



Kringloopwinkel Samuel. 'Sinds 1974'. Een actieve vriendenkring met nu 45 deelnemers.

Pag. 6

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

FERBINERS PAKKEN UIT



Spelletjes afgewisseld met rondjes drinken om de gesprekken nog tot laat in de middag voort te zetten (foto Jan Bout)

Phemia van Bezooien : Wat hebben we het hier goed!

Pag. 3

Waarom aansluiten bij Trynwâlderein zin heeft en zin geeft.

Pag. 2

SAMEN Hanan El Balki en Tsjikkie de Vries

Pag. 5

Wethouder positief over inzet Dorps-ondersteuner

Pag. 3

Wat inwoners van Wyns belangrijk vinden

Pag. 4



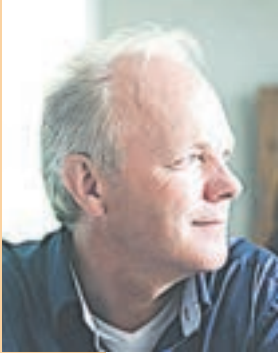
Sjerp Tolsma: betrokken toeschouwer met volle agenda

Pag. 7



Hille Vlasman: Verbinding vraagt openheid

Pag. 9



Vanuit de groep Ferbiners kwam het idee om eens dank te brengen aan al die mensen die bij Trynwâlderein met elkaar in dezelfde groep zitten van hulpvragers en hulpbieders. In Heemstrastate werd op zaterdagmiddag 4 maart een gezellige middag georganiseerd door Jildert Andringa en Phemia van Bezooien. Om elkaar beter te leren kennen hadden ze een goede oplossing bedacht om groepjes van 4 samen te stellen met kleurkaartjes.

Zo kon je aan tafel zitten met een “technische” man die benaderd was om zijn kwaliteiten in te zetten voor kleine klussen. Of bij een dame van 80 jaar, die eens in de twee weken een bezoek brengt aan een dame van 91 jaar. Weer een andere dame was van de partij die zich had aangemeld voor de jeu de boulebaan

Aldtsjerk.
Ook was er een meneer, die zich had aangemeld om wat te kunnen betekenen voor een ander maar nog niet gekoppeld was. Ter plekke bedacht hij bij het horen over de duofiets, dat hij wel de bestuurder ervan wilde zijn, toen een dame vertelde dat zij al er al 9 ritten op had zitten. Als bakkersvrouw in ruste had zij veel gefietst, maar nu lukte dat niet meer. Ze vond het heerlijk dat ze weer op al die plekjes kon komen, die veel mooie herinneringen bij haar teweeg brachten.

In deze gevarieerde groepjes werd er gewisseld van tafel bij het horen van de bel, als er een twintigtal minuten een spel gespeeld was. Na de pauze werd er bingo gespeeld, waaruit weer bleek dat je gelukvogels hebt, want

die gingen met de prijzen, aangeboden door AH Gytsjerk, de deur uit.
De spelletjes werden afgewisseld met enkele rondjes drinken om de gesprekken nog tot laat in de middag met elkaar voort te zetten. Met ruime meerderheid werd ingestemd met een vervolg in de toekomst.
Na afloop werd gevraagd of er niet iets betaald moest worden. Nee, was het antwoord, want het was een gebaar van dank van het bestuur. Gelukkig weet de penningmeester van Trynwâlderein fondsen aan te schrijven, die de opbouw van ons ouderen-voor-ouderen netwerk in de Trynwâlden een warm hart toedragen.

FERBINERS ZIJN MENSEN DIE EEN VRAAG OM HULP KOPPELEN AAN IEMAND DIE IETS VOOR EEN ANDER WIL DOEN

OOK ACTIEF ALS FERBINER? SLUIT U AAN EN BEL 058 797 8621



PROEFPROJECT DORPSONDERSTEUNER

Op 20 maart jl. hadden Hetty Sibma en Niek Hagoort namens het bestuur van Trynwâlderein een gesprek met Wethouder De Pee en beleidsambtenaar gezondheid Sietse van der Meer over het voorstel om in de Trynwâlden een proefproject te starten voor het versterken van ons team van ferbiners met een betaalde dorps-ondersteuner.

Naar ons idee zou daarmee een vraagbaak en coach voor de ferbiners vormgegeven kunnen worden. Deze ondersteuner heeft kennis van de mogelijkheden op het gebied van o.a. WMO en Zorg. Ook kan er zo een mooie verbinding ontstaan tussen de vrijwillige hulp en de formele zorg. Deze ondersteuner zou daarvoor dan regelmatig en ook fysiek beschikbaar moeten zijn in onze dorpen.

De wethouder was positief gestemd, mede omdat ons voorstel aansluit bij de plannen zoals die zijn vastgelegd in het coalitieakkoord in de paragrafen ‘Sociaal domein, Zorg en Participatie’. Niet zelden is de financiering een knelpunt voor de uitvoering, maar de wethouder gaf ons hoop. Zij verwees naar een drietal nationale regelingen: het Integraal Zorg Akkoord (IZA), Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en Transformatiemiddelen IZA.

Momenteel verdiept de gemeente zich in de voorwaarden en mogelijkheden, die deze regelingen ondersteunen. Een vervolggesprek met wethouder, deskundige ambtenaren, Zorgverzekeraar Friesland, welzijnsorganisatie Kearn e.a. is voorlopig gepland in de maand mei van dit jaar.



WAAROM AANSLUITEN BIJ TRYNWÂLDEREIN ZIN HEEFT EN ZIN GEEFT

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

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

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

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

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

**Sluit u aan
bij Trynwâlderein**

**U wilt met
goede zorg
in de
Trynwâlden
blijven wonen.**

**Sluit u ook aan
bel 058 797 8621**

**U stelt hulp
bij een
eenvoudig
klusje
op prijs.**

**Sluit u aan
bij Trynwâlderein**

KUNST IN DE KERK VAN 9 TOT 18 MEI



**40 Kunstenaars uit de
Trynwâlden tonen hun
schilderijen, foto's,
tekeningen, beelden,
gedichten, textiele
werken etc.**

Pauluskerk in Aldtsjerk

4 MEI HERDENKING IN DE TRYNWÂLDEN

19.30 uur vanuit de Mariakerk in Oentsjerk



4 en 5 mei

Inloopmiddag met koffie in Gytsjerk



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

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

**U bent van harte
welkom!!**

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

**Informatie
Nini Brink
tel. 058 256-3650**

WAT HEBBEN WE HET HIER GOED

Geregeld zie ik de dames in het dorp lopen, ze lopen om fit en vrolijk te blijven. Eén van de twee dames ken ik, tenminste, ik herken haar en weet haar naam. Bij haar ga ik van middag op bezoek. Ik ben vanmiddag bij Phemia Bezooyen. “Ja kijk, ik ben een Westlander.” Nieuwsgierig als ik ben, vraag ik haar hoe een Westlander dan in Aldtsjerk terecht is gekomen.

“Ik ben één van vijf dochters. We woonden destijds in het Westland. Mijn ouders waren onderwijzers. We hebben het goed en fijn gehad. Er ontbrak ons niets. Mede doordat mijn moeder ook werkte.” Phemia is begonnen als apothekersassistente bij een dokter. Daarna heeft ze een onderwijsopleiding gedaan en werd lerares Huishoudkunde. Om vervolgens in het vormingswerk terecht te komen. Ze is in Fryslân gekomen toen ze werd aangesteld door het beheer van Stania State. Dat was toen nog een jeugdherberg. Samen met Kees en Geeske heeft ze hier gewerkt. Ze kon tijdelijk wonen in de beheerderswoning en kreeg kort daarna een huis in Aldtsjerk. “Het was een mooie tijd,” zegt ze, “Veel groepen, ook uit Duitsland, en grote conferenties. Het was hard werken en lange dagen, maar wat een mooie tijd!”

Phemia haar familie vond en vindt nog steeds dat ze ver weg woont en zou het prettig vinden wanneer ze dichterbij kwam wonen. Maar dat is in deze tijd geen optie: het huis hier verkopen levert niet de tonnen op die in het Westland nodig zijn om een huis te kunnen kopen, en voor een huurhuis komt ze niet in aanmerking.

“Het is daar een gekkenhuis,” zegt ze, “te vol en te druk. Ik neem altijd een stop onderweg zodat ik niet stijf van het zitten word en fit de drukte in ga.”

Phemia deed in die tijd een studie theologie. Ze

werkte op Ameland als lerares en in de P.I. in Groningen. Van daaruit ging ze zo nu en dan iemand in Het Poortje* in Groningen begeleiden. Gaandeweg kwam daar meer werk en ging Groningen uiteindelijk dicht. Het Poortje had ook een afdeling in Veenhuizen, dus reisde Phemia heel wat af. “Heel wat kilometers gemaakt,” vertelt ze, “en een fiks aantal boetes ontvangen.” Hierover is ze nuchter. “Verkeersovertradingen maak je zelf, dus niet zeuren.”

Phemia werkte bij Justitie als geestelijk verzorger met mannen, vrouwen en jongeren, onder het wakend oog van bisschop Möller. Voor en met mensen die daar in de P.I. en Het Poortje strafrechtelijk of civielrechtelijk verbleven. “Het was mooi werk; spannende en onverwachte zaken. Je wist nooit wat de dag zou brengen.” Ze werkte met humor en in vol vertrouwen met het personeel, want zeker bij Justitie heb je elkaar nodig om iets te bereiken.

Na haar pensionering heeft ze een tijd één en ander voor de kerk gedaan. Nu zet ze zich o.a. in voor Trynwâlderein als ferbinder. “Krijg ik een vraag binnen, dan ga ik op zoek naar iemand die de gevraagde klus kan doen. Ik bel het door en dan kunnen de hulpvrager en hulpbieder het samen regelen.

“Trynwâlderein moet het rustig aan opbouwen,” vindt ze. “Niet teveel tegelijk willen. We gaan elkaar helpen. Waak ervoor dat



Phemia in gesprek met Marjan van der Schaaf: "Middag voor hulpvragers- en bidders zou ook niet gek zijn...." (foto Wim Haalboom)

je mensen in hun waarde laat. Vragen, hulpvragen, komen vanzelf. In het licht van vandaag, waar we de aardbevingsellende zien in Turkije en de schrijnende situatie in Syrië, de oorlog in Oekraïne, is mijn motto: doe je best en geniet van het leven, want het kan zo voorbij zijn.”

*Het Poortje

Het Poortje was een gesloten instelling en bestond uit de jeugdgevangenis in Veenhuizen, ook bekend onder de naam Veenpoort, en de inrichting bij de Groningse wijk Reitdiep, vroeger bekend onder de naam Waterpoort. Beide gebouwen zijn ooit neergezet als jeugdgevangenis. In Veenhuizen zaten jongeren die door de strafrechter veroordeeld waren. In Groningen zaten jongeren die in verband met gedragsproblemen of andere oorzaken behandeld werden.

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

Trynwâlderein

SLUIT U AAN BIJ HET OUDERENNETWERK

Online: www.trynwalderein.nl (klik op een rode knop!)

Telefonisch: 058 797 8621 (op werkdagen van 9-5)

Schriftelijk: Via onderstaand formulier

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

☐ **Hulpvrager** (eenvoudige hulp ontvangen)

☐ **Hulpbieder** (eenvoudige hulp bieden)

☐ **Ferbinder** (inwoners en initiatieven verbinden)

☐ **Contactpersoon van een activiteit**

☐ **Vrijwilliger** (actief worden binnen de organisatie)

☐ **Sympathisant** (zonder verder actief te zijn)

Uw gegevens:

Naam:

Postcode en huisnummer:

Telefoon:

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

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

In de brievenbus

Aldtsjerk: Van Sminialeane 88 (Tytsje Faber)

Gytsjerk: De Tille 5 (Dick Provoost)

Mûnein/Readtsjerk: Dokter Kijlstraweg 107 (Uitzen de Vries)

Oentsjerk: Rengersweg 92 (Niek Hagoort)

Ryptsjerk: Nieuwlandsweg 2 (Henk Raap)

Tytsjerk: Buorren 27 (Mieke van Heeringen)

Wyns/Bartlehiem: Bartlehiem 13a (Jan Bout)

Per post: Trynwâlderein, Rengersweg 88, 9062EH Oentsjerk

Zo lang mogelijk tussen vrienden en familie blijven wonen.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

Zonder bezwaar in rolstoel naar feestje geduwd willen worden.

Sluit u ook aan Bel 058 797 8621

U durft even contact tezoeken als de gordijnen dicht blijven.

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

Vervoer naar een familielid dat u lang niet heeft gezien?

Sluit u aan Bel 058 797 8621

U luistert geduldig naar weer hetzelfde verhaal.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

ENQUÊTE: TRYNWÂLDEREIN WIL GRAAG UW MENING

Eind 2020 is Trynwâlderein gestart. We hebben toen onder andere huis aan huis een enquête verspreid met daarin vragen over wat u als inwoner van de Trynwâlden van ons initiatief vond, waar we ons vooral op moesten richten en of u daaraan zelf een bijdrage zou willen leveren. De resultaten van die enquête hebben we vertaald in de activiteiten van de afgelopen jaren.

We vinden dat het nu tijd is om weer aan u te vragen wat u van Trynwâlderein verwacht. Wat gaat goed, wat kan beter? Richten we ons op de juiste onderwerpen? Wilt u meer aandacht voor huisvesting voor ouderen? En meer. Kortom: onderwerpen die voor elke inwoner van de Trynwâlden en in het bijzonder voor de ouderen van belang zijn.

Bij deze krant vindt u daarom een envelop met daarin het enquêteformulier en een retourenvelop. We vragen u de enquête in te vullen en in de retourenvelop, gewoon via de post, aan ons terug sturen. Daar hoeft geen postzegel op. U kunt de enquête ook online invullen. Op het enquêteformulier staat een toelichting.

De reacties op de enquête gebruiken we komende zomer om op verschillende plekken gesprekken met u als buurtbewoner, als mantelzorger, als oudere, als lid van maatschappelijke organisaties te voeren. Tot slot organiseren we komend najaar een bijeenkomst waar we onze plannen voor de komende tijd willen presenteren.

Trynwâlderein richt zich met haar activiteiten vooral op de ouderen, maar zoals u merkt zijn we net zo geïnteresseerd in wat de toekomstige ouderen vinden. We zijn per slot ontstaan vanuit de gedachte dat het aantal ouderen de komende tijd sterk zal stijgen, dat de professionele zorg met toenemende tekorten kampt en dat we het dus samen, met elkaar, zullen moeten roeien.

We rekenen graag op uw medewerking.

Ruimdenkend?
Dan beperkt
Jeu de Boules zich
niet tot de
camping.

Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein

U vindt
eenvoudige
onderlinge hulp ook
niet zo heel
bijzonder.

Sluit u aan
Bel 058 797 8621

KUNST IN DE KERK

VAN 9 TOT EN MET 18 MEI

Net als vorig jaar wordt ook deze elfde editie van Kunst in de Kerk Trynwâlden georganiseerd in de periode voor Hemelvaartsdag. De expositie voor amateurkunstenaars wordt gehouden van dinsdag 9 mei tot en met donderdag 18 mei in de Pauluskerk in Aldtsjerk. De opening is op maandagavond 8 mei om 19.00 uur.

40 Kunstenaars
Er doen circa veertig amateurkunstenaars uit de Trynwâlden mee met diverse kunstwerken: schilderijen, foto's, tekeningen, beelden, gedichten, textiele werken etc. Ook dit jaar wordt weer een catalogus uitgegeven van de geëxposeerde werken, die voor een klein prijsje te koop is.

Live Muziek
Op een aantal dagen wordt de expositie opgeluisterd met live muziek. Maandag 8 mei klinkt er op de openingsavond akoestische Amerikaanse **folk music** van het ensemble Gerard & Compagnie.

Donderdagavond 11 mei is er een optreden van het Jouser **Saxofoonkwartet** Fier. Zaterdag 13 mei speelt Sebastiaan Schippers op het **orgel**. Dinsdagavond 16 mei is er **blokfluitmuziek** van het fluitduo van Tiety Bakker.

Er staan nog meer activiteiten op de planning. Kijk voor het laatste nieuws op www.facebook.com/KunstindekerkTrynwalden/.

De openingstijden
Dinsdag 9 mei t/m vrijdag 12 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur;
Zaterdag 13 mei en zondag 14 mei 14.00-17.00 uur;
Maandag 15 mei t/m woensdag 17 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur;
Hemelvaartsdag 18 mei van 11.00-16.00 uur.

De toegang is gratis, maar een vrijwillige bijdrage is altijd welkom.



WONEN OP LEEFTIJD IN WYNS

In elk dorp in de Trynwâlden zijn er wel ontwikkelingen rond het thema Wonen. In Wyns wordt een dorpsplan gemaakt waarin wonen en leefbaarheid uitgewerkt worden. De jaarveradering van Dorpsbelangen in april 2022 gaf aanleiding om met elkaar in het dorp in gesprek te gaan over wat we in Wyns belangrijk vinden voor wonen en leven in het dorp.

Er werd aan alle verenigingen gevraagd om te beschrijven wat hun activiteiten en plannen zijn en wat zij voor het dorp belangrijk vinden; in een dorpsvergadering in december werden met elkaar aanvullingen gedaan op thema's als bijvoorbeeld verkeer, duurzaamheid, dorpsinrichting en mienskip.

Daarnaast werd er een rondetafelgesprek georganiseerd met als onderwerp "Ouderen in

Wyns, wonen, gezondheid en welzijn, leefbaarheid." Uit het verslag van deze bijeenkomst kwam naar voren:

- Aanwezigen willen in Wyns kunnen blijven wonen. De relatief grote huizen en tuinen worden niet als probleem gezien; als het onderhoud lastiger wordt, gaat men wel hulp regelen.
- Een aantal ouderen kan zich voorstellen om te zijner tijd te verhuizen naar de Trynwâlden om

dichter bij voorzieningen en winkels te kunnen wonen.

- Men voelt soms de druk (of afgunst) om op te moeten schuiven voor jongeren/gezinnen.

De vraag wanneer je niet meer in Wyns zou kunnen wonen lijkt lastig te beantwoorden. Mobiliteit is een belangrijke voorwaarde om in Wyns te kunnen blijven wonen. Wat als jij en/of je partner niet meer kunnen autorijden? De mogelijkheden van de Opstapper van Arriva blijken vrijwel onbekend; één deelnemer schetst het gemak van de Opstapper als je naar de stad wilt. Er is behoefte aan vindbare informatie hierover. Er zijn veel chauffeurs

en auto's in Wyns; we gaan nadenken over een aanbod van beschikbare vrijwilligers als er behoefte is.

Woningen voor ouderen: het woningbestand in Wyns bestaat voor het overgrote deel uit vrijstaande eengezinswoningen. Ideeën voor een geschikter woningaanbod waren het levensloopbestendig bouwen, gelijkvloers en mogelijk geclusterd bouwen met gemeenschappelijke voorzieningen.

Opgemerkt werd hierbij dat dit vooral niet leeftijdsgebonden moet zijn! Dorpsbelangen heeft verschillende werkgroepen ingesteld om een aantal onderwerpen uit te werken. De Werkgroep Wenje is aan de slag gegaan met het thema wonen. Een belangrijk uitgangspunt is dat bij

uitbreiding van het woningbestand er aanbod komt voor de doelgroep jongeren, ouderen en starters. Een aantal geïnteresseerde jongeren is inmiddels bekend bij de werkgroep.

De werkgroep presenteerde in februari jongstleden een overzicht van uitgangspunten en criteria waar locaties om te bouwen in Wyns aan zou moeten voldoen. Kleinschaligheid is belangrijk, het zal niet om grote aantallen woningen gaan, maar het belang van iets te kunnen blijven groeien voor het dorp werd ook benoemd. Nieuwbouw moet in het dorp en in het landschap passen en geschikt zijn voor verschillende doelgroepen. Deze dorpsvergadering werd opnieuw goed bezocht. De presentatie met ook mogelijke locaties maakte in het dorp natuurlijk veel discussie los. Afgesproken werd om een enquête te

Op een koude winteravond in december ga ik op bezoek bij een lieve vrouw uit Syrië en word bijzonder gastvrij ontvangen. We hadden afgesproken en zij heeft voor deze afspraak haar mooiste jurk aangetrokken. Zwart fluweel tot de grond, met een zilveren patroon. Ook zal Tjikkie de Vries langs komen. Zij is al jaren bevriend met Hanan, haar man Raed en hun 5 zonen: Rabee, Ismael, Wasem, Hussam en Wissam.

Hanan Al Balki en Tjikkie de Vries, twee hartsvriendinnen en zielsverwanten in twee generatie's, een soort moeder dochter relatie. Tjikkie, de allerliefste Nederlandse oma volgens de jongste drie zontjes. Het voelt als familie, zegt Tjikkie een aantal keer deze avond en Hanan beaamt dit met een “Ja dat is zo” en later steeds overtuigd knikkend. Dit is zo gegroeid door de jaren. De klik was er vanaf het allereerste moment!

Zo is hety begonnen: Raed is met Hanan gevlucht voor en door de oorlog in Syrië naar Jordanië, met de kleine kinderen. Daar vandaan is Raed doorgevlucht naar uiteindelijk Nederland. Een horrorreis is het geweest waar we nu niet verder op ingaan. Na Ter Apel is hij in Gytsjerk terecht gekomen, heeft hier een nette huurwoning gekregen i.v.m de gezinshereniging. Vluchtelingen Werk Nederland (VWN) heeft geholpen. Hanan is alleen, met 5 heel kleine kinderen, met het vliegtuig nagekomen.

Moet je je voorstellen: een

Hanan el Balki & Tjikkie de Vries

SAMEN



Tjikkie met 3 van de 5 zonen van Hanan en Raed (foto Tytsje Faber)

koud land waar je niets van de taal en cultuur begrijpt en je je moet redden met een minimale uitkering. Gelukkig was er hulp vanuit de gemeente en VWN die wekelijks langs kwamen. Bij deze hulp waren Anke de Vries, dochter van Tjikkie en Eeuwe de Vries betrokken. Zij woonde bij haar ouders en vertelde thuis over de ervaringen die zij dagelijks meemaakte. Zo werd Hanan dus door de gesprekken aan tafel bij de familie De Vries al een beetje bekend. Tjikkie reisde op een keer met de bus en zag een jonge vrouw in de bus zitten. Deze jonge vrouw had een hoofddoek om en op de een of andere manier wist Tjikkie intuïtief dat dit Hanan moest zijn. Er was oogcontact, maar meer dan gewoon oogcontact.

Op uitnodiging van Anke ging Tjikkie de volgende keer mee op huisbezoek en daar bleek dat de dames echt een klik hadden. Tjikkie

ging voortaan wekelijks op bezoek om b.v. de kinderen voor te lezen. Hanan ging voor inburgering naar school en leerde verrassend snel de Nederlandse taal. Tjikkie zegt op dit moment in het interview: “Ik bewonder Hanan, ze is leergierig, positief en krachtig. Staat steeds weer open voor nieuwe ontwikkelingen”. Dat krachtige en positieve is ook wat deze twee powervrouwen verbindt. Ze hebben nu weliswaar 5 en 2 kinderen maar beide vrouwen hebben nog een kind, dat ze in hun hart dragen.

Samen praten ze over geloof, moslim en christen. Tjikkie mag mee doen met Ramadan en het offerfeest (ze hoeft niet te vasten!), Hanan wil alles weten, van Sint Maarten tot Kerst, en leert haar kinderen dat te respecteren. De normen en de waarden zijn in dit

Syrische gezin hoog. Alles gebeurt uit liefde en met dankbaarheid, ondanks de summiere financiële middelen waar ze van moeten leven. “Het is zo spijtig”, zegt Tjikkie, “de jongens hebben stinkend hun best gedaan om hun zwemdiploma te halen maar er is geen geld en geen enkele regeling waardoor deze kinderen ook eens naar het zwembad kunnen. Dat is zuur.”

Tjikkie ziet Hanan soms vaker dan haar eigen dochters, ze gaat nog steeds wekelijks op bezoek. Hanan staat voor Tjikkie klaar wanneer zij ziek is of een andere hobbel te nemen heeft. Hanan kookt lekkere dingen, maakt toetjes, perst citroenen en brengt dit naar Tjikkie. Of de jongens komen langs bij Eeuwe en Tjikkie. Deze vriendschap heeft Tjikkie veel meer gebracht dan alleen een leuk contact.

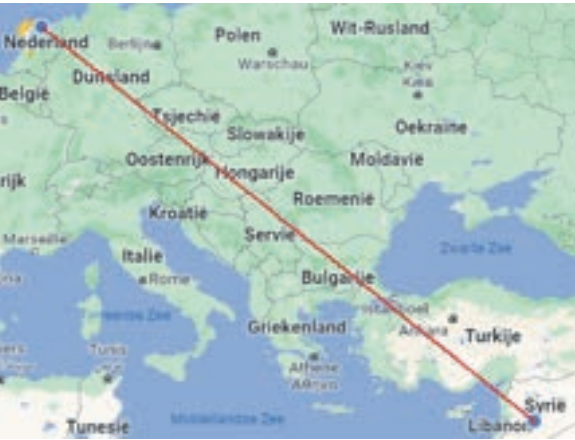
“Het heeft zoveel meerwaarde”, zegt Tjikkie, “mensen goed te leren kennen met een totaal andere achtergrond. We kunnen over alle wereldse zaken praten. Hanan is oprecht en eerlijk en zo leergierig. Haar man Raed werkt voor de kost. Hanan heeft leren autorijden en kan zich uitstekend redden, ook op de digitale snelweg. Ze regelt alles voor

gemeente de kans gekregen om het traject “Niemand Aan De Zijlijn” te doorlopen. Dit heeft ze in korte tijd prima weten af te ronden. Tijdens dat traject heeft ze daar ook nog de Empowerment-cursus Intercultura meegedraaid. Daar bleek Hanan haar energie en positiviteit over te kunnen brengen bij al die andere vrouwen die allemaal uit een oorlogsgebied komen en van alles hebben meegemaakt. Hanan liet zich zien als een prachtig voorbeeld.”

Tjikkie laat in de Trynwâlden zien hoe het kan, door te doen, te gaan, te vertrouwen en een voorbeeld te zijn. Tjikkie heeft een kennissenkring waar ze spullen, kleren krijgt, speelt dit door naar gezinnen, o.a. het gezin van Al Balki; het werkt zo goed. Een kopje koffie samen drinken is al genoeg, een vriendelijk goedendag, een helpende hand. Hoe eenvoudig is het om naar je buitenlandse burens te stappen, je voor te stellen en voor ze open te staan. Dat is integratie! Het werkt als het van twee kanten komt.

Hanan gaat nog steeds naar het Friesland College om door te leren. Daar ontmoet ze ook weer mensen uit de hele wereld. Hanan vindt het fijn ook deze mensen te spreken;

uitwisselen. Elkaar leren kennen, met elkaar kunnen praten, met respect voor elkaar het met elkaar over alles kunnen hebben.



school voor de kinderen. De nationale, provinciale en gemeentelijke rompslomp, alles weet ze in te vullen en op te lossen. Tijdens Hanan's inburgering heeft ze van de

Tjikkie en ik zijn het er over eens dat we iedereen een gezin als dat van Al Balki, een Hanan!, gunnen om te leren kennen. Het verrijkt ieders leven.

houden naar draagvlak en woningbehoefte, en een landschapsarchitect in te schakelen. Ook wil

de werkgroep samen met een groep jongeren en een groep ouderen om tafel gaan zitten om ideeën en

plannen met elkaar uit te wisselen en uit te werken. We blijven bouwen aan Wyns!

(Verslag: Marjan Hager-Belles)



Wyns (Foto: Trynwâlden Online)

Samen zingen en/of koffie drinken geeft u extra energie.

Sluit u aan
Bel 058 797 8621

Te porren voor Klaverjassen of een ander samenspel?

Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein

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

Sluit u aan
Bel 058 797 8621

Dei yn dei út al dwaande mei omtinken en ferbine?

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

KRINGLOOPWINKEL SAMUEL

Even iets naar de kringloopwinkel in Gytsjerk brengen en zo raak je in gesprek over een mooi stuk Mienskip. De Stichting Vriendenkring Samuel bestaat al sinds 1974. Eerst werden in de oude vlasfabriek in Mûnein kleding en andere goederen verzameld voor het kindertehuis Samuel in Paramaribo (Suriname). Later werd de Oude School in Oentsjerk de centrale plek en weer later werd de kringloopwinkel gevestigd in een deel van de oude melkfabriek in Gytsjerk. Yolanda van Lunzen, voorzitter, en Sietse Wijbenga, secretaris, kunnen er met veel genoeg over vertellen.

45 vrijwilligers dragen bij aan het uitvoeren van meerdere werkzaamheden. Het in ontvangst nemen van de goederen, het aantrekkelijk plaatsen in de winkel en het verkopen ervan zijn voor de buitenwacht het meest zichtbaar. Maar er komt meer bij kijken. Samuel is tegelijkertijd een plek voor ontmoeting. Het maken van een praatje met klanten is zeker zo belangrijk. Ook draagt Samuel bij aan het duurzaam omgaan met materiaal. Hergebruik bevordert het zorgvuldig omgaan met grondstoffen die we hard nodig hebben voor het almaar groeiende aantal mensen op onze aardbol. Daarnaast is ze uiteraard aantrekkelijk voor diegenen met een wat krappere beurs, om toch aan gewenste spullen te komen. Samuel doet nog meer om uiteindelijk jaarlijks meer dan € 17000 over te houden om over te maken aan zorgvuldig uitgekozen goede doelen waarin steeds kinderen centraal staan. Via Marktplaats wordt nu al meer dan een derde van de inkomsten binnengehaald. Ook wordt

er veel tijd besteed aan het leegruimen van huizen. De grote stukken gaan naar de kringloopwinkel in Dokkum en de overige spulletjes gaan naar de eigen kringloopwinkel in Gytsjerk en naar het aanbod op Marktplaats. Onverkoopbare spullen gaan naar de Milieustraat. Bijzonder is ook dat Samuel soms schenkingen krijgt, die ook overgemaakt worden naar de goede doelen, zoals de stichting Faridpur van het echtpaar Spronk uit Oentsjerk, de stichting Shoma voor onderwijsbevordering in Tanzania, de Stichting Grannies2Grannies Friesland voor goede woningen voor grootmoeders die op de kinderen passen in Oeganda. Bij grote schenkingen gaat er soms ook een deel naar een Nederlands project, zoals de stichting De Opkikker en De Handicamper. Uiteraard wordt binnen het bestuur voortdurend gezocht naar nieuwe invalshoeken. Samen met Vera in Heemstrastate bijvoorbeeld wordt er een **KENINGSDEI in Oentsjerk** georganiseerd.



Sietse Wijbenga in de kringloopwinker (foto Jan Bout)

Ook wordt gedacht aan een pop-up-store of een kerstinloopwinkel. Natuurlijk heeft de Stichting Vriendenkring Samuel behoefte aan (jongere) vrijwilligers. Vrijblijvende

informatie en aanmelding in de kringloopwinkel in Gytsjerk. Koffie of thee staan altijd voor je klaar. Samuel Kringloop is te vinden op Facebook en Instagram.

(Interview: Jan Bout)

U fietst niet graag in uw eentje?

Boek de gratis duofiets op www.trynwalderein.nl

FINANCIËN TRYNWÂLDEREIN

Tot nu toe zijn alle activiteiten van Trynwâlderein betaald uit eenmalige bijdragen van initiatiefnemers, dorpsbelangen en fondsen voor goede doelen. We hebben de startfase achter de rug en dat betekent, dat we de inwoners van Trynwâlden, die nu en in de toekomst ons willen blijven steunen, ook meer bij ons financiële wel en wee willen betrekken.

Wat doet Trynwâlderein?

1. Wij koppelen vraag en aanbod van eenvoudige hulp aan elkaar;
2. Wij informeren inwoners via een krant en periodieke digitale nieuwsbrief met verhalen over en van inwoners van de Trynwâlden;
3. We faciliteren activiteiten voor ouderen zoals spelletjes, bewegen, duofietsen, etc.;
4. We organiseren lezingen, met onderwerpen die voor inwoners en ouderen belangrijk zijn;
5. We komen op voor de belangen van ouderen, waaronder het borgen van voldoende voorzieningen.

Bij deze krant is een enquête gevoegd om een duidelijker beeld te krijgen van de zaken die nodig zijn in onze regio. Immers ons doel is dat men zo lang mogelijk bij familie, vrienden kan blijven wonen.

In de enquête is de vraag opgenomen of u jaarlijks een kleine financiële bijdrage wilt geven om de continuïteit van onze activiteiten te waarborgen.

Wij hopen op uw positieve reactie.

Crematieplechtigheid

"Het is wat," zegt ze "Dat we dit moeten doen. Wie past er op mij?" We stellen haar gerust en verzekeren haar dat ze tussen mij en mijn partner in komt lopen en zitten. De plechtigheid gaat deels aan haar voorbij. Uit haar vertrouwde wereld raakt ze enigszins in paniek. Ze begrijpt het allemaal niet goed meer en ze voelt zich verloren.

Tijdens de dienst gaat het gesproken woord aan haar voorbij maar de muziek komt binnen. Zacht wiegend herkent ze de liedjes. Dan weet ze het even niet meer en de fluisterende vraag "Wat gaan we doen? Waar gaan we naar toe?" komt geenszins als verrassing. "Kom maar, we gaan naar de koffiekamer," fluister ik zachtjes. Ze zoekt krampachtig houvast bij haar handtasje. Naast de ontreddering over haar eigen onvermogen zie ik geen emotie van verdriet.

We zijn bijna de laatste gasten die langs de kist gaan voor een laatste groet, om afscheid te nemen. Bij de kist zie ik even een glimp van herkenning op haar gezicht. Dan weet ze niet meer het hoe en wat en slof, slof, loopt ze tussen ons in mee naar de koffiekamer. Daar gaat ze zuchtend zitten. Het kopje koffie doet haar goed. Dan komen er familieleden en kennissen bij haar aan tafel zitten. Even een praatje met haar maken. Daarna komt de familie de koffieruimte binnen. "Ik moet nog een hand geven," zegt ze ineens. "Blijf maar lekker zitten, u bent de oudste hier en ze komen zo wel bij u". "Oh, komen ze naar mij?"

Ze zucht en alles aan haar duidt op: ik begrijp het niet meer. Er wordt met haar handjegeschud en lieve woorden worden gesproken. Dan zegt ze: "Ik wil naar huis". Thuisgekomen gaat ze op haar vertrouwde plekje zitten, zucht diep en nog eens. En ineens komt het besef, dat we samen op pad zijn geweest. "Nu heb ik geen zuster meer, nu ben ik alleen over." Ze pakt mijn hand vast en kijkt me aan.

"Wij zijn er voor je en we gaan jou nu nog meer vertroetelen." zeg ik. "Ja," zegt ze, "Gelukkig heb ik jullie nog en de kinderen, daar kan ik echt niet zonder. Het is wat." Zucht.

(Posityfke)

Als je praat over de Mienskip, dan moet je goed rondkijken wie er allemaal inhoud aan geven. Dat zijn veel mensen op velerlei terrein. Trynwâlderein is aanvullend voor al die mensen, al dan niet in georganiseerd verband, die de handen letterlijk of figuurlijk uit de mouwen steken.

aanraking met een nieuwe wereld.

Sjerp, opgeleid als HTS'er Energietechniek, is in het verleden wel vaker nieuwe werelden ingestapt. In zijn werkzame leven heeft hij nog aan de sociale academie Personeelswerk gestudeerd om als Hoofd Personeelszaken in allerlei

mentoren van de eerder genoemde stichting, die elkaar in een groepsverband steunen in het oplossen van zorggerelateerde zaken zoals wonen en zorg, en sociale vraagstukken van de mensen die ze begeleiden. Het is een wereld die we als buitenstaander maar weinig kennen. Deze vrijwillige werkzaamheden

met 140 mensen in het Maatjesproject; o.a. deskundige ondersteuning bij administratieve zaken, bij opvoedproblemen, bij taal en bij het voorlezen van mensen.

Maar dan zijn we er nóg niet. Sjerp is tevens penningmeester van de Stichting Ruurd Wiersmamuseum

voor de Mienskip kan betekenen, dan legt hij uit dat er eigenlijk geregeld een overleg zou moeten zijn met alle groepen die zich inzetten voor de Mienskip. Dan hebben ze weet van elkaar, weten ze wat ze samen voor anderen kunnen betekenen in het bijdragen aan het sterk maken van de Mienskip. Met zulke opbouwers als

EEN BETROKKEN TOESCHOUWER

Sjerp Tolsma is zo'n man, die op velerlei wijze zijn tijd na zijn pensionering, zo'n 7 jaar geleden, ook gebruikt voor anderen.

Toen zijn dochter Inge 18 jaar werd, moest er een mentor, een door de rechtbank benoemde wettelijke vertegenwoordiger, en bewindvoerder komen, omdat zij ten gevolge van het syndroom van Down, niet zelfstandig voor zichzelf kan zorgen. Zo kwamen hij en zijn vrouw Mieke in

situaties mensen wegwijs te maken. Sjerp sloot zich aan als mentor, na een goede training, bij de Stichting Mentorschap Noord. Hij begeleidt als mentor een buitenlandse man, die nu in de psychiatrie in Franeker is opgenomen. Eén keer in de veertien dagen bezoekt hij hem. Verder begeleidt hij ook een man die zich niet zelfstandig kan redden, evenals een 23-jarige jongeman.

Maar Sjerp doet meer. Hij begeleidt nu ook 12



Sjerp Tolsma (foto Jan Bout)

sluiten heel goed aan bij zijn secretarisfunctie bij Humanitas Nordeast Fryslân. Humanitas doet vrijwilligerswerk

in Burdaard en penningmeester van de Havencommissie Aldtsjerk. Als je hem op de man af vraagt wat Trynwâlderein

Sjerp hebben we heel goed voor ogen wat er allemaal te doen valt. Ieder op haar of zijn eigen wijze. (Interview: Jan Bout)

JEU DE BOULESBAAN ALDTSJERK GEOPEND OP 15 APRIL

Het gaat gebeuren, aldus Jan Klompmaker, want ideeën worden in Aldtsjerk van de straat geplukt. In de (online, want Corona tijd) Algemene ledenvergadering Dorpsbelang Aldtsjerk werd het idee geopperd om een jeu de boulesbaan in Aldtsjerk aan te leggen. Schijnbaar werkte het aanstekelijk, want in Gytsjerk (mogelijk al eerder in gedachte in de maak) en Oentsjerk zijn er ook plannen. Uiteraard met in gedachten de positieve ervaringen in het verleden van de jeu des boules-baan bij Heemstrastate.

Dorpsbelang Aldtsjerk liet vingers omhoogsteken en Theo Spies, Marten Pietersma, Annie Pietersma en Anja de Wit ging met Jan Klompmaker aan de slag. Terrein verkennen. Plek van de baan bepalen, fondsen werven en met loonbedrijf De Haan de

In oktober 2021 pleitte Margriet Meijer uit Oentsjerk in deze krant, samen met 15 andere liefhebbers, voor een Jeu de Boulesbaan in de Trynwâlden. Er werden mensen gezocht die hun schouders onder zo'n nieuwe baan wilden zetten. Die waren er dus. Gelukt Margriet, op naar het Boulebosk! Wellicht niet de laatste baan in onze dorpen.



Kartrekkers van de Jeu de Boulesbaan in Aldtsjerk V.l.n.r.: Marja de Witt, Annie Pietersma, Jan Klompmaker, Marten Pietersma en Theo Spies (foto via Theo Spies)

baan realiseren. De fondsen Stichting Van der Meer- Boerema en de Postcodeloterij droegen de nodige financiële steentjes bij, evenals de Gemeente Tytsjerksteradiel. Door de zelfwerkzaamheid ligt er nu een prachtige baan aan het Jonkerspaed.

Technisch perfect aangelegd met drainagebuizen en een drainagezandlaag van 25 cm, een basislaag van 10 cm gemengd graniet en een afstrooi-toplaag van 1 cm van fijn grind.

Rond de baan komen 3 banken te staan, die spelers en toeschouwers een goede uitkijk geven op het gespeelde spel.

Voor de duidelijkheid meldt Jan Klompmaker: de baan is gratis te gebruiken voor iedereen in de Trynwâlden. Hij hoopt dan ook dat het plan om een stratencampetitie op te zetten in Aldtsjerk gaat lukken. Wie weet wordt het wel een dorpencompetitie zodat de Tryntsjebokaal ook hier kan worden uitgereikt als een wisseltrofee voor de dorpsbelangen.



VOLLE ZAAL MET BERT KEIZER

Meer dan 140 mensen waren op 26 januari naar zaal Pro Rege gekomen om te luisteren naar en mee te denken met Bert Keizer, filosoof en verpleeghuisarts, die zich al meer dan 40 jaar bezighoudt met het welzijn van ouderen, met name van hen die het laatste deel van hun leven in een verpleeghuis verblijven. In dagblad Trouw en in het Medisch Contact schrijft hij columns, naast boeken als Het refrein is Hein en Tumult bij de uitgang.



WAT WE OVER OUDER WORDEN EN DOODGAAN MOETEN WETEN

Er valt veel te vertellen over zijn lezing, waarbij hij ons bewust maakt van de grote vooruitgang in de medische wetenschap en de samenhang met het grensgebeuren rond wat wel of niet een gewenste voortzetting van leven kan zijn. Een aantal toehoorders werd na afkoop gevraagd naar een aantal aandachtspunten in de lezingen. Deze leverden antwoorden en meningen op die ons denken over de gewenste zorg in de laatste periode van ons leven opnieuw in gang kunnen zetten. We konden het volgende noteren:

“De openheid, vriendelijkheid en voorkomendheid waarmee hij het publiek tegemoet treedt geeft al een indicatie van de zwaarte van het onderwerp.. Hij heeft veel kennis van zaken en van de morele en wettelijke voetangels en klemmen in dit specifieke veld. Hij onderstreept zijn erkenning van het leven en van ‘s mensen eigen verantwoordelijkheid in deze, en geeft ook de grenzen van zijn eigen verantwoordelijkheid aan. Maar is ook niet te beroerd om openlijk manieren, middelen en wegen aan

te reiken om die eigen verantwoordelijkheid om te zetten in daden resp. de dood maar benadrukt dat tijd, geduld en de warme, betrokken hand zeker in eindstadia soms nuttiger zijn dan medicijnen of dodelijke middelen.”

“Niet handelen (of volstaan met pijnbestrijding) is vaak de beste behandeling bij heel oude mensen. Ik heb dat zelf ook meegemaakt met mijn schoonvader die ongevraagd (en zonder dat mijn vrouw die arts is daarover was geïnformeerd) nog aan een hartoperatie werd onderworpen. Daarna werd hij ook snel naar huis gestuurd, waar de goede man totaal in de war was.”

“Mijn vraag: Gaan zorgschaarste enerzijds en dure zorgvraagtoename anderzijds een (grotere) rol spelen bij verschuivingen in de ethiek m.b.t. euthanasie. Of: gaan we onder druk daarvan wat makkelijker worden m.b.t. actieve levensbeëindiging c.q. de beoordeling van zinvolheid en levensvreugde?”

“Euthanasie bij mensen met gevorderde dementie blijft een moeilijke discussie. Vooral omdat mensen op papier opschrijven dat als ze

bijvoorbeeld vergeten wie hun kinderen zijn of partner ze dan niet verder willen. En als het dan zover is dat er wordt gekeken naar de mate van ondraaglijk lijden. Als arts lijkt mij dat ook erg moeilijk te beoordelen. Vooral als iemand met dementie aangeeft niet dood te willen omdat ze vergeten zijn wat ze eerder graag hadden gewild.”

“Het onderwerp euthanasie, en ook de mogelijkheid van palliatieve sedatie, had hij meer kunnen uitbouwen, meer alle voorwaarden op een rij zetten, wat wel en niet kan, aangevuld met de prachtige voorbeelden die hij heeft uit de praktijk. Het beste stuk van de lezing vond ik nu de vragen beantwoorden.”

“Artsen worden niet primair opgeleid om mensen te helpen bij euthanasie, maar dit verandert langzaam door nascholing. Bert Keizer heeft niet goed zicht op wat er in ziekenhuizen gebeurt en komt betweterig en arrogant over, helaas.”

“Juist wel voorbeelden uit praktijk die ik herkenbaar vond. Heb geen arrogantie ervaren. Vond juist reactie op enkele lastige (en te persoonlijke) vragen juist overwegend aan de orde. Verrassend dat Bert Keizer terughoudend was met euthanasie. Hij heeft op mooie wijze veel empathie en begrip getoond voor ‘andersdenkenden’ in de zaal.

1. Wanneer dood en lijden meer bespreekbaar zouden zijn in ons dagelijks leven, we meer verbondenheid met anderen ervaren, zou dat de vraag om euthanasie verminderen of juist doen toenemen?
2. Is er een verband tussen het steeds meer kunnen van de medische wetenschap en de toenemende vraag naar euthanasie?
3. Essentieel leek mij dat je als arts je eigen grens in de vraag om euthanasie moet kunnen blijven aangeven. Je eigen morele afwegingen moet kunnen blijven maken en niet onder druk over te moeten gaan tot euthanaseren. Bij wie kan de euthanaserende arts terecht met zijn/haar morele dilemma’s?”

“Ik vraag mij af hoe het over 30 of 50 jaar zal zijn. Hoe de regels en de euthanasiewet er dan uit zien. Zal alles dan eenvoudiger zijn? Als ik dan nog op deze wereld ben zal ik waarschijnlijk terugdenken aan deze lezing.”

Verslag: Jan Bout)

Praten over verbinding is als kijken naar het beroemde Tjoklat-doesje, waarin dezelfde afbeelding zich tot in het oneindige herhaalt. Menigeen heeft de mond vol van verbinding, spreekt vol vuur en overtuiging over de noodzaak, zonder zelfs maar in de gaten te hebben dat men op dat moment al bezig is met verbinding.

Er zijn duizenden manieren van verbinding, van groot tot klein. Een hand opsteken is verbinding. Zelfs het even bij iemand naar binnen kijken in het voorbijgaan is al een teken van zoeken naar verbinding. Hoe moeilijk kan verbinden zijn? Bedrijven gooien hun beleid om, slaan op de trom, van nu af gaat alles anders: er moet meer verbinding komen op de werkvloer!

Wat stelt ú zich voor bij verbinding. Tinder? Daten bij de gratie van anonieme virtuele communicatie? De meisjes zijn zo aardig hier. Wat is er mis met ouderwets versierplezier?

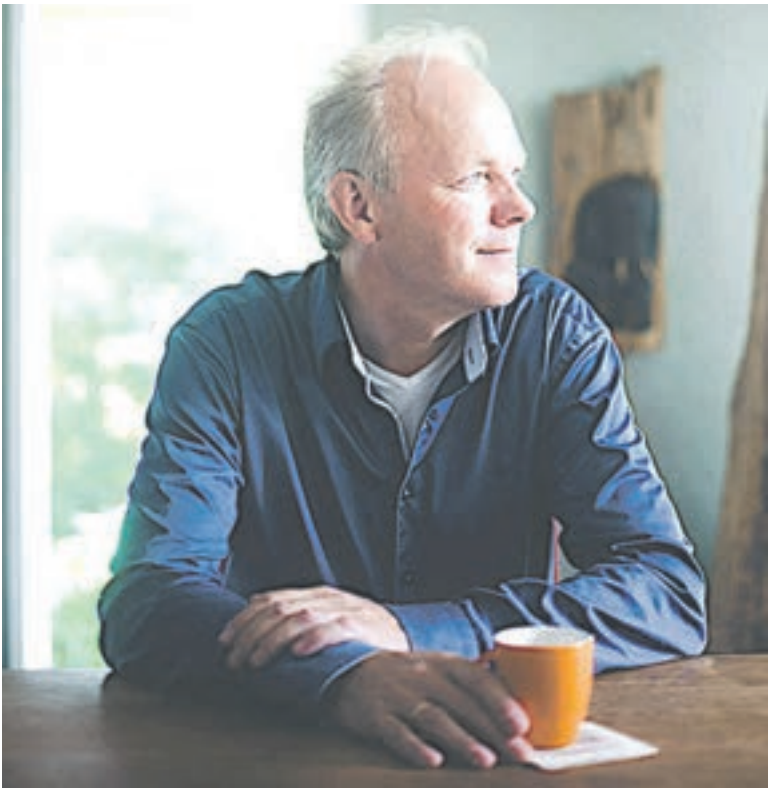
Beeldende kunstenaars zijn ook gek op verbinding. Ik citeer: ‘Ze verbindt mensen met de natuur. Ze zoekt daartoe naar natuurlijke oervormen als basis voor haar ontwerpen. Zo wil ze de verbinding tussen mens en natuur stimuleren om het welzijn van de mens te vergroten.’

VERLANGEN NAAR VERBINDING

Dichters hebben er ook al zo’n handje van. Door middel van hartstochtelijke bedes aan nieuwe liefdes en verloren geliefden proberen ze verbinding, contact te maken: ‘IJs. Zwart onpeilbaar ijs. De overkant. De uitgestoken hand. Dichterbij. Verkennend. Verlegen bijna. Draagt het jou? Draagt het mij? Vertrouw je mij? Verdraag je mij? Kraken doet geen pijn. Veerkracht kan ook draagkracht zijn. Vertrouw je mij? Verdraag je mij? Zwart ijs. Zwijgend. Harteklop. Hijgend.’ Ik bedoel maar.

Zelfs de vogelwacht van de Húnserpolder e.o. waar men op succesvolle wijze aan weidevogelbeheer doet, doet een duit in het zakje. ‘De opwaartse trend en de stabilisering van het aantal broedparen berust op de kracht van samenwerking en verbinding. Elkaar ontmoeten, zien, spreken, informeren en van gedachten wisselen.’ Zal ik er dan ook mijn plasje maar even over doen? Verbinden is in de eerste plaats een kwestie van luisteren. Je open stellen. En, zoals in het geval van Trynwâlderein, na rustige overweging zeggen ‘It is mei sizzen net te dwaan’ en aan de slag gaan. Met elkaar, voor elkaar.

Albert Schaafsma



Hille Vlasman (foto Geke Minnema)

VERBINDING VRAAGT OPENHEID

Op een grauwe ochtend in februari ontmoette ik Hille Vlasman, predikant in de Trynwâlden en coach-supervisor in het vrije veld, in zijn woonkeuken in Readtsjerk. We maakten kennis met elkaar op een heel snelle manier. We praatten direct over wat ons bezig houdt in het leven en op welke wijze we daartoe gekomen waren. Praterij over onze binnenkant.

Dat past precies bij het thema van Trynwâlderein: VERBINDEN. Hille is uiteraard als predikant veel bezig met verbinden van mensen in de mienskip. De protestantse gemeente Trynwâlden is een onderdeel van onze gemeenschap.

Opvallend is echter zijn mooie uitleg over verbinden. Het gaat niet alleen over de verbinding met je burens, met je partner, met dorpsgenoten, met je kinderen of kleinkinderen, maar ook over het verbonden zijn met jezelf. Dat vraagt om uitleg.

Loop je in het bos, dan valt er veel te zien. Maar loop je langzaam in het bos met een boswachter die je wijst op wat er is, dan valt er heel veel meer te zien. Als je jezelf als boom ziet, wat weet je dan van de binnenkant, van de wortels, van het vocht dat je opneemt, van de.... Door met anderen te spreken en te luisteren kom je meer te weten over jezelf en maak je tegelijkertijd verbinding met anderen. Durf te vertragen, durf stil te staan en te verbinden bij wat je op het moment in het leven als het

zwaarst ervaart. Zo mogelijk met de nabijheid van een ‘boswachter’. Hoe trager we rondom de meest wezenlijke zaken durven te bewegen, hoe sneller we tot (zelf) inzicht komen en kan er ruimte komen voor nieuwe perspectieven. Zo stuurde hij direct na het gesprek deze foto op. Daarbij schreef hij de volgende tekst:

Op de Waddenzeedijk nabij West-Terschelling staat in weer en wind de granieten beeldengroep van de Marokkaans- Israëlsche kunstenaress Yaël Artsi-Moyal. In 1903 verging bij Terschelling het Zweedse stoomschip Otto met een lading graniet. Veel later hebben leden van duikteam Ecuador het graniet geborgen. Yaël gebruikte dit voor zes sculpturen. Elke sculptuur heeft een maritiem karakter. Eén van de beelden is getiteld Eilanders. Hierbij ligt op twee ruwe staanders een volmaakt glad gepolijste steen. Het heeft iets van een mens, een eilander? Als ware het totale beeld een karakterschets van de mens met zijn ruwe en gepolijste kant.

Op een prachtige zomerdag in 2021 staan een goede vriend en ik op zijn geliefde eiland bij dit beeld. Daar op de dijk vertel ik hem over mijn associatie met dit beeld. Het gepolijste en ruwe deden me denken aan het onderscheid dat de Zwitserse psycholoog Carl Jung maakte tussen het ‘volmaakte leven’ en het ‘volledige leven’. In het volmaakte leven bestaat alleen de ‘gepolijste’ kant. In onze ‘etalage’ liggen dan perfecte selfies, de prachtigste reisfoto’s en al onze succesverhalen. Daarin is geen plek voor angst, verdriet, boosheid, eenzaamheid of mislukking. De ruwe delen blijven voor anderen buiten beeld in het magazijn. Daarentegen is in het ‘volledige leven’ ruimte voor alles: niet alleen voor blijdschap, maar ook voor verdriet, niet alleen het glad gepolijste maar ook de ruwe kant van het leven. Naast plezier wordt ook de verveling niet onbenoemd gelaten, en naast het succes ontbreken ook de faalervaringen niet.

Deze tekst geeft een richting aan hoe we naar onszelf kunnen kijken en hoe we bij openheid daarover ook meer verbinding met

anderen kunnen krijgen. Laten merken aan de ander dat we genieten, dat we ergens last van hebben, dat we bang zijn, dat we Dat kan heel simpel zijn. Twee buurvrouwen kijken met genoeg naar de vlinders in de tuin en zeggen: “Wat is het toch een pracht”. HET is de verwondering over de natuur. Wij horen, ook al voelen we dat niet steeds, bij dat HET. Maar even daarna zegt buurvrouw tegen de ander: “HET gaat niet goed, ik maak me toch zo’n zorgen over mijn kleinkinderen, want hun moeder drinkt zichzelf elke avond een stuk in de kraag.” Ook dat hoort bij HET.

Contacten hebben is prettig, meer contact hebben ontstaat ook door ons kringetje te vergroten, door ons zelf voorzichtig meer bloot te geven, door oor te hebben voor wat de ander ons laat weten over diens binnenkant.

Hille Vlasman heeft in het gesprek prachtige voorbeelden:

- Als je al meer open bent over jezelf, dan zal je bij groot verlies van een belangrijk iemand, beter in staat zijn de pijn van

dat verlies met anderen te delen.

- Om ons gezien te voelen hoeven we niet met iedereen alles te delen. Het is al fijn als je 2 of 3 mensen hebt, waar je alles van de binnenkant van jezelf mee kunt delen.
- Alles is er al in het leven: de wonderen en de wonden; de trouw en de rouw; het gaat niet alleen om de letters, de woorden, de zinnen, maar ook om het wit waarop het te lezen valt.
- Als we aan de wandel durven gaan, dan ontstaat er altijd een pad.

Al deze wijsheden komen niet alleen uit boeken. Hille heeft zelf diepe putten meegemaakt op zijn levenswandel. De zelfbeëindiging van het leven van zijn broer, het omkomen van hun oudste zoon op 12 jarige leeftijd door een ongeluk. Als je zulke ervaringen durft te delen met anderen ontstaat er contact waarbij je je gezien voelt.

Wat valt er nog te zeggen na deze wijsheid over verbondenheid?

(teskt: Jan Bout & Hille Vlasman)



Beeld van Yaël Artsi-Moyal (foto Geke Minnema)

OMZIEN EN VOORUITZIEN AAN DE KEUKENTAFEL



Trynwâlderein heeft een nieuwe voorzitter: Wim-Jan Dijk uit Aldtsjerk. Hij volgt Dick Provoost op die in de herfst een stapje terug deed. Op dinsdagavond 28 maart j.l. maakten zij kennis met elkaar. Het werd omzien en vooruitzien aan de keukentafel in Aldtsjerk. Twee baardapen in gesprek.

Wim-Jan, wat wil je in het kort over jezelf vertellen?
Ik ben getrouwd, 66 jaar, werkzaam als architect en samen hebben we naast een pleegdochter twee kinderen die allen de deur uit zijn.

Dick, je was de eerste voorzitter, hoe is Trynwâlderein ontstaan?
In 2015 vond mijn moeder een plekje in Noflik Wenje te Oentsjerk, toen een woonvorm voor mensen met dementie. Er was personeelsgebrek en in die jaren werd veel nadruk op ‘participatie’ gelegd. Samen met andere ‘kinderen van bewoners’ probeerde dit familiegroepje de zorgverleners te ondersteunen. Toen de betrokken zorgorganisatie besloot Noflik Wenje te sluiten organiseerde dit groepje een actie voor behoud van een woonvorm voor mensen met dementie in de Trynwâlden. Het groepje verkreeg brede steun vanuit de Trynwâlden. Samen met mensen die deze actie steunden werd in 2019 Trynwâlderein opgericht. Trynwâlderein ontstond vanuit de idee dat de huidige generatie ouderen over de relaties, ervaring, kennis enz. beschikt waarmee ze ook zelf de gevolgen van zorgschaarste te lijf kan gaan. Dit zou vorm kunnen krijgen binnen een

van onder-op te organiseren ouderen-voor-ouderen netwerk.

Wim Jan, waarom is voorzitterschap van Trynwâlderein aantrekkelijk voor jou?
Elk bestuurslid heeft een eigen aandachtsgebied. Ik ben gevraagd in het bestuur, met aandacht voor alles wat met wonen te maken heeft. Ik mocht en mag in mijn werk nadenken over ouderenhuisvesting met alles wat daar maar bij hoort. Van zoveel mogelijk zelfstandig tot de zwaarste zorg. Die kennis wil ik graag inzetten om ouderen zo lang mogelijk in de Trynwâlden te kunnen laten blijven wonen.

Dick, is de doelstelling al gehaald of moet nog ergens aan gewerkt worden?
Een doel als ‘ouderen kunnen hier zo lang mogelijk blijven wonen’ vraagt om verduidelijking van ‘zo lang mogelijk’. In de afgelopen 2 jaar heb ik, in mijn directe omgeving, 5 ouderen de Trynwâlden zien verlaten omdat voldoende zorg alleen elders voorhanden was. Langer hier wonen was voor hen niet mogelijk. Ik vond dit lang te kort. Daar waar je thuis bent zou je met zorg omringd ook dood moeten kunnen gaan. Ook als dat laatste wat langer duurt. Nog werk zat, Wim-Jan.

Wim-Jan, wat vind je van de slogan 'ouderen voor ouderen'?
Dat is mooi wanneer dat betekent dat ouderen ook voor elkaar zullen zorgen als dat nodig is. De Knarrenhofjes zijn daar in Nederland een mooi voorbeeld van. Naarmate er in verhouding meer ouderen komen zal dat ook steeds noodzakelijker worden omdat er in de toekomst minder professioneel personeel beschikbaar zal zijn.

Dick, waar moet ik als nieuwe voorzitter op letten?
Ja, de afname van het aantal welzijns- en zorgprofessionals, met tegelijkertijd een forse toename van het aantal ouderen dat zorg nodig heeft, leidt tot zorgschaarste. Dat vraagt om eerlijk verdelen van schaars professioneel zorgaanbod en om toename van onderlinge hulp. In de Trynwâlden zijn al veel ouderen betrokken bij onderlinge hulp op vrijwillige basis. Rond Heemstra State ligt een indrukwekkende geschiedenis van ouderenzorg, vrijwilligerswerk en afbraak. Dat Trynwâlderein zich verbindt met ouderen die op het gebied van ‘zorg voor elkaar’ actief zijn (en waren) blijft een belangrijk aandachtspunt.

Wim-Jan, welke voorziening wordt belangrijk voor Trynwâlden en waarom?
Allereerst vind ik het

schrijnend wanneer oudere echtparen van elkaar gescheiden moeten worden omdat er in de Trynwâlden geen plaats is voor de intensieve, zware, zorg. Denk aan dementie of zware lichamelijke zorg. Mensen moet je eigenlijk niet willen verkassen wanneer ze zo oud zijn. Kan het echt niet meer thuis dan zou een voorziening centraal in één van onze dorpen wenselijk zijn, met bv een hospice en ook een ruimte om op een waardige manier van iemand afscheid te kunnen nemen.

Dick, wat mist nog in de organisatie?
Zoals Trynwâlderein er nu voorstaat mis ik qua organisatie nog 2 dingen. Het ‘van onderop’ organiseren vraagt om een formele plek waar hulpvragers, hulpbieders en ferbiners actief worden uitgenodigd hun eigenaarschap van Trynwâlderein vorm te geven.. Zoiets als het huidige adviserend platform. Die plek is er nog niet. Mijn andere gemis betreft de kosten die voor het vergemakkelijken van onderlinge hulp worden gemaakt. Het is belangrijk dat Trynwâlderein voor deze kernactiviteit zelf de broek ophoudt en zich niet te afhankelijk maakt van subsidie of giften van anderen. Ik denk dat dit kan. Ouderen hebben tijdens hun lange leven een schat aan tijd, bezit, kennis, relaties en/of vaardigheden verzameld die zij, voor hun definitieve vertrek, aan de gemeenschap kunnen teruggeven. Dat is zinvol en zingevend.

Wim-Jan, Knarrenhof of Jong & Oud Mix?
Zoals ik al zei, een Knarrenhof, zo’n hofje waar ouderen voor elkaar zorgen, is geweldig, maar wanneer je oplossingen weet te bedenken waarbij jong en oud samenkomen dan is dat helemaal geweldig denk ik. Hoe meer we de verschillende leeftijdsgroepen in de samenleving met elkaar weten te verbinden des te mooier het is. En dat biedt kansen om ook jongeren te betrekken bij de zorg en hen een toekomst te bieden in onze dorpen.

Dick, komt de gemeentelijke visie op ouderen en de huisvesting overeen met die van Trynwâlderein?
Eerlijk gezegd heb ik geen idee, Wim-Jan. Trynwâlderein is in mijn ogen beperkt van opzet en erg praktijkgericht. Persoonlijk contact met

hulpvragers, hulpbieders en ferbiners kan goed duidelijk maken voor welke problemen Trynwâlderein vanuit haar doelstelling werk kan verzetten. Het is erg prettig dat met jouw komst en achtergrond het belang van wonen, als voorziening, meer in de schijnwerpers zal komen te staan.

Wim-Jan, hoe belangrijk vind je eenvoudige onderlinge hulp?
Omzien is niet alleen terugkijken maar ook oog hebben voor elkaar. Wanneer dat lukt op onze dorpen voorkom je dat mensen vereenzamen of voortijdig moeten verhuizen. Er ligt een enorme uitdaging voor ons en ik wil graag meedenken om die toekomst vorm te geven.

Dick, hoe lang heb je deze kar getrokken en waarom ben je ermee gestopt?
Trynwâlderein staat, taalkundig bekeken, voor ‘de ouderen in de Trynwâlden’. Het is een versmelting van de streeknaam Trynwâlden en de Friese uitdrukking ‘âlderein’ wat ‘de ouderen’ betekent. Een stichting die Trynwâlderein als naam kiest pretendeert daarmee ‘de ouderen’ in de Trynwâlden te vertegenwoordigen. Dat is een kar vol en die trek je niet in je eentje. Dit laat onverlet dat mijn stoppen als voorzitter niet los staat van ouder worden en langdurig teveel hooi op de vork nemen. Ook groeit mijn eigenwijsheid met de jaren. Ik werd prikkelbaar, kreeg te veel fietsongelukjes en moest me redden met rood aangelopen hoofden aan beide kanten van eet- en vergadertafel. Het lukte me niet meer om de verbindende rol van voorzitter op de juiste wijze inhoud te geven. Ik kijk met voldoening terug op een boeiende periode van uitdagend en plezierig samenwerken met veel enthousiaste mensen. Ook sluit ik die periode nu graag af. We verhuizen naar Hurdegaryp en er zijn andere dingen te doen. In een rustiger tempo.

We vonden het een zinvolle uitwisseling die duidelijk maakt dat het niet aan werk ontbreekt. Ferbiner Phemia van Bezooijen verwoordt het elders in deze krant voortreffelijk: "Trynwâlderein moet het rustig aan opbouwen en niet teveel tegelijk willen"
(Tekst: Wim-Jan Dijk en Dick Provoost)

Doel

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

Werkwijze

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

DE MISSIE VAN TRYNWÂLDEREIN

Huidige activiteiten

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

Stand van zaken

Op dit moment (mei 2023) zijn er 258 Ynsetters. Het aantal gemaakte samenwerkingsafspraken is 68. Er zijn 65 mensen met een hulpvraag en 132 mensen die een hulpaanbod doen

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

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

TÛK TE WATER EN OP DE WEG

Op De Tille in Gytsjerk stond iedereen vreemd te kijken. Eind februari stond de Tûk geparkeerd in de vaart. Te weinig parkeergelegenheid? Te drukke straat? Is de Tûk waterdicht en ook geschikt als amfibievoertuig?

Niets van dat alles. Gewoon een dom foutje. Ook de Tûk moet gewoon op de handrem staan als hij wordt opgeladen. De zwaartekracht doet anders namelijk heel tûk zijn werk en dan rijdt de Tûk van de oprit af, zó de vaart in. Dat geldt voor alle auto's; ook voor de Tûk als duurzame deelauto.

Het liep goed af. Met een laderwagen werd de Tûk weer op het droge getrokken. Hij mankeerde gelukkig niets.

De elektrische deelauto van de Trynwälden is er nog steeds en werkt uitstekend. De Tûk staat nu standaard rijklaar bij BOB in Oentsjerk. Hij wordt nu bijvoorbeeld behalve voor normaal personenvervoer ook gebruikt om maaltijden rond te brengen.

Iedereen kan de Tùk gebruiken voor vier tientjes per dag. Hij staat bij het BOB op de hoek van de Rengersweg en de Wynzerdyk in Oentsjerk. Daar zijn ook openbare laadpunten gerealiseerd. Het laatste nieuws is dat er nu ook een abonnement kan worden afgesloten op het gebruik van de Tùk. Een slimme manier om én het milieu en de portemonnee te sparen Meer informatie? Kijk op www.tukauto.frl.

WEET U NOG?

Er kwamen meer dan 120 mensen op donderdagavond 17 november 2022 in gebouw Pro Rege. Om te luisteren naar de geheugenprofessor Douwe Draaisma. Boeiend vertelde hij over vele verschijnselen waaruit blijkt hoe ons geheugen werkt of niet goed werkt. Probeer maar om meer dan 3 maand later een verslag te schrijven over die avond. Een knoop in de zakdoek zou niet geholpen hebben, want die kwam vroegtijdig in de was.



In ieder geval werd duidelijk dat herinneringen aan vroeger nogal vertekend kunnen zijn, terwijl we zelf de zekerheid hebben dat het 110% de waarheid is. Voor de meeste aanwezigen was het prettig om een verklaring te krijgen waarom we zo'n moeite kunnen hebben om op namen te komen. Draaisma legde uit dat in de zoektocht naar een naam heel veel laatjes geopend moeten worden. Hoe ouder we zijn hoe meer laatjes we hebben. Vooral als we ons niet suf prakkizeren kan een naam later zo weer opborrelen, zelfs na een nachtje slapen. Het is ook prettig om te horen bij de groep ouderen, die naar de schuur gaan om iets op te halen, maar aangekomen in de schuur niet meer te weten waarvoor je er ook weer naar toe bent gegaan. Ook in de presentatie van getallen rond het

verschijnsel ouderdom kwamen interessante veranderingen aan de orde. We worden veel ouder door hygiëne, medische kennis, betere voeding en betere leefomstandigheden. Vandaar dat de teksten van de rouwadvertenties zo aan verandering onderhevig zijn: Van “Na een lang en arbeidzaam leven overleed op 73 jarige leeftijd...” naar “Volkomen onverwacht overleed op 92 jarige leeftijd...”. In 1900 waren er 10 honderdplussers, in 1997 1000, maar in 2022 waren dat er al 2600. Op de vraag hoe het komt dat we het idee hebben dat onze jonge jaren langer lijken te duren kwam de uitleg dat de inprenting van de volwassen geworden hersenen, beter in staat is ervaringen op te slaan. De ‘eerste-keer ervaringen’ blijven beter hangen. De geheugencapaciteit wordt in de loop der jaren meer en meer gebruikt. Hoe

ouder we worden en hoe later we ons levensverhaal opschrijven, des te meer hoofdstukken zullen gewijd zijn aan onze jeugdjaren. Zou worden: Je streefde ernaar om het te bereiken, je verlangde ernaar het te bereiken, je was soms bang dat je het niet zou bereiken, en nu, nu het zover is, beklag je jezelf. Iedereen wil oud worden, niemand wil het zijn.'

Maar het valt niet te
ontkennen, dat we het
worden. Wat gaat achteruit?
De top 3:

1. Niet op namen kunnen komen
2. Niet op woorden kunnen komen
3. Je plannen vergeten

Volgens de wetenschap begint de achteruitgang van het geheugen en ons kennen al vanaf 25-jarige leeftijd, aldus Draaisma. Constant de hersenen trainen en onderhouden is dus de boodschap. Mensen die hun grijze cellen stimuleren door te werken, veel te lezen, te schaken of sudoku te spelen bouwen een grotere reserve op van het kunnen kennen en hebben minder risico op de ziekte van Alzheimer. Jonge mensen hebben meer een vloeibare intelligentie en ouderen een meer uitgekristalliseerde intelligentie. Soepel houden dus.

In ieder geval is het voor een goed gevoel van belang dat we met behulp van foto's, van mensen die ons nog kennen uit het verleden herinneringen ophalen, waardoor we een tevredener gevoel krijgen over ons levenspad.

Tevreden keerden de mensen die 17e november met opgefriste hersenen huiswaarts.

(Verslag: Jan Bout)



Wim Haalboom, naast de Tûk, voor het BOB-gebouw met de nieuwe laadpalen (foto Dick Provoost)

Het kan niet mooier



“Wat zou ik graag weer eens wat verder willen wandelen. Maar mijn benen willen mij niet verder dragen dan 500 meter. Ik weet niet meer hoe ons dorp eruit ziet”.

Bij een mantelzorger komt dit binnen. Op de momenten dat er gewandeld kan worden ben ik aan het werk. Ik

gun het haar zo!. Wie zou ik kunnen vragen? Er moet een rolstoel geduwd worden. Dat kan je niet aan iedereen vragen. Ook

moet ik een rolstoel regelen en er moet eerst een keer met haar proef gewandeld worden.

Door dit hardop uit te spreken komt het antwoord als vanzelf. Trynwâlderein! Ik zoek de site via de computer www.trynwâlderein.nl en schrijf de wens in de desbetreffende kolom. Even snel als de vraag gesteld wordt komt ook het antwoord. Een ferbiner appt mij (de communicatie moet via mij, heb ik vermeld in de aanvraag). Ik krijg een naam en telefoonnummer van een bekend ouder echtpaar uit haar dorp en daarmee kan ik aan de slag. Super.

Ik bel ze op en in een zeer fijn gesprek word er informatie uitgewisseld. En de match is gemaakt!

De eerstvolgende week, op woensdagavond gaat de telefoon. “Ik ben wezen wandelen! Het echtpaar heeft mij opgehaald en we zijn een flink blok om geweest. Het was zo fijn! We hebben onder het wandelen ook zo fijn kunnen praten. Weer eens een heel ander gesprek”.

Wanneer ik de volgende dag uit mijn werk bij haar langskom, toont ze

enthousiast haar tafelboek. Dit schrift gebruiken we om in te schrijven dat we langs zijn geweest en wat er gedaan is. We hebben al twee schriften vol. In het tafelboek staat een warm en liefdevol verslag van de wandeling.

Hoe mooi kan het zijn, één hardop gestelde vraag, één actie en een prachtige match. Dit is een fantastisch voorbeeld van Ouderen voor Ouderen. Met dank aan Trynwâlderein, de ferbiner en dit geweldige echtpaar.
(Posityfke)

ACTIVITEITENAGENDA

Activiteit	Waar & Wanneer	Omschrijving	Contact
Creatief met Rien. ‘Sa Leuk Hûs’	Gytsjerk Om de 2 weken van 13:30-15:30 uur.	Samen creatief zijn op allerlei manieren.	Sa Leuk Hûs, Canterlandseweg 1, Gytsjerk Tel.: 058 2897 939 Website: https://saleukhus.nl Email: symkje.elzinga@saleukhus.nl
Kunst in de Kerk	Pauluskerk in Aldtsjerk Maandag 8 mei Openingsavond Dinsdag 9 mei t/m vrijdag 12 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur; Zaterdag 13 mei en zondag 14 mei 14.00-17.00 uur; Maandag 15 mei t/m woensdag 17 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur; Hemelvaartsdag 18 mei van 11.00-16.00 uur.	40 kunstenaars uit de Trynwâlden tonrn kunstwerken: schil-derijen, foto's, tekeningen, beelden, gedichten, textiele werken etc.	Zie www.facebook.com/KunstindekerkTryn-walden/
Gerard & Compagnie	Pauluskerk in Aldtsjerk Maandagavond 8 mei	Akoestische Amerikaanse folk music	Zie www.facebook.com/KunstindekerkTryn-walden/
Cyber Beppe KEaRN	Trynwâlden Op afspraak komt iemand van KEaRN bij u thuis en neemt apparatuur mee.	Online ontmoeten met beeld & geluid. Op afstand contact houden met familie en/of vrienden via (groot) beeldscherm.	Online Tel.: 06 5584 1440 Website: https://www.kearn.nl/projecten/project-cy-ber-beppe-2/
Koffiemiddag Dbieb Gytsjerk	Gytsjerk Iedere donderdagmiddag	Gezellig samenzijn met iedere donderdagmiddag een activiteit: spelletje, discussie met behulp van vragen, muziek, zang en dergelijke.	In bibliotheek Dbieb Tel.: 058 2563 650 Website: https://inloopmiddag-gytsjerk.carrd.co/ Email: ninibrink37@gmail.com
Hulp bij DIGID	Gytsjerk Iedere vrijdagmiddag 13.30 uur	Iedere vrijdagmiddag zit er een deskundige die helpt en advi-seert bij problemen met computer, smartphone of tablet.	Bibliotheek Gytsjerk Simke Kloosterlaan 6 Tel.: 058 2347 777 Website: klantenservice@dbieb.nl Email: klantenservice@dbieb.nl
Senioren Welzijnsmarkt	Glinstra State Burgum zaterdag 5 november 2022 10.30 - 16.00 uur	Diverse kramen met voorlichting over verenigingen en clubs in de gemeente. Ook wordt er aandacht gegeven aan zorgtaken.	Glinstra State Burgum Tel.: (058) 256-3650 Website: www.seniorenraadtytsjerksteradiel.nl Email: ninibrink37@gmail.com
Inloop koffieochtend Gytsjerk. ‘Sa Leuk Hûs’.	Gytsjerk Iedere woensdagmorgen van 10.00 - 12.00 uur	Voor ouderen uit de omgeving. Gezamenlijk koffie drinken met een gezellig praatje	Sa Leuk Hûs te Gytsjerk Tel.: 058 2897 939 Website: https://saleukhus.nl Email: info@saleukhus.nl
Creatieve middag ‘Sa Leuk Hûs’	Gytsjerk Vanaf dinsdag 25 oktober Eén keer in de 2 weken Sa Leuk Hûs 13.00 - 15-15 uur	Creatieve middag met eigen inbreng (met activiteitenbegeleidster)	Sa Leuk Hûs Tel.: tel. 058 289 7939 Website: www.saleukhus.nl Email: info@saleukhus.nl
Ontmoetingsplek Noflik Dwaande	Oentsjerk Iedere maandag en woensdag 9.30 - 15.30 uur	Voor alle inwoners in de Trynwâlden, die gezellig samen willen zijn, actief willen blijven of gezellig even willen praten.	Heemstra State Oentsjerk Tel.: 06 2194 5656 Email: info@noflikdwaande.nl
Fluitduo Tytje Bakker	Pauluskerk in Aldtsjerk Dinsdagavond 16 mei	Blokfluitconcert	Zie www.facebook.com/KunstindekerkTryn-walden/
Jouster Saxofoonkwartet Fier	Pauluskerk in Aldtsjerk Donderdagavond 11 mei	Saxofoon	Zie www.facebook.com/KunstindekerkTryn-walden/
De Tûk - Elektrische deelauto Trynwâlden	Heel Trynwâlden (niet plaatsgebonden) Elke dag, op afspraak.	Iedereen kan de hele week tegen een geringe vergoeding gebruik maken van de elektrische deelauto Tûk	De Tûk staat bij buurthuis BOB in Oentsjerk Tel.: 06 4174 5680 Website: https://www.tukauto.frl/ Email: info@tukauto.frl
Sebastiaan Schippers	Pauluskerk in Aldtsjerk Zaterdag 31 mei	Orgelspel	Zie www.facebook.com/KunstindekerkTryn-walden/