Na 4 jaar stapte Jouke binnen met het bericht “Ik heb een huis gekocht”. Dat was dit huis aan de Wynzerdyk. Toen we er heen gingen stond er een bord voor: ‘Onbewoonbaar verklaarde woning’. Ik woon er nog. Jouke, hij was metselaar, heeft het helemaal verbouwd.

Mijn zoon Klaas voetbalde vanaf zijn 6e bij de Trynwâldster Boys, dat is nu vv Trynwâlden. Ik heb 25 jaar lang de sportkleden gewassen en ga al 40 jaar naar de wedstrijden. Eerst op de fiets, later in de auto. Ik sta nog steeds elke week langs de kant maar sinds 3 jaar is dat bij vv Ryptsjerk. Dat vv Trynwâlden 3 jaar geleden van de zaterdag naar de zondag ging vond ik maar niks. Toen ben ik, samen met een deel van de



Ooit onbewoonbaar verklaard. Door Jouke opgeknapt (foto redactie)

voetballers, naar Ryptsjerk overgestapt. Verder ben ik Feijenoord-fan, al ligt dit niet bij iedereen in de familie even goed, hahaha. Vroeger stemde ik altijd PvdA. Ik mag graag de kamerdebatten volgen maar stemmen doe ik niet meer. Ik heb geen vertrouwen in het huidige stelletje. De politiek heeft ons in de steek gelaten. Er gaat veel teveel geld naar buitenlanders. Omtzicht en Wilders vind ik duidelijk. Die zeggen waar het op staat. Die Omtzicht heeft humor, hij raadde belegger Hoekstra ‘een functie elders’ aan. Nee bah, van Baudet moet ik niets hebben.

Nadat mijn man overleed bleef de rekening van mijn ziektekostenverzekering even hoog. Toen ik daarover belde zeiden ze “Dat komt omdat u nu kostwinner bent geworden”. Ik vond dat schandalig en heb meteen Hans Wiegel een brief op poten geschreven. Die woonde toen een eindje verderop en was iets hoogs bij de zorgverzekering. Binnen een week kreeg ik een telefoontje en kon het bedrag met zo’n 25% naar beneden. Stel je voor dat ik niet had geschreven..... Vanaf de tijd dat de kinderen naar kleuterschool gingen werkte ik als huishoudelijke hulp. Ik hoefde nooit op zoek naar werk. Werd altijd gevraagd. Ik werkte bij verschillende families. Bij sommigen lang: 18, 25, 32 en 32 jaar. Nu komt ik rond van AOW en Jouke’s pensioen van een paar tientjes.

Nu ik ouder wordt doe ik het met alles wat rustiger aan. Fietsen doe ik niet meer. Ik loop met een rollator. Had wel even kort last van mijn ogen. Boven de schouders werkt alles nog prima vind ik. Alleen daaronder wordt het helaas wat minder.

Mijn verjaardagen vier ik tegenwoordig in het café in Hantum, bij de ouders van mijn kleindochter. Heb dan zelf de drukte van koken en afwassen niet meer. Mijn boodschappen doe ik bij Albert Heijn, daar wordt ik wekelijks door mijn schoondochter heen gereden. En als ik dingen met 35% korting goed kan gebruiken laat ik die niet liggen, dat mag je best weten.4

Vroeger kende ik bijvoorbeeld de politieagenten van naam. Plysje Boonstra en Grauwe Auke. Ik had eerst niet door dat ‘Grauwe Auke’ een bijnaam was dus ik groette hem vriendelijk met ‘Dag Grauwe Auke’. Dat viel niet goed. Je had hier vroeger ook veel meer winkeltjes. Postbode, groenteboer, melkboer en schillenboer kwamen aan de deur. En veel meer verenigingen. Je was meer samen. Dat is veranderd. Iedereen verschuilt zich nu achter zijn smartphone. Nee, daar wil ik beslist niet mee leren werken. Verschrikkelijk! Tot voor Corona was ik vrijwilligster op Heemstra State. En presidente van ‘Foar jins Neiste’. Dat is nu gestopt. Het geld dat over was is naar KiKa kinderkanker gegaan.

Ja, je moet wel oppassen. Ik word regelmatig gebeld door mensen die me met een smoesje mijn bankrekeningnummer willen ontfutselen. Daar ben ik goed voor gewaarschuwd. Met die QR-code heb ik me goed gered. Ik vond in de TV-gids een telefoonnummer om zo’n QR-code aan te vragen, Na 3 keer bellen had ik hem binnen.

Ik wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Jazeker, die tekst op die busjes van MVT is van mij: ‘Der efkes op út, wy bringe jo!’



Japke Boonstra bij de voordeur (foto redactie)

DE VERLOSSENDE HAMERSLAG

Na afloop van de besluitvormende raadsvergadering op 16 september j.l. in het gemeentehuis in Burgum was de stemming op de publieke tribune tegelijkertijd opgelucht en opgewonden na de constatering door burgemeester Gebben dat het raadsbesluit over het multifunctioneel centrum in Tytsjerk unaniem positief was en dat met een ferme hamerslag bekrachtigde.

Eindelijk witte rook in de raadszaal. Vergeten waren even de jaren van wikken en wegen, voorbereiding, hard werken en hoofdbrekend rekenen, het bezoeken van raads- en fractievergaderingen, praten met omwonenden, ambtenaren, fractieleden en andere belanghebbenden. Vergeten was even de intense spanning die eraan vooraf was gegaan. Maar toen de beslissende hamerslag was gevallen drong het besef door dat er vanaf nu kon worden doorgepakt met de plannen voor een eigen Multi-Functioneel-Centrum, nauw verbonden met Dorpshuis Yn ‘e Mande. Een belangrijke stap richting toekomst was werkelijkheid geworden. Op een prachtige plek, toch ook zo nauw verbonden met de historie van het dorp.

Verweven met het mooie boerderijdorpshuis verschijnt er straks op die

plek het Multi-Functioneel-Centrum dat het thuis gaat worden voor de bezoekers van Dorpshuis Yn’e Mande mèt eetcafé en terras, IKC basisschool De Romte gaat er haar naam eer aan doen, ouders weten kinderen vertrouwd opgevangen in het veilige, warme Kinderwoud en de nieuwe gymzaal is geschikt voor sport en spel maar ook voor grote(re) indoor evenementen en voorstellingen... Mooi is ook dat door middel van shared space een samenspel tot stand komt tussen spelen en parkeren. Het hoeft geen betoog dat het MFC onlosmakelijk en op natuurlijke wijze verbonden blijft met Park Vijversburg. Het is nog niet zover, maar onder leiding van Lindhorst Huisvestingsadviseurs zal vanaf de eerste spade de realisatie voortvarend ter hand worden genomen. Verwacht wordt dat in 2023 het MFC officieel in gebruik kan worden genomen.

Trynwâlden en de 7 zonen van Tryn

Tussen Dokkum en Leeuwarden ligt de streek Trynwâlden. Trynwâlden dankt haar naam aan de legende van Tryn. Volgens die legende had Tryn zeven zonen en bezat ze zeven boerderijen. Tryn verdeelde de boerderijen over haar zonen. De oudste (Alde) stichtte Aldtsjerk. Diens broer Oene stichtte Oentsjerk. De derde zoon Reade (Rode) stichtte Readtsjerk, broer Wynse stichtte Wyns, Gyke stichtte Gysjerk, Rypke stichtte Ryptsjerk en de zende zoon Tyte stichtte Tytsjerk. Deze zeven dorpen vormden zo samen Trynwâlden, genoemd naar moeder Tryn. Trynwâlderein rekent ook Mûnein en een deel van het gehucht Bartlehiem tot de Trynwâlden.



Tryn en haar zeven zonen. Beeldengroep in Oentsjerk (foto redactie)



Onderwijs, opvang, ontmoeting en sport: Multifunctioneel Centrum Tytsjerk (uit Moodboard MFC Tytsjerk)

GROOTSE GEBAREN VAN EEN VRIJWILLIGER

Uiteraard spreekt Harri Altena liever over alle vrijwilligers van MVT: Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden. We zouden zijn levensverhaal kunnen uitdiepen, van Den Helder, via Drenthe en Frankrijk naar Oentsjerk. Of over zijn werkzaamheden in de bouwwereld en in de wereld van de paardendressuur.



Harri Altena van ‘Matschappelijk Vervoer Trynwâlderein (foto: redactie)

We zouden het kunnen hebben over zijn hobby's. Over de vogelwerkgroep, waarin hij met mannen op stap gaat om kerkuilen en torenvalken te ringen. De vogelwerkgroep werkt met Rijkswaterstaat aan een project dat op een natuurlijke manier de muizen in de zeedijk te bestrijdt door langs de hele dijk torenvalken-nestkasten te plaatsen. De werkgroep onderhoudt het ringen en documenteert het project. Of over een hobby waar hij de laatste tijd niet aan toe komt, fotograferen. De omgeving van Oentsjerk is prachtig en zeer divers: water, bos, weilanden, plas, dras en dan nog de stinsentuinen. Hoog tijd dus om de natuur in de Trynwâlden vast te leggen, aldus Harri.

Maar als oprichter van de stichting MVT spreken we hem vanuit Trynwâlderein, omdat MVT een goed voorbeeld is van wat één van de vele vormen van vrijwilligerswerk is die in onze 7 dorpen bijdragen aan wat we tegenwoordig de sociale basis noemen, Mienskip dus.

De zorgorganisatie Patyna begon in 2019 met de afbouw van Heemstrastate, waaronder het vervoer van ouderen. Harri en andere vrijwillige chauffeurs kwamen in het geweer. Met Jildert Andringa wist hij de nodige sponsorgelden op te halen om de gratis van Patyna gekregen rolstoel-bus op de weg te houden en een 2e rolstoelbus aan te kopen. Een stichting werd opgericht waarbij alle vrijwilligers,

net als Harri, taken ten uit voer brengen. Tegen vastgestelde, zeer lage, vervoersprijzen kunnen mensen vanaf 55 jaar vragen om gewenst vervoer naar ziekenhuizen, naar familieleden of vrienden of naar adressen voor het halen van noodzakelijke boodschappen.

Daarnaast organiseert MVT ook dag- en middagtochten, naar bijvoorbeeld het Theemuseum in Houwerzijl of een picknick in het Lauwersmeerbuitengebied. Wat betreft de distributie van pakketten van de voedselbank in Burgum verzorgt MVT om de week de aflevering bij gebruikers.

Bijkomend voordeel zijn de ogen en oren van de vrijwilligers van MVT, van belang voor het signaleren van problemen, bijvoorbeeld rond eenzaamheid of vastgelopen woonleefsituaties. De samenwerking tussen MVT en Trynwâlderein heeft in de afgelopen maanden al resultaat opgeleverd. Vrijwilligers van MVT hebben eigenlijk ook mantelzorgtaken als zij meegaan naar ziekenhuis- of doktersbezoeken. De vrijwilligers spelen ook in op hobbels die mensen aangeven in het tussen-door-contact tijdens het ophalen, rijden en thuisbrengen van de klanten van MVT.

In totaal zijn 15 vrijwilligers actief bij MVT. De bussen zijn uitgerust met een rolstoellift. Helaas zijn ze binnenkort aan vervanging toe, waarvoor gelukkig via veel inzet van Harri en anderen al voor één bus de nodige financiën verzameld zijn.

Meer informatie over MVT vindt u o.a. op www.trynwâlderein.nl/mvt. U vindt daar ook een link naar de Facebookpagina.

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



Wieke Stormer
Gytsjerk
Trynwâlderein



Marian Dagelet
Gytsjerk
Singelwrottende Multivrijwilliger



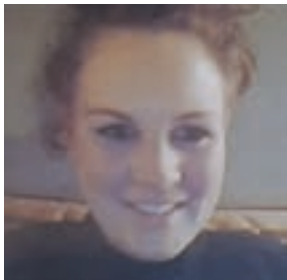
Taddeus Oosterbaan
Gytsjerk
Actieve Meedenker



Wietske Kooistr
Aldtsjerk
Bregbidler & PGT



Oene Flisijn
Wyns
Donderdagochtendsoos



Sieta de Vries
Gytsjerk
Dorpskrant ‘De Einekoer’



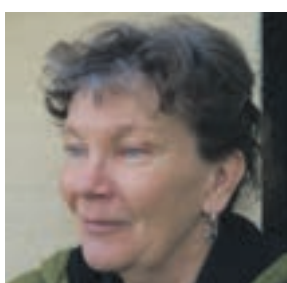
Hester Luinstra
Aldtsjerk
Bregbidler



Harmke Faber
Aldtsjerk
Multi-Vrijwilliger



Tjikke Krijgsman
Gytsjerk
Trynwâlderein



Marjan Hager-Bellis
Vrijwilliger De Skûle
Wyns



Albert Visser
Oentsjerk
Huismeester Kerk



Hans Krakau
Vrijwilliger Herbergier
Wyns



Sietse Wybenga
Ryptsjerk
Vrijwilliger bij Samuël



Tietie Wybenga
Gytsjerk
Vrijwilliger bij Samuël

EEN BINDENDE UTING VAN MIENSKIP:
KUNSTCOMMISSIE WYNS-BARTLEHIEM



Tim Brill en Ank de Groot uit Wyns (foto redactie)

Oorspronkelijk werden recreatie en kunst gecombineerd om Wyns in volle glorie te laten voortbestaan. In 1992 gingen Hans Slotboom en anderen voortvarend aan de slag. Drs. P opende met veel bekijks de eerste tentoonstelling van de kunstcommissie met het beroemde lied Heen en Weer op de Wynser pont. De bekende beeldhouwer Ids Willemsma had een 5 meter hoog sculptuur geplaatst. Zo’n spektakel werd later nog eens herhaald met een wedstrijd Ee-dammen op vlotten tussen toenmalige wereldkampioen Harm Wiersma en de Friese kampioen Anton Schotanus.

Tim Brill en Ank de Groot, leden van de kunstcommissie, samen met Leny van Dam, Beitske Roorda en Ferdi Fahner, vertellen met veel genoegen over hun belevenissen. Vrijwel vanaf het begin maken ze deel uit van de kunstcommissie.

Elk jaar worden er 3 tentoonstellingen op het pleintje bij de pont gehouden in de kunstpanelen. In principe is de eerste tentoonstelling altijd gewijd aan werk van één of meerdere Wynsers. De resultaten van de wintercursussen in de Skûle in Wyns kunnen dan ook tentoongesteld worden.

In het verleden werd er veel samengewerkt met de school in Wyns en die in Lekkum. Aandacht voor de expressieve bijdragen van kinderen is altijd gebleven. Aan het eind van elk seizoen komen de kinderen aan bod vanaf de herfstvakantie. In 2020 was het de beurt aan de kinderen van groep 1 van de Prof. Wassenberghskoalle in Lekkum, waarop ook de kinderen uit Wyns naar school gaan: het waterspinnenproject.

In het winterseizoen is er sinds 2 jaar het atelier De Skûle, waar amateur-kunstenaars uit Wyns

en Bartlehiem werken aan uiteenlopende onderwerpen. Door de onderlinge bemoediging en aanwijzingen ontstaan verrassende resultaten.

De wintercursussen van de afgelopen seizoenen betroffen poëzie onder leiding van de dichter Arjan Hut, grafische technieken onder leiding van Teun Speelman en schildertechnieken. In het komend winterseizoen gaat men met keramiste Karin Stevers aan de slag. Tim en Ank vinden de opening van het seizoen 2019 zeker ook het vermelden waard. In mei 2019 was deze gewijd aan het 100-jarige geboortjaar van Drs. P. In februari 2019 had de cabaretier Yvo de Wijs zijn leermeester al herdacht in de Wynser tsjerke.

In 2021 kon er in september weer een seizoensoening georganiseerd worden, met draaiorgel en al, gesponsord door Dorpsbelang Wyns-Bartlehiem. Verzamelingen en vondsten werden tentoongesteld. Met nog vele verhalen van de bijna dertig jaar bestaande kunstcommissie werd duidelijk hoe onderling organisatietalenten en creativelingen veel goeds tot stand hebben gebracht, wat bijdroeg en bijdraagt aan een goede woonomgeving in Wyns-

Op het Flisijnplein, genoemd naar vrijwilliger Oene Flisijn, is bij de Oerset (pont) een grote poëziesteen in de bestrating aangebracht met het voor Wyns beroemde gedicht van drs. P, dat bij die gelegenheid werd gezongen:

Een blik op Wijs
Voor zoiets fjns
Mag men een feestje bouwen
O Wijs, mooi Wijs
Ik glim en grijs
Nu ik u mag aanschouwen
Er rust geen vloek en geen accijs
Op uw bekoorlijkheden
De koestering des zonnescijns
Stemt mij geheel tevreden
Kortom, het gaat me voor de wind
Nu ik me hier in Wijs bevind

Met muziek, zang en een voordracht van Herman Miedema, een van de cursisten van het poëzieproject, werd de poëziesteen onthuld.

Bartlehiem.
En dus aan ieders welzijn.



Seizoensoening bij poëziesteen drs. P. in Wyns (foto archief T. Brill)

STUDENTEN NEMEN OUDEREN-VOOR-OUDEREN NETWERK TRYNWÂLDEREIN ONDER DE LOEP

Trynwâlderein heeft de hand uitgestoken naar studenten van de Thorbecke Academie. Deze handreiking biedt ons de gelegenheid voor een onderzoek naar het ouderen-voor-ouderen netwerk dat Trynwâlderein wil opzetten. Een netwerk waarbinnen ouderen elkaar hulp kunnen vragen en/of bieden. Wij willen ons onderzoek hier graag even kort introduceren.

Wij zijn vijf studenten van de Thorbecke Academie die de opleiding Bestuurskunde volgen. Met meer dan gewone interesse volgen wij de ontwikkelingen rondom het ouderen-voor-ouderen netwerk van Trynwâlderein. Het onderzoek gaat over de verhoudingen tussen hulpvraag en hulpaanbod binnen het beoogde netwerk. Tijdens een eerste inventarisatie bleek dat er meer hulp wordt aangeboden dan er wordt gevraagd. Het doel van ons onderzoek is om te achterhalen welke factoren hier op van invloed kunnen zijn . Dit wordt gedaan door middel van literatuuronderzoek en interviews.

Op dit moment zijn wij

vooral bezig met het onderzoeken van de literatuur omtrent dit fenomeen. Gebleken is dat er verschillende factoren van invloed kunnen zijn. Eén van deze factoren is de buurtbinding. Dat betekent dat de relatie tussen de mensen in een buurt van belang is voor de vraag en het aanbod van zorg. Ander onderzoek toont aan dat ouderen steeds langer zelfstandig willen blijven wonen. Bestaande zorgnetwerken kunnen dan voor de toekomst van belang blijven.

Voor ons onderzoek willen wij graag in contact komen met ouderen in de Trynwâlden. We willen met hen in gesprek over het vragen en/of bieden van



V.l.n.r.: Tom Keuning, Edser Stuursma, Jorn Bok, Ido de Vries en Stefan Garcia (foto Evert Bok)

hulp binnen het beoogde ouderen-voor-ouderen netwerk. Bent u oudere en wilt u met ons over dit onderwerp praten, dan kunt u contact met ons opnemen (zie kader rechts).

Contact met ons opnemen kan als volgt:

Per mail: onderzoek.trynwâlderein@gmail.com

Via website: <https://trynwalderein.nl/onderzoek>



Voorleeslunch in Vera's Eetcafé (foto Mieke van Heeringen)

Vriendschap & Voorleeslunch

Op 1 oktober trok de ‘Karavaan voor de Vriendschap’ door de Trynwâlden. Initiatiefnemer Simon Vuyk en zijn kompanen bezochten met hun bakfiets diverse inwoners en zongen hen hun lied toe. Trynwâlderein hielp mee met het uitstrooien van vriendschap en zonnebloemen. Diezelfde dag was er een goed bezochte voorleeslunch in Vera’s Eetcafé. Gezina van der Zwaag las er een in het Fries vertaald verhaal van Mensje van Keulen voor. MVT regelde, waar nodig, het vervoer. Met dank aan Wieke Stormer voor de organisatorische ondersteuning.



Hendrik en Annie in Aldtsjerk (foto Mieke van Heeringen)



Mw. Lageveen wordt toegezongen (foto Mieke van Heeringen)



Vriendschapskaravaan. Tweede van rechts Simon Vuyk. Uiterst rechts Fokke Jagersma (Afûk) (foto Mieke van Heeringen).

MET ELKAAR ETEN IS EEN UITSTEKEND MIDDEL OM EENZAAMHEID VERZACHTEN’



Siebe Plantinga is een betrokken mens. Hij en de vier andere leden van het team dat zich inzet voor het project ‘Met elkaar aan tafel’, zijn afkomstig uit de diaconie van de Trynwâldster Protestantse Gemeente. ‘Als het welzijn van de mensen, ouderen in dit geval, je ter harte gaat, als je doel is hun eenzaamheid te verzachten, dan moet je doen waar je goed in bent. Breng ze bij elkaar, laat ze elkaar in een ontspannen sfeer ontmoeten. Laat ze samen de maaltijd gebruiken.’

Vier jaar is het nu geleden dat het idee ontstond om, naar het goede voorbeeld van en met ondersteuning vanuit Hardegarijp, een maandelijkse gezamenlijke maaltijd voor ouderen uit de gemeente te organiseren. Een bijeenkomst die zou bijdragen aan de saamhorigheid, aan het welzijn van een ieder, aan het op regelmatige basis doorbreken van het alleen zijn en voor iedereen betaalbaar. Het team dat zich hiermee belaste vormde al snel het bekende topje van de welbekende ijsberg.

‘Al bij de eerste gezamenlijke maaltijd kon worden vastgesteld dat de animo ervoor meer dan groot was. Toen ons plan eenmaal bekend was gemaakt, deed de mare deed al snel de ronde. Het aantal deelnemers groeide gestaag, om abrupt tot stilstand te komen toen in maart 2020 het coronavirus roet in het eten gooide en iedereen min of meer thuis werd opgesloten. Bovendien tref je de meeste van onze gasten aan in de meest kwetsbare groep, de ouderen. De maatregelen waren volkomen begrijpelijk, maar

tegelijkertijd een hard gelag als het sociale deel van de maaltijd – elkaar ontmoeten en informatie uitwisselen – verdwijnt. Uit de recente reacties maken we op dat men uitziet naar het moment waarop we weer met elkaar aan tafel kunnen.

Als organisatie hebben we intussen de vinger aan de pols gehouden, een vrijwilligersenquête gehouden, vrijwilligers bijgepraat, het vervoer weer geregeld en niet in de laatste plaats koks gezocht die volgens afspraak en op geregelde tijden een bijdrage willen leveren. Geen echte koks maar vrijwilligers die graag en goed koken en niet opzien tegen een bordje meer. We beschikken momenteel over 38 vrijwilligers die, wil je het voor iedereen en vooral ook voor de thuisblijvers plezierig houden, ruim van tevoren worden ingepland. We maken een planning per half jaar zodat, uitzonderingen en overmacht daargelaten, niemand ooit voor een vervelende verrassing komt te staan.

Er komen, of liever kwamen tot corona, gemiddeld 40 mensen – mannen en vrouwen uit alle delen van de Trynwâlden – naar de maaltijden. Samen met de koks, tafelheren, tafeldames en chauffeurs die ook een vorkje meeprikken, heb je dan een groep van ruim 50 mensen die met elkaar genieten van ‘in streksum miel’ – een merendeels tweegangen maaltijd – en van elkaars gezelschap. Hadden de eerste deelnemers voornamelijk een kerkelijke achtergrond, nu zien we dat ook buitenkerkelijken zich graag aansluiten. Alleen zijn maakt geen onderscheid, ze kent vele gezichten. Nu

de situatie min of meer is gestabiliseerd en men de deur weer uit kan, durft men ook weer te vragen wanneer ‘Met elkaar aan Tafel’ weer begint. Het alleen zijn laat zich, na anderhalf jaar stilstand en stil zijn, weer gevoelen.

Hoewel de jongste berichten niet onverdeeld gunstig zijn, willen we de derde vrijdag van deze maand – november – weer van start. Er zijn (nog) geen speciale voorzieningen getroffen. Er is meer dan voldoende ruimte en respect voor iedereen. Aan elke tafel kunnen zes mensen plaatsnemen, inclusief een vrijwilliger. We houden vooralsnog 50 mensen aan als maximum. Dat houdt het overzichtelijk en goed behapbaar. We beginnen om half zes met de inloop; om zes uur volgt de maaltijd die altijd wordt begonnen en afgesloten met een eenvoudig gebed. De tafelschikking doen we met een soort memory-spel. Daardoor weet je van te voren nooit bij wie je komt te zitten. Dit spelletje breekt het ijs en zorgt voor afwisseling in de omgang met elkaar.

Pro Rege blijft in principe onze thuisbasis, maar soms, als de mensen, hun wensen (bijvoorbeeld een combinatie van eten en een zangdienst) en de situatie daar om vragen, kunnen we uitwijken naar een andere, meer geschikte plek. Belangrijk is dat onze gasten het naar de zin hebben en uitkijken naar de volgende keer. Zoals gezegd, elke derde vrijdag van de maand, van half zes tot rond achten. Reken maar dat ze het in hun agenda optekenen. We hebben er allemaal weer zin in.’

Ryptsjerker eendenvereniging ‘De Doarpsein’

Naast de piepjonge Trynwâldster ein, ooit ontdekt door Tjikke Krijgsman, bestaat in Ryptsjerk al 83 jaar een heuse vereniging ter bescherming van de Ryptsjerker doarpsein. Het bestaan daarvan kwam ‘als bijvangst’ ter sprake tijdens het interview met Simon Trommel.

Ooit waren er meer dorpen in Fryslân met zo’n vereniging. De meesten zijn opgegaan in de vogelwacht. Zo niet deze Ryptsjerker variant. De contributie is al 83 jaar statutair vastgepind op 15 cent per jaar. Iedere Ryptsjerker is lid. De Doarpsein probeert uit alle macht de Ryptsjerker eendentoom gezond en op peil te houden. Soms laat men het uitbroeden van de eieren aan een broedmachine over want, helaas, een tamme dorpseend zorgt minder goed voor haar nakomelingen dan de wilde soortgenoten. De jaarvergaderingen worden druk bezocht. Een bijzonder onderdeel van deze bijeenkomst is het zogenaamde ‘prijspreken’. De vrijwillige deelnemers trekken dan briefje met



een onderwerp en krijgen daarna 3 minuten de tijd om daar een goed verhaal over af te steken. De winnaar van dit gekwaak gaat naar huis met de wisselprijs: deze prachtige houten eend (gefotografeerd bij Simon die hem als begenadigd spreker nu reeds 3 maal achtereen won!).

“HET IS WAT” ZELFSTANDIG ZIJN.....

“Het is wat”, zo begroet zij mij.... “Ik moet van dat spul tegen lekken hebben.” Dus belde ik de dokterspraktijk en zei tegen de assistente: “Zus en zo heb ik nodig, doe maar weer voor een paar weken vooruit.” Voorheen fietste ze dan na een week met een grote doos met het bekende T-teken erop weer naar huis. “Ja”, zei ze, “ik haal het zelf op daar heeft een ander niets mee nodig!”

“Het is wat”, zegt ze nogmaals, “het kan niet meer! Om lek materiaal te bestellen heb ik nu een computer nodig.”

Ik heb mijn telefoon bij me en zeg dat ik het ga regelen. “Maar het moet met de computer”, zegt ze. Ik leg uit dat het ook via mijn telefoon kan. “Dan kan ik dat toch zelf ook met mijn telefoon?” Ik vind het spijtig te moeten zeggen dat ze dit met haar telefoon niet zelf kan regelen.

Het incontinentie-materiaal was dus besteld en werd vlot bezorgd. Op de bus stond zeer duidelijk waarom/waarvoor het pakket gebruikt moest worden.

“Het is wat” zegt ze. “Ik kan het zelf niet regelen, ik kan het zelf niet ophalen, maar moet zo lang mogelijk zelfstandig blijven. En daar heb ik een ander nu voor nodig!”

Posityfke

COLOFON

Uitgever
Stichting Trynwâlderein

Redactie & Vormgeving
Albert Schaafsma
Dick Provoost
Tytsje Faber
Jan Bout

Drukwerk
Flevodruk Harlingen

Oplage 3.700 ex.

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

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

WELKOM

**Wilt u zich als
hulpvrager
en/of hulpbieder
aansluiten bij het
ouderen-voor-
ouderen netwerk
van de
Trynwâlden?**

**(op de
achterpagina leest
u hoe u contact met
ons kunt
opnemen)**

SAMEN OUD IN
TRYNWÂLDEN

*Trynwâlden telt
momenteel ca.
8000 inwoners.
Daarvan zijn er
ongeveer 2050
ouder dan 64.
Bijna 2400
Trynwâlders
zijn tussen 45
en 64 jaar jong.
Zij worden in de
komende 20 jaar
64-plus.*

Wordt ferbinner bij
Trynwâlderein'

Gaat welzijn u aan het hart? Vindt u persoonlijk contact waardevol? Lijkt het u leuk mensen met elkaar in contact te brengen? Een nieuwe uitdaging? Doet u dit al? Heeft u ervaring? Sluit u dan (ook) aan bij Trynwâlderein.

CONTACT TUSSEN HULPVRAGERS EN
HULPBIEDERS TOT STAND BRENGEN

Trynwâlderein zoekt samen met ferbiners uit hoe persoonlijk contact tussen hulpvrager en hulpbieder vergemakkelijkt kan worden. Ferbiners brengen mensen bij elkaar en helpen bij het maken van goede afspraken. U werkt nauw samen met de werkgroep netwerkopbouw. Stap voor stap zoeken we een goede manier van (samen) werken. Heeft u daar al ervaring mee? Help dan een Trynwâldenbreed netwerk op te bouwen. Samenwerken biedt nieuwe mogelijkheden.

SOCIALE ACTIVITEITEN STIMULEREN

Trynwâlderein is een sociale activiteit. Net als andere sociale activiteiten zoeken we deelnemers en vrijwilligers om de organisatie soepel te laten lopen. Dat gaat met vallen en opstaan. We delen onze ervaringen en onze middelen graag met andere sociale activiteiten. Zoekt u ook samenwerking in de Trynwâlden. Dan komen we graag met u in contact.



GEZOCHT

We zoeken mensen die binnen of vanuit hun eigen netwerk (dorp, familie, buurt, vereniging, enz.) als ferbinner actief willen worden en willen meebouwen aan een Trynwâldenbreed ouderen-voor-ouderen netwerk.

BELANGSTELLING?

Heeft u belangstelling? Laten we dan persoonlijk kennis maken en bel 058 797 8621



Een nieuwe Jeu de Boules baan in
Trynwâlden? Ga ervoor!



Werkloos ligt de Jeu-de-Boulebaan in de hand van Margriet Meijer uit Oentsjerk. De particuliere Jeu-de-Boulebaan waar zij samen met 15 andere enthousiaste liefhebbers gebruik van maakte, moest wegens persoonlijke omstandigheden helaas worden gesloten. Nu organiseert Margriet, samen met haar medespelers, regelmatig een spelmiddag, om contact te houden. Maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan.

Een nieuwe baan blijft dringend gewenst
Ook het grasbaantje dat tot voor kort bij de volkstuintjes naast Rengershiem lag is inmiddels verdwenen. Tijd voor Margriet om, net als dominee Ype Schaaf lang geleden, het verlangen naar een Trynwâldster Jeu-de-Boulesbaan weer eens luid te laten horen. Zo'n baan is voor ouderen een ideale manier om regelmatig in beweging te blijven en sociale contacten te onderhouden.

Plezier voor jong en oud
Jeu de Boules. Wie kent het niet? Heeft het misschien zelf wel gespeeld op een gezellig baantje in Frankrijk of op de camping in Nederland? Of in het klein, in de eigen tuin? Het is een spel waar jong en oud veel plezier aan kunnen beleven. Ideaal zou een eenvoudige eigen wedstrijd baan zijn, zodat je ook een kleine competitie met andere dorpen kunt spelen. Het liefst met een eigen toiletgebouw. Of bij een bestaand sportterrein. Maar ja, hoe krijg je dat voor elkaar? Margriet mag het spelletje graag spelen, maar de aanleg van een baan, hoe organiseer je dát?

Ik hoop op een kettingreactie
Bij kennissen en medespelers peilt Margriet nu regelmatig de belangstelling. Ze vraagt ook anderen dit te doen en hoopt op een kettingreactie. Misschien kan een oproep in deze krant een flinke groep Trynwâldsters enthousiasmeren om samen Jeu de Boules te gaan spelen. Trynwâlderein helpt mee om te onderzoeken hoe groot de animo is.

Een Trynwâldster Jeu-de-Boulesbaan!
Lijkt het u ook leuk om samen een spelletje Jeu de Boule te spelen, laat het ons weten vóór 27 november. Trynwâlderein houdt een lijst van liefhebbers bij en gaat vervolgens weer met Margriet in gesprek. Aangeven dat u belangstelling heeft kan als volgt:

- Geef op www.trynwâlderein.nl/bewegen uw voorkeur voor een Jeu-de-Boulesbaan aan.
- Of bel 058 797 8621 (op werkdagen tot 20:00 uur)
- Of kies één van de andere contactmogelijkheden op de achterzijde.

De schouders eronder en gaan met die baan!
Bij voldoende aanmeldingen kunnen we op zoek naar sportieve mensen en (sport) organisaties die hier hun schouders onder willen zetten. Trynwâlderein wil meedenken en bijdragen aan werving en publiciteit (denk aan een webpagina, nieuwsbrieven, persberichten, een folder). Gebruik maken van het Trynwâldster ouderen-voor-ouderen netwerk kan ook deuren openen.



Ko Boer uit Mûnein

Soms droom je wel eens van geluk dat je zo in de schoot valt. En dan bedoelen wij niet de straatprijs in de Postcode Loterij. Of de hoofdprijs in de Staatsloterij. Voor Trynwâlderein kan het geluk ook bestaan uit de lovende mening van een buitenstaander die de zorg aan ouderen van binnen én van buiten kent, ons idee direct herkent als een belofte voor de toekomst en klaar staat om een gewaardeerde bijdrage te leveren aan de realisatie. We spreken met Ko Boer uit Mûnein.

Ko Boer woont met zijn vriendin op een prachtige plek in Mûnein, in de luwte van het dorp. Hoewel een jonge Golden Retriever haar uiterste best doet te laten merken dat vooral zij mijn aandacht verdient, ga ik toch eerst proberen in contact te komen met haar baas: Ko Boer. Na de zoveelste aansporing te blijven liggen waar ze ligt, slaag ik er in het gesprek op Ko Boer te brengen.

Wat in eerste instantie opvalt is de rust die van hem uitgaat: ontspannen verschijning, krulbaard, kalme stem en het bijzondere idioom. Ik kan, zonder voorkennis, aan het licht weglaten van de ‘e’ aan het eind van woorden die eindigen op ‘en’ nog net horen dat hij uit het Saksisch deel van het land komt: Drenthe. Later zal hij nog verduidelijken dat hij ca. 40 jaar in Groningen actief is geweest op de dagbehandeling in de verpleeghuiszorg, in Winsum om precies te zijn. Hij heeft een verzorgende/ inrichtingswerk achtergrond, waarbinnen

hij onder meer cliënten met dementie en het Korsakow-syndroom begeleidde, maar ook mensen met een somatische problematiek. Hij weet waarover hij spreekt, doorziet snel waar de noden liggen en waar de antwoorden vandaan moeten komen. Vanuit uit deze verpleegkundige achtergrond spreken de plannen en de doelstelling van Trynwâlderein hem bijzonder aan.

Hij is nu een jaar met pensioen en begint meer en meer vertrouwd te raken met zijn directe omgeving, Mûnein, de Trynwâlden en, op enige afstand, het wat drukker Leeuwarden. Wat hem blijft verbazen is het coulissenlandschap, dat soms een besloten maar nooit een gesloten karakter heeft, dan weer verrassende uitzichten biedt... ‘Ik blijf me elke keer weer prettig verbazen. Je moet niet vergeten dat wij aan de noordkant van Warffum woonden; keek ik uit het raam dan was het ruimte zover het oog reikte. Het soort weer en de gebeurtenissen die je kon verwachten dienden zich bij wijze van spreken al van verre aan. De Waddenzee lag onder handbereik. Misschien leer je daar ruimer van denken en rustiger worden. Hoe dan ook, het heeft me zeker geholpen tientallen jaren met heel veel plezier mijn werk in de zorg uit te voeren.’

Ko kijkt er met veel voldoening op terug. Een bezoekje aan enkele van zijn voormalige cliënten wakkerde bij hem het vlammetje aan om weer iets met zijn kwaliteiten in de

HOOR JE ‘T OOK EENS VAN EEN ANDER

zorg te gaan doen. ‘Ik was direct in de behandelende zorg werkzaam, waaronder de psycho-sociale; daarenboven zorgde ik mede voor de organisatie, aansturing en uitvoering van behandelingen. Daarnaast heb de nodige ervaring verworven in het vrijwilligerswerk, als coördinator. Ja, ik geloof, in alle bescheidenheid, dat ik voor de lokale zorg nog steeds van waarde kan zijn.’ In feite wijzen alle tekens erop dat hij een ideale ferbiner/ verbinder zou kunnen zijn, en hulpverlener, en gesprekspartner, en raadsman... Maar je kunt je tijd, ook als vrijwilliger, maar éénmaal uitgeven.

Berichten in zijn brievenbus over plannen voor een vrijwillige belangenorganisatie voor en door ouderen in de gemeenschap waar hij en zijn vriendin sinds enige tijd deel van uitmaken, zetten hem op het spoor van Trynwâlderein. Hij vulde zijn gegevens in, deponeerde het formulier in de bus bij de plaatselijke garage en wachtte af... Hij glimlacht: ‘Ik heb nog wel een beetje getwijfeld, omdat ik het Fries niet machtig ben. Uit ervaring weet ik dat het minder goed beheersen van een gezamenlijke taal bij ouderen nog wel eens een hindernis kan zijn in het contact. Maar de oplossing zal ik vooral bij mezelf moeten zoeken; vertrouwen winnen is in alle gevallen de sleutel, daar weet ik alles van. Ik wacht rustig af of, waar en wanneer Trynwâlderein me kan gebruiken.’ En ik denk: wat een geluk ze mekaar tegen zijn gekomen.



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 software (krant, folders, online publicaties), WordPress met diverse plugins (website), Facebook, LibreOffice (productie van MS-Word bestanden) en Airtable als gegevensopslag.

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 huisstijlvoor 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? Bel ons voor het maken van een afspraak.

Stichting Trynwâlderein

Contactgegevens

Postadres: Rengersweg 88 9062EH Oentsjerk
Website: www.trynwalderein.nl
Email: Via contactformulier (www.trynwalderein.nl/contact)
Telefoon: 058 797 8621 (op werkdagen tot 20:00 uur)

Bestuur

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

Werkgroepsleden

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

Contactpersonen 'Platform Trynwâlderein' (adviesorgaan)

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

Reade Krobbe

Tijdens de open dag van de Singelwroters liep schrijver dezes tegen de Reade Krobbe aan. Dat zou een Trynwâldster boontje zijn. Op het internet is er, onder meerdere namen, van alles over te vinden.

Zo heet het boontje in Harkema en omstreken ‘Reade Poep’. Duitse landarbeiders die ‘s zomers in Friesland bij de boer kwamen werken, werden poepen genoemd dus misschien dat dit bonenras oorspronkelijk uit Duitsland komt. Andere namen voor de boon zijn Reade Krüper, Krûpke of Kropke.

En ‘Reade Krobbe’ dus. Krobbe is Fries voor klein kind. De Reade Krobbe is kleiner dan de woudboon dus wellicht houdt dat verband met elkaar. Vooral in de Trynwâlden zijn er nog mensen die de Reade Krobbe verbouwen. Ze zijn hier o.a. terug te vinden in de tuinen van Klaas Bakker, Tjitske de Vries en de familie Ebbers.

De boon valt op door zijn rode kleur en gouden spikkels, heeft een licht pikante smaak en zit boordevol anti-oxidanten (die schijnen heel goed te zijn). Niet verwonderlijk dus dat Didi Ebbers-Kraayenbrink de Reade Krobbe gebruikte in een Trynwâldster versie van chili con carne. We vonden haar recept op het internet.



Recept: Reade Krobben con Carne’

Ingrediënten voor 4-6 personen

500 gram ‘Reade Krobben’, mespuntje zout, 400 gr. gekruid gehakt, 250 gr. champignons, 2 rode paprika’s, 2 grote uien, 2 stuks prei, bouillonblokje, blikje tomatenpuree, dessertlepel chilipoeder, theelepel azijn, mespuntje suiker, theelepel oregano, blikje ananas (optioneel).

De bonen garen

Eerst de bonen een nachtje (of 8 uur) weken in ruim koud water, de bonen zwellen dan op. Daarna de bonen afgieten, in een kookpan doen en met ruim vers water aan de kook brengen. Laat de bonen zachtjes doorpruttelen tot ze gaar zijn (dat duurt ongeveer 30-60 minuten). Zet het vuur uit, voeg een snuf zout toe aan het hete kookwater en laat de bonen daarna nog een kwartiertje in het kookvocht zitten. Ondertussen begin je alvast met de verdere bereiding van de chili con carne.

Reade Krobben con Carne bereiden

Het gekruide gehakt rul braden en de champignons, rode paprika’s, uien en de preien samen roerbakken. De bonen afgieten en de gekookte ‘Reade Krobben’ met het gebraden gehakt en de groenten mengen met de tomatenpuree. Voeg bouillonblokje, chilipoeder, azijn, suiker en oregano al roerend toe en laat alles nog 5 minuten zacht doorpruttelen. Tenslotte naar wens eventueel de ananas toevoegen en het geheel warm opdienen met witte rijst. Het kan ook heel goed met gekookte aardappelen of zonder bijgerecht als zelfstandige maaltijd.

(met dank aan Didi Ebbers-Kraaijenbrink)

Cyberbeppe is gewoon heel erg leuk!

Wilt u beeldbellen? Praten met een vriend, bekende of familielid die u tegelijkertijd op een (groot) beeldscherm ziet? KEaRN maakt het i.s.m. Oké PC uit Burgum mogelijk en komt op verzoek bij u thuis. En ze nemen alle apparatuur mee. Het project heet Cyberbeppe en kwam met steun van het Oranjerfonds tot stand. Zo kunt u kennis maken met beeldbellen zonder ingewikkelde toestanden. Bel voor een afspraak met Norma of Frouwina.



Foto uit het Youtube-filmpje van Cyberbeppe (foto redactie)

Cyberbeppe lenen

Cyberbeppe kan worden geleend. Medewerkers van KEaRN komen dan met de apparatuur langs en zorgen dat het werkt. Met een groot beeldscherm kan Cyberbeppe worden gebruikt in een buurtkamer of het dorpshuis.

Thuis beeldbellen met hulp

Wilt u beeldbellen met iemand die u al lang niet heeft gezien? Een familielid dat ver weg woont? Maak dan een afspraak met KEaRN voor Cyberbeppe bij u thuis.

Feestje

In Glinstra State werd met hulp van Cyberbeppe

een verrassingsfeestje georganiseerd. Op het grote beeldscherm verscheen geheel onverwachts een ver familielid.

Voordracht of lezing

Ook een voordracht of lezing kan via Cyberbeppe worden georganiseerd. De spreker verschijnt dan op een groot scherm in bijvoorbeeld het dorpshuis. Anders dan bij televisie is het tweerichtingsverkeer.



Er kan dus met de spreker van gedachten worden gewisseld.

Er zijn vast nog andere creatieve mogelijkheden te bedenken om Cyberbeppe te gebruiken.....

Vergeten liedje ?

Heeft u een VERGETEN Liedje zing ze met Meta

Zingen en samen mooie momenten maken met en bij mensen met dementie: dat is het doel van “Vergeten liedje”. Muziek verbindt en brengt herinnering tot leven.

Meta komt bij u langs om ‘vergeten liedjes’ op te halen. Wanneer u het leuk vindt kunt u de liedjes ook met haar meezingen. Ze neemt haar gitaar mee.

Niks moet. Zingen mag!

Opgeven kan telefonisch: 058-2563430 of 06-26191957 (Meta Ebbers) 06 10287632 of 0511465200 (Frouwina van Dekken/ KEaRN)



Meta Ebbers (eigen foto)



Trynwâlderein zoekt bezorgers

Trynwâlderein wil 4 maal per jaar een krant of flyer huis-aan-huis in de Trynwâldster dorpen verspreiden.

We zoeken nog bezorgers in Ryptsjerk, Gytsjerk en Mûnein en invallers voor de andere dorpen.

Een opgaveformulier en meer informatie vind je op:

www.trynwalderein.nl/bezorgers

Of bel 058 797 8621

SIMON ZEGT: BLIJF BEWEGEN



Simon Trommel in 3 smaken (foto's Simon Trommel)

Via Cyberbeppe werd fysiotherapeut Simon Trommel uit Ryptsjerk geïnterviewd. Hij maakt duidelijk waarom het goed is dat ouderen zich blijven uitdagen en dat bewegen goed is voor zowel lichaam én geest. En ook: waarom Ryptsjerk zo’n fijn dorp is, vrijwilligerswerk er gewoon bij hoort en Trynwâlderein bewegen kan stimuleren.

Hallo Simon, wie ben jij?
Tsja, wie ik ben? Vader. Opa. Partner. En ik heb een beroep. Samen met Katy hebben we een samengesteld gezin. De kinderen en kleinkinderen houden me scherp. Vanaf mijn 20e ben ik fysiotherapeut. Ook ben ik directeur van een specialistische GGZ-instelling waar de wisselwerking tussen lichaam en geest centraal staat. Samen met patiënt, psycholoog, diëtist, fysiotherapeut en arts geven we aandacht aan alle factoren. Niet meer masseren tot je een ons weegt terwijl het probleem ook ergens anders ligt.

Samenwerken. De leefstijl aandacht geven. Welzijn centraal stellen. Heel inspirerend vind ik.

Wat is je relatie met Trynwâlderein?
Trynwâlderein wil Hulpvraag & Hulpaanbod bij op vrijwillige basis bij elkaar brengen. Dat vind ik om 2 redenen een mooi initiatief. Op de eerste plaats is ‘Vragen om hulp’ is beslist géén zwakgebod. Ten tweede is hulp geven erg leuk om te doen. Van jongsaf heb ik meegekregen dat het belangrijk is om als vrijwilliger aan de samenleving bij te dragen. Je hebt een

verantwoordelijkheid naar de gemeenschap, je bent betrokken. Die betrokkenheid geeft een goed gevoel. Daarnaast heb ik ook wel wat met ouderen. Zeker nu ik zelf ook die kant wat opga. Ik woon nu 16 jaar in Ryptsjerk. Een bijzonder leuk dorp. Toen wij hier kwamen wonen kregen we één bos bloemen met als afzender de kerk én dorpsbelangen. Dat tekent Ryptsjerk. Saamhorigheid. Toen ik werd gevraagd om als contactpersoon van dorpsbelang aan ‘Platform Trynwâlderein’ deel te nemen heb ik meteen ja gezegd.

Méér bewegen méér welzijn?
Wat ik bij ouderen merk is dat ze vaak te snel aannemen dat ze weinig meer kunnen. Natuurlijk is er bij ouder worden sprake van afnemende mogelijkheden. Maar in mijn praktijk merk ik dat er vaak meer mogelijk is dan wat ouderen zelf denken. Mijn advies: blijf zolang mogelijk alles doen wat je nog kunt en accepteer het als je iets echt niet meer lukt. Vaardigheden die je niet meer gebruikt raak je onherroepelijk kwijt. ‘Use it or lose it’ zeggen de Engelsen. Dat geldt voor bewegen net zo goed als voor andere vaardigheden. De kunst is om inspanning en rust af te wisselen. Niet teveel door te slaan naar één van beide kanten. En dat ouderen geen nieuwe dingen meer zouden kunnen leren is een fabeltje. Dat kan, tot op hoge leeftijd, vaak nog prima. Het is vrij zinloos om jezelf met anderen te vergelijken. Er zijn nu eenmaal grote individuele verschillen. En als het gaat om onherroepelijk verlies van mogelijkheden zijn emotionele steun en mildheid erg op zijn plaats. Maar doe tot die dag vooral wat voor jou mogelijk is. Niet iedereen kan op zijn 90e nog parachutespringen of zich rock’n rollend in het zweet werken. Stoelyoga, wandelen, eenvoudige oefeningen, fietsen en

Jeu de Boules zijn er ook nog. Al dan niet met forse ondersteuning. In zijn algemeenheid geldt: Door goed te bewegen voel je je fitter en verbetert je stemming. Dus zeker, bewegen is prima voor je welzijn.

Hoe makkelijk is het om ouderen in beweging te krijgen?
Om in beweging te komen moeten (ook) ouderen soms over een drempel heen. “Waar doe je het voor?” is dan een belangrijke vraag. Wil je je fitter voelen? Wil je meer contact met anderen? Wil je je zo lang mogelijk zelf kunnen redden? Gat het om winterse voorbereiding op een zomerse strandwandeling? Heb je behoefte aan meer buitenlucht? Is wat minder somber wellicht prettiger? Weer dingen doen die je vroeger ook leuk vond? Er moet iets gevonden worden dat bewegen de moeite waard maakt. Teveel pamperen of verwennen versneld het ouder worden. Prachtig hoor, al die online-diensten. Maar mensen komen zo de deur niet meer uit. Winkelen of iets bij de chinees ophalen is er dan niet meer bij. Dan wordt je sneller oud. Nogmaals: use it or lose it!! Wel voorzichtig

natuurlijk. Die elektrische fietsen zijn deels een zegen. Maar als ze voor iemand te zwaar en/of te snel worden hebben ze ook een gevaarlijk kantje.

Kunnen ‘bewegingsprofessionals’ als vrijwilliger actief zijn?
Natuurlijk kunnen al dan niet gepensioneerde gymnastiekleraren, sport-instructeurs, oefentherapeuten, bewegingscoaches of fysiotherapeuten als vrijwilliger actief zijn. Ik vind dat we een zekere verplichting hebben om opgedane kennis op het gebied van bewegen te delen. Ook op basis van vrijwilligheid. Er ligt veel ruimte voor allerlei vrijwilligerswerk op het gebied van bewegen. Dat zie ik niet als broodroof maar een ‘bijdrage aan het samenleven’.

Ligt er op beweeggebied een rol voor Trynwâlderein??
Dat zou kunnen. Ook op het gebied van (samen) bewegen is er Hulpvraag & Hulpaanbod. Trynwâlderein zou dat kunnen stimuleren. Mensen doen op dat gebied ook al veel samen. Samen bewegen is een sociale activiteit die goed door Trynwâlderein gestimuleerd zou kunnen worden. Welke vormen van bewegen vinden mensen leuk? Zijn er duidelijke voorkeuren? Daar ben ik wel benieuwd naar. Als dat duidelijk is kan daarbij aangesloten worden. De inspiratiesessies waar KEaRN aandacht geeft aan bewegen, voeding en ontspanning vind ik een heel goed initiatief. Ik ben benieuwd naar hun ervaringen!

(n.a.v. dit interview kunnen ouderen op <http://trynwâlderein.nl/bewegen> aangeven voor welke vorm van bewegen ze interesse hebben.)



Oude liefde roest niet

In het bos, verstopt onder zompig mos,
half bedekt met strootjes en varens,
roestbruin en vaalwit, de rode bekleding los
en gescheurd, hier en daar nog slechts garens,

kreukels en kloven in haar huid, toegedekt
met takken, bladeren, bessen, verloren lief,
in mijn herinnering weer tot leven gewekt.
Ik streel haar huid, heimelijk als een dief

met de drukkende ereplicht voor de liefde
op het eerste gezicht. Lief en leed gedeeld op
voor- en achterbank tot op de hoedenplank.

Roestplekken als levervlekken; de huid als
een vergiet. Maar wat is ze na al die jaren
nog onvergetelijk mooi. Oude liefde roest niet.

Iepen hûs yn doarpshûs De Bân Gytsjerk

Op vrijdagmiddag 3 septem­ber be­zocht Trynwâlderein het Iepen hûs van doarpshûs De Bân in Gytsjerk. Vanaf 14:30 uur was er een zeer afwisselend programma: kinderen werden voorgelezen, workshops van Seniorweb, Cyberbeppe van KEARN, 5 dichters van het Pauper Poëzie Kollektief, muziek van Methoxy en een lekkere hap uit de foodtruck van Mama Mascha. Het was een feestelijk gebeuren.

Onder genot van koffie met een koekje werd ‘s middags ook gezellig gekeuvel­d. Singelwrotster en kindervoorlezer Tjitske de Vries toont vol trots een foto van haar laatste Reade Krobbenoo­gst. Gerrit Haakma van Seniorweb

laat met goochelend gemak zien dat ook digitaal hoog wordt opgegeven van de licht pikante smaak van bijzondere Trynwâldster boon. Op het beeldscherm verschijnt tot ieders verrassing een heerlijk recept van Didi Ebbes-Kraayenbrink die met deze

Trynwâldster delicatessen een klassiek gerecht uit de wereldkeuken op smaak brengt (zie elders in deze krant).



Open dag in De Bân (foto's redactie)

ACTIVITEITEN IN DE BÂN

Dinsdag

Iedere 2e dinsdag van de maand een Digitaal Thema in samenwerking met Dbieb

Woensdag

Iedere woensdagmiddag van 15-17 uur KREA-inloop. Kaarten of armbandjes maken, pompoen breien of gewoon gezellig kletsen. Opgave bij kreagysjerk@gmail.com).

Donderdag

Iedere donderdagmiddag van 14-16 uur Koffie-inloop. Op 25 november en 23 december: Inspiratiesessie over bewegen, voeding en ontspanning.

Vrijdag

Op 19 november 2021 om 20:15 een lezing van Mûnder en Alvestedenrider Eeuwe de Vries

Meer informatie op <https://www.facebook.com/debangysjerk/>

Welzijn in de Trynwâlden

De voorzitter van de Landelijke Huisartsenvereniging pleitte in september jl. voor een samenhangende visie op welzijn en zorg. Er komen namelijk steeds meer ‘welzijns­vragen’ bij de huisartsen terecht. Mensen die minder zelfredzaam zijn worden niet goed begeleid. Zij vertellen hun klachten in ‘ziek zijn’ en doen een beroep op de huisarts. Het gaat om vragen die vroeger werden opgelost door bijvoorbeeld familie, buurt, maatschappelijk werk, woningbouwcoöperaties en welzijnswerkers. Doordat huisartsen vaak van de wieg tot het graf bij burgers zijn betrokken beschikken zij over veel informatie over hoe burgers welzijn ervaren.

Welzijn & Gezondheid

Welzijn staat voor Trynwâlderein centraal. Iemand ervaart welzijn als het in lichamelijk, emotioneel en sociaal opzicht goed gaat. Dat iemand zich veilig voelt en beschikt over de noodzakelijke middelen van bestaan zoals voedsel, kleding, warmte, onderdak en sociaal contact. Gezondheid is de veerkracht die iemand heeft om zelf, of samen met anderen, voor dit welzijn te zorgen. En zich aan te passen aan veranderingen. Ook het accepteren van hulp of zorg kan zo’n ‘aanpassing’ zijn. Waar veerkracht door ouderdom,

ziekte, beperking of gebrek aan middelen afneemt kunnen mensen extra hulp en zorg goed gebruiken.

Welzijn, zelfredzaamheid en ‘eigen regie’

Binnen ‘de participatiemaatschappij’ wordt welzijn gezien als iets waar burgers vooral zelf, samen samen met familie, vrienden en burens, de schouders onder moeten zetten. Zelfredzaamheid en eigen regie staan voorop. Veel ouderen zijn daartoe tot op hoge leeftijd in staat. Een deel van hen ook niet. Opleiding, inkomen en afkomst hebben grote invloed op leefstijl, gezondheid, de kwaliteit

van leven en de levensduur. Voor wie te maken krijgt met afnemende zelfredzaamheid en niet over een goed sociaal netwerk beschikt liggen isolement en eenzaamheid op de loer.

WMO en Welzijnswerk

De ‘Wet Maatschappelijke Ondersteuning’ (WMO) is bedoeld om mensen die dat nodig hebben te ondersteunen bij zelfredzaamheid en eigen regie. Wie die hulp nodig heeft, kan in de Trynwâlden een beroep doen op het gebiedsteam van de gemeente Tytsjerksteradiel. Dat vraagt van de burger activiteit en sociale vaardigheden. Naast

het gebiedsteam is er ook het ‘Welzijnswerk’. Het voorkomen van ‘sociaal isolement’ en het bevorderen van ‘actieve deelname’ aan de samenleving (burgerparticipatie) is vanouds een belangrijk onderdeel van welzijnswerk. Veel mensen hebben daar geen hulp bij nodig. Een ander deel kan wat hulp en begeleiding goed gebruiken. Het gebiedsteam en KEARN hebben daarvoor professionals in dienst

Recente geschiedenis

Omdat de ‘verzorgingsstaat’ te duur werd is er in het begin van deze eeuw voor gekozen om meer verantwoordelijkheid bij de burgers te leggen. De invoering van de WMO (2015) was hiervan onderdeel. Op het welzijnswerk is sindsdien flink bezuinigd en binnen de gezondheidszorg kwam er meer ruimte voor zorgondernemers en concurrentie (gereguleerde marktwerking). Daarnaast werd de inbreng van informele zorg (mantelzorg en hulp van naasten) belangrijker. Op hen moet

eerst een beroep worden gedaan voordat men voor ondersteuning door de gemeente in aanmerking komt.

Synergie in de Trynwâlden

Trynwâlderein neemt deel aan het project ‘Synergie in de Trynwâlden’. Gemeente Tytsjerksteradiel, zorgverzekeraar ‘De Friesland’ en zorgorganisatie Patyna leiden dit project. De bedoeling is dat welzijnswerk (o.a. KEARN), informele zorg, maatschappelijke ondersteuning (gebiedsteam) en gezondheidszorg (thuiszorg, eerstelijnsvoorziening, huisartsenzorg, langdurige zorg) goed op elkaar worden afgestemd. Dit vraagt om afschaffing van financiële regels die samenwerking hinderen en om een betere regulering van de marktwerking. Alleen dan kan tussen aanbieders van zorg en welzijn de gewenste samenwerking ontstaan. Trynwâlderein werkt er binnen dit project aan mee dat er ruimte komt om ervaring op te doen met nieuwe vormen van samenwerking.



Zorgschaarste onontkoombaar?

SOMBER RAPPORT STEM T O T NADENKEN

Trynwâlderein nam in septem ber 2021 deel oan 3 bijeenkomsten van DataFryslân, een Fries samenwerkingsverband van professionele gegevensverzamelaars. DataFryslân probeert o.a. inzicht te bieden in wat we de komende 30 jaar op het gebied van Welzijn & Zorg kunnen verwachten (en hoe die ontwikkeling is te beïnvloeden). Er wordt gewerkt aan een website waar iedereen inzage kan krijgen in cijfers en voorspellingen op het gebied van Welzijn & Zorg bij Friese ouderen.

Meer vraag, minder aanbod
In grote lijnen komen de verwachtingen voor Friesland overeen met wat in ‘Kiezen voor houdbare zorg’, een recent rapport van de WRR*, wordt gechetst. Een grote toename van het aantal (zeer) ouderen zorgt tot 2050 voor een sterk toenemende vraag naar zorg. Er ontstaat een tekort aan welzijns-/zorgprofessionals en zorgplekken en er wordt een sterke daling verwacht van het aantal mensen dat informele zorg kan bieden (mantelzorg, onderlinge hulp). En als we op de huidige voet doorgaan verdriëubbelen de zorgkosten.

Zorgelijke toekomst
Er zijn volgens de WRR geen oplossingen in zicht. Ook niet in landen met vergelijkbare problemen (Japan, Duitsland, Denemarken en Engeland). Zelfs als alle zeilen worden bijgezet (wat de WRR adviseert) zal er meer schaarste aan zorg ontstaan. Méér technologie, méér personeel (incl. immigratie), méér vrijwilligers, méér geld, méér participatie? Allemaal hard nodig maar dit zal naar verwachting onvoldoende zijn. Conclusie: de zorg zoals die nu wordt geboden kan in de komende 30 jaar niet worden voortgezet. De zorgschaarste zal naar verwachting jaar in jaar uit voelbaarder worden.

Knelpunten
Waar het gaat om genezen van lichamelijke ziektes (curatieve zorg) doet Nederland het goed. Waar het gaat om zorg die meer is gericht op welzijn en ondersteuning (jeugdzorg, ouderenzorg en geestelijke gezondheidszorg) scoort Nederland minder. De verwachte schaarste dwingt tot nieuwe keuzes. Geven we de voorkeur aan op genezing gerichte technologie/medicatie?

Gaan we meer waarde hechten aan een op welzijn gericht zorgaanbod voor jongeren, ouderen en mensen met psychische problemen? Kiezen we voor meer mensen in de gezondheidszorg en zorgen we daarmee voor tekorten in andere sectoren (onderwijs, dienstverlening)? En

zien hoe het er in hun eigen woonomgeving voor staat. Ondersteund door die gegevens kunnen er gerichte keuzes worden gemaakt en kan wellicht ‘op maat’ invloed op de toekomst worden uitgeoefend.

De situatie in de Trynwâlden



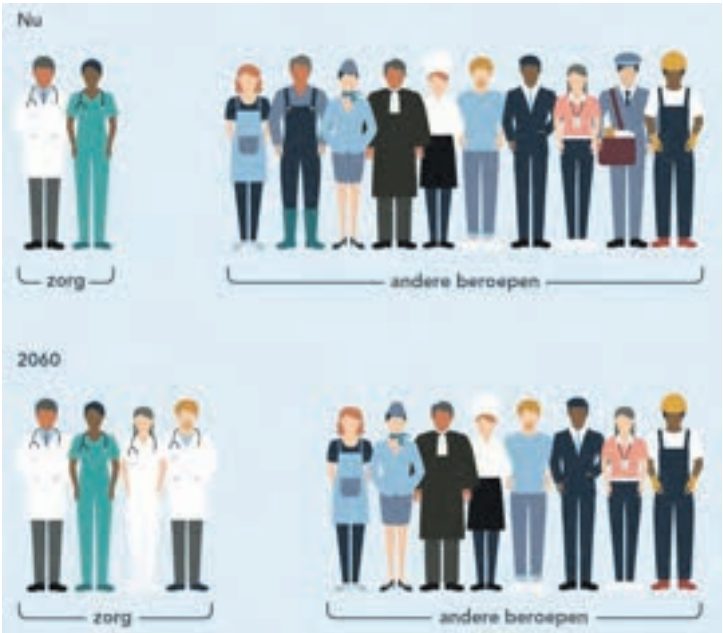
Nu werkt 1 op de 7 werkenden in Friesland in de zorg. Verwachting is: 1 op de 3 in 2045 als we op huidige voet doorgaan (Bron: Regiobeeld Friesland juli 2021).

hoeveel geld hebben we daar als samenleving voor over? Wat is het welzijn van jongeren, ouderen en mensen met psychische problemen ons waard??

DataFryslân: lokale verschillen van belang
Het WRR-rapport gaat over landelijke ontwikkelingen. Tussen provincies en tussen lokale gemeenschappen bestaan belangrijke verschillen. Er zijn al diverse rapporten verschenen waarin de situatie in Friesland centraal staat. Met cijfers over Noordoost Friesland (incl. Tytsjerksteradiel) loopt Friesland voorop als het gaat om gegevens op regionaal niveau. DataFryslân geeft aan dat het ook belangrijk is om inzicht te krijgen in de situatie binnen een wijk, dorp of een streek. Burgers kunnen dan beter

Momenteel is 25% van de bevolking in de Trynwâlden 65 jaar of ouder. Dat is meer dan het Fries gemiddelde. Gegevens over onze streek kunnen mee richting geven aan hoe we hier met zorgschaarste willen omgaan. Hoeveel en wat voor aangepaste woonruimte is er de komende 30 jaar (en daarna) nodig? Zijn een eerstelijnsopvang en dagbesteding hier cijfermatig gezien haalbaar? Welke rol kunnen ontmoetingsruimtes gaan spelen? Hoe kunnen de nadelen van zorgschaarste (de draaglast) eerlijk worden verdeeld? Op welke manier kan samenwerken binnen de zorg worden bevorderd? Wat wordt de invloed op ons welzijn en op de samenleving?

*WRR: Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid



Aantal werken in de zorg verdubbelt in komende 40 jaar (Bron : WRR, sept. 2021)



Doet u met ons mee?

Vindt u ook dat ouderen zo lang mogelijk in de Trynwâlden moeten kunnen blijven wonen? Tussen vrienden en familie? Denkt u ook dat we door onderlinge hulp en deelname aan sociale activiteiten aan elkaars welzijn bijdragen? Doe dan met ons mee. Wij willen alle ouderen in de Trynwâlden met elkaar verbinden en samen aan welzijn werken.

Onder de noemer ‘Zorg voor elkaar’ zetten we een ‘ouderen-voor-ouderen’ netwerk op. Een netwerk dat ouderen verbindt. Een netwerk dat midden in de gemeenschap staat en zich verbindt met inwoners en organisaties die aan welzijn bijdragen.

Als u mee wilt doen meldt u aan. Hieronder leest u hoe u dit kunt doen.

Ja, ik doe mee!

Aanmelden

Online: www.trynwalderein.nl/ik-doe-mee
Telefonisch: 058 797 8621
Schriftelijk: Via onderstaand formulier

Ik wil deelnemen als

- ☐ **Als hulpvrager en/of hulpbieder** (eenvoudige hulp ontvangen en/of bieden)
- ☐ **Als ferbinder** (inwoners en initiatieven met elkaar verbinden)
- ☐ **Als vrijwilliger** (actief worden binnen de organisatie)
- ☐ **Als sympathisant** (zonder verder actief te zijn)

Mijn beschikbaarheid

- ☐ 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 **regelmatig beschikbaar** (4 uur of meer per maand).

Uw 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

