



16 november 2023

Dromen over
"Wonen met zorg"
in de Trynwâlden

Lezing/workshop door Sophieke
Klaver en Wim-Jan Dijk

Pag. 3

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

10 november 2023

Pubquiz

Heemstrastate

Pag. 2

16 januari 2024

Bingo

Heemstrastate

Pag. 2

2 februari 2024

Een muzikale lezing

'Leven met wat je niet in de hand hebt.'

Pag. 5

22 maart 2024

Workshop
Japans
penseel-
schilderen

Pag. 4

Vier het leven

Drempels
weghalen

Samen uit,
samen genieten

Pag. 8

DE DORPSONDERSTEUNER KOMT ERAAN!

Van links naar rechts: Anneka Adema (bestuurder KeARN), Caroline de Pee (wethouder Tytsjerksteradiel), Hetty Sibma (Trynwâlderein) en Niek Hagoort (Trynwâlderein)

Hoera : Financiële ruimte voor een Dorpsondersteuner in de Trynwâlden

Trynwâlderein wil ouderen helpen. Vooral door de inzet van ouderen die nog fit zijn, handig en behulpzaam

Wanneer u contact zoekt via de telefoon (zie de telefoonnummers in deze krant) krijgt u een Ferbiner van ons aan de lijn. Die Ferbiner hoort uw probleem en mogelijke vraag aan en zoekt voor u een passende vrijwilliger die u dan kan helpen om het probleem op te lossen. Bijvoorbeeld een keer de tuin maaien, boodschappen doen of naar het ziekenhuis rijden voor een controle.

De “telefoondruk” is nu nog wel te overzien maar wij verwachten dat dat in de

toekomst gaat veranderen. Er komen gaandeweg steeds meer ouderen die thuis moeten blijven wonen, ook wanneer de zorgvragen toenemen. En dan is zo’n hulpje bij de hand een uitkomst.

Ter ondersteuning van de Ferbiners gaan wij een Dorpsondersteuner aanstellen. Dat is een betaalde professionele kracht die helpt om alle zorgvragen in goede banen te leiden. Iemand die ook goed op de hoogte is van alle zorgfaciliteiten die er zijn, zoals de thuiszorg, de WMO, de huisartsenzorg, de verpleeghuiszorg etc. en daar naar kan verwijzen.

We zijn niet de eerste regio waar zo’n Dorpsondersteuner werkzaam is. Elders werkt men er ook mee en dat zorgt voor betere zorg aan huis en verlichting van het huisartsenbezoek. De gemeente Tytsjerksteradiel

ziet die voordelen ook en wil aan de salariskosten gaan bijdragen. Ook de Stichting Friesland Zorgverzekering wil meebetalen om deze Dorpsondersteuner mogelijk te maken.

We proberen deze Dorpsondersteuner in 2024 daadwerkelijk voor u aan het werk te zetten.

Via de nieuwsbrief en de krant houden we u op de hoogte van de voortgang en de resultaten van dit nieuwe Trynwâlderein initiatief.



DE DORPS-
ONDERSTEUNER:
SPIN IN HET WEB
VAN DE
LEEFBAARHEID

PLUKKEN GEMEENTEN DE
VRUCHTEN VAN DE INSPANNINGEN
VAN DORPSONDERSTEUNERS?

ZE PROBEREN MENSEN
TE HELPEN EEN
ZO GOED EN
ZO AANGENAAM
MOGELIJK LEVEN
TE LEIDEN

VIER HET
leven

365 GELUKJES
VOOR ELKE DAG

Zorgzame
buurten

Initiatieven
die het systeem
trotseren

Pag. 9

Zorgzame
buurten

Inspirerende initiatieven
die het systeem trotseren

Positieve
gezondheid

Tegearre
sûn
fiele

Pag. 7



COLOFON

Uitgever
Stichting Trynwâlderein

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

Drukwerk
Flevodruk Harlingen

Oplage 4.000 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.

U luistert
geduldig
naar weer
hetzelfde verhaal.

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

"KANSEN BENUTTEN"
JAARTHEMA
TRYNWÂLDEREIN

In 2023 heeft Trynwâlderein het jaarthema VERBINDEN op verschillende manieren tot uiting laten komen: in de interviews in de Trynwâlderein-krant, in het stimuleren en mede organiseren van activiteiten en in alle verbindingen (matches) die tot stand gekomen zijn door de Ferbiners tussen hulpvragers en hulpbieders. In de Platformvergadering van 7 september is er een nieuw thema naar voren gekomen, dat het bestuur voor 2024 als richtingaanwijzer wil gebruiken.



KANSEN BENUTTEN.

Op tal van manieren kan dit thema vorm en inhoud krijgen. Geïnspireerd door een uitspraak van een 92-jarige deelnemer aan een Trynwâlderein-bijeenkomst is duidelijk dat we in de meeste gevallen in ons dagelijks leven toch mogelijkheden hebben om er iets van te maken. Zelf werd hij stap voor stap meer gehandicapt door het achteruitgaan van zijn gezichtsvermogen, maar per dag bekijkt hij de mogelijkheden van wat hij nog wel kan doen.



Vrijwel ieder van ons heeft die mogelijkheid om keuzes te maken. Hoe laten wij ons inspireren om aan het eind van de dag met tevredenheid terug te kijken? Zoeken we wel contact als we die behoefte hebben? Hebben we onze kwaliteiten gebruikt om van betekenis te zijn? Hebben we gekozen om dat te doen waar we echt zelf behoefte aan hebben? Maar kansen benutten kan ook op een ander vlak. De samenleving is voortdurend in beweging. Wat hebben we als Mienskip nodig? Wat komt er in de loop van de jaren op ons af? Wat kunnen we zelf ter hand nemen? In Nederland zijn fondsen die we kunnen aanspreken om activiteiten in onze Mienskip tot stand te brengen. En welke mogelijkheden kunnen we benutten om onze woon-leefomgeving beter geschikt te maken voor ons als bewoners? Hoe kunnen we de politiek beïnvloeden om geschiktere woonvormen te creëren? Welke samenwerkingsvormen voor zorg en wonen kunnen we beïnvloeden?

In ieder geval zal ons jaarthema "KANSEN BENUTTEN" in 2024 merkbaar zijn voor alle deelnemers en volgers van Trynwâlderein.

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 zo lang 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 kent 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.

Dinsdag
16 januari 2024
organiseert
Trynwâlderein een
B I N G O

in Heemstrastate voor de
inwoners van de Trynwâlden
van 60 jaar en ouder

Met leuke prijzen

Koffie met wat lekkers
(**gratis**)
Na afloop patat met saté of kroket
(**gratis**)

Aanvang 15.00 uur
Einde 17.30 uur

Overige consumpties zijn voor eigen
rekening (wijn / bier/ borrel / fris)

Opgave voor 10 januari 2024
Tel: 06-82974488
Tel: 058-2562127

Vervoer kan geregeld worden.

Komt allen en
zegt het voort!



Inloopmiddag
met koffie
in Gytsjerk

iedere donderdagmiddag
INLOOP



van 14.00 – 16.00 uur
vn De Bân / DBieb
Gytsjerk

Gezellig samenzijn.
Met 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 de MVT website
<https://www.maatschappelijk-vervoer-trynwalden.nl/>

Informatie
Nini Brink
Tel. 058 256-3650

Dromen over “Wonen met zorg” in de Trynwâlden

Donderdag 16 november 2023 20.00 uur
Pro Rege, Rengersweg 15 Oentsjerk

Lezing/ workshop door
Sophieke Klaver en Wim-Jan Dijk

Trynwâlderein stelt zich ten doel om ouderen in de Trynwâlden te helpen en zet zich ervoor in om ouderen zo lang mogelijk te laten wonen in hun vertrouwde omgeving. Dat is nu soms lastig, omdat er nu geen passende zorg of woonruimte in onze dorpen aanwezig is voor ouderen van wie de lichamelijke en of geestelijke toestand vermindert. Zorgvoorzieningen zijn er wel in Dokkum, Leeuwarden, Hurdegaryp en Burgum, maar dat betekent verhuizen. Als er al plaats is. Ook is de (eigen) woning niet altijd geschikt om passende zorg thuis te ontvangen.



Wim-Jan Dijk - Architect

Nadenken over de toekomst is niet makkelijk. Iedereen wil het liefst zo lang mogelijk zelfstandig en zo gezond mogelijk blijven wonen op de plek waar hij of zij nu leeft. We willen ook zelf de regie over ons leven houden. Nadenkenover gezondheidsomstandigheden schuiven we het liefst voor ons uit, omdat we die veranderingen eigenlijk niet willen. Het motto is zo lang mogelijk gezond blijven, maar dat wordt naarmate we ouder



Sophieke Klaver - Adviseur vastgoed
worden lastiger. Nu is er nog niets of weinig aan de hand, maar wanneer ons lijf en ons hoofd ons in de steek laten, is hulp wellicht wel nodig. Eerst van onze directe omgeving,



Mariaoord - Een ontwerp van 'Heldoorn Ruedisulj Architecten'

maar wanneer de zorg zwaarder wordt is er meer professionele hulp nodig. De vraag is of die hulp tegen die tijd beschikbaar is en of onze woningen dan ook voldoende geschikt zijn om die hulp te kunnen geven en ontvangen. Veel mensen wonen beneden en slapen boven. Wanneer het moeilijk wordt om boven te komen kan een traplift uitkomst bieden. Maar is er boven ruimte genoeg om die lichamelijke verzorging ook te kunnen bieden? Is de badruimte voldoende groot voor bijvoorbeeld het gebruik van een rolstoel? Niet alle woningen kunnen worden voorzien van een extra slaapkamer met sanitair op de begane grond, omdat de ruimte beperkt is of omdat de kosten te hoog zijn.

Trynwâlderein wil voorkomen dat u (eventueel samen met uw partner) uit de Trynwâlden zou moeten

verhuizen omdat er geen geschikte woning meer is, of omdat passende zorg niet meer geleverd kan worden. Hoe het wonen met passende zorg er later uit moet gaan zien, is een vraag waar we vandaag al over moeten nadenken. Iets nieuws bouwen kost veel voorbereidingstijd. Het denken daarover moet nu in gang gezet worden om klaar te zijn voor de toekomst. Trynwâlderein wil dat denken graag samen met u doen. Daarom een avond over “Wonen met zorg” in de Trynwâlden omdat we er allemaal vroeg of laat mee te maken krijgen.

Trynwâlderein verzorgt op donderdagavond 16 november aanstaande een inspirerende lezing-workshop met alle informatie over bestaande woonconcepten, maar is er ook alle ruimte voor nieuwe ideeën. We gaan in op vragen als:

- Hoe wil ik oud worden?**
- Hoe wil ik wonen?** in een hofje, appartement, met of zonder tuintje etc.?
- Wat is er nodig voor de zorg?**
- Wat wil en kan ik nog doen** voor andere ouderen?
- Wat mist er nog** aan passende voorzieningen in de Trynwâlden?

Kortom, een avond over Dromen over wonen, met zorg in de meest brede zin. Een avond om elkaar te inspireren en van elkaar te leren. We nodigen u allen van harte uit en hopen op een verhelderende bijeenkomst. Sophieke Klaver, adviseur Vastgoed voor wonen, zorg en welzijn, geeft de lezing en zij zal met Wim-Jan Dijk, architect en voorzitter van Trynwâlderein, de workshop leiden.

Jan Bout

Een buitenkantsje Aldtsjerk 19 augustus

Het Aldtsjerksterbouleboskvvrijwilligersteam (een mooie voor het scrabblebord), gesponsord door Trynwâlderein, organiseerde op zaterdag 19 augustus een fijn buitenfeest bij de jeu-de-boulesbaan in Aldtsjerk. Met man en macht waren ze 's ochtends yn it spier om een fijne middag voor te bereiden. Er werd een prachtige éénstokstent gehuurd, welke uitnodigend voor op de groenstrook bij de jeu-de-boulesbaan werd opgezet. Tafels met koffie en

thee en oranjeboek werden klaargezet. De ballen werden klaargelegd en bankjes in en rondom de tent geplaatst. Er staan permanent drie fijne Franse bankjes langs de baan. Een opmerkelijk detail: er is inmiddels ook een leuke prullenbak geplaatst. Het weer liet zich van de goede kant zien, fijne temperatuur rond de 20 graden en een enkel zuchtje wind. Daar heb je dan geluk mee! Een 50tal mensen had zich opgegeven en op de flyer stond dat publiek welkom

was. Het werd een gezellig gemêleerd gezelschap. Theo Spies opende het feest en Jan Bout deed een verhelderend verhaaltje over Trynwâlderein haar betrokkenheid en sponsoring. Daarna vroeg de heer Alwadi het woord. Hij wilde zijn gezin en zichzelf voorstellen aan het dorp en zijn dankbaarheid uitspreken dat het dorp zo goed voor hen is. Zij ondervinden goede steun en hulp vanuit het dorp. Na het applaus gingen we aan de koffie met oranjeboek en stel-

de Theo 10 parturen samen. Het ging er zeer ontspannen aan toe. Met veel gejuich en gelach werden de ballen gegooid en af en toe ging er een bal door de lucht of uit de baan. De middag ging snel voorbij en team C werd de winnaar: Tjibbe Lei, Jappie Kooistra, Doede v/d Ploeg. En wie denkt dat het daarna afgelopen was, had het mis! Voor iedereen was een lekker hapje van de BBQ te krijgen. Een compliment aan het vrijwilligersteam en een

woord van dank voor Trynwâlderein. Het is werkelijk voor herhaling vatbaar, ook zonder de extra versnaperingen is het goed vertoeven bij de baan. Even een thermootje koffie mee of een flesje water en je hebt een fijne middag. De ballen liggen altijd onder het instructiebord klaar. Vive la belle vie!

Tytsje Faber



22 maart 2024

workshop Japans

penseelschilderen

Met ingehouden adem. Letterlijk. Zo ploegden we ons door de afgelopen jaren heen. Bewogen jaren, zeker voor alleenstaanden, ouderen, maar ook jongeren, teams in zorg, onderwijs en cultuur.

Tijd om uit te blazen? Ontegenzeggelijk, waarbij Mieke Bouwens graag je gids wil zijn. Een aardse vrouw, met grondige kennis van Japanse kunstvormen, die je een luchtige workshop inkschilderen aanbiedt.

Sumi-e oftewel inkschilderen vindt haar oorsprong bij Japanse zen-monniken. Eenvoud voert de boventoon. Het is een kunstvorm zonder poespas of knellende passie: Sumi-e nodigt de beoefenaar uit om zich met zwarte inkt op een wit vel rijstpapier uit te drukken. Onverdund of met water, waarbij penselen in breedte variëren. Wat je schildert? Dat wat wordt weggedrukt onder spreadsheets, mails [status: urgent] en deadlines: de vergeten essentie, het kale hout van de geest.



Mieke Bouwens

Iedereen kan het
Moeilijk? Maak je geen zorgen. Iedereen die kan uitademen, kan bezield Sumi-e beoefenen. In korte tijd maakt Mieke Bouwens je wegwijs in de grondbeginselen en technieken, waarna je aan

de slag gaat. Al snel ontdek je dat Sumi-e verrassend zicht op jezelf biedt.

Cirkels, bamboe, rietkragen, vogels of wolken die op papier verschijnen, blijken langzaam drogende zelfportretten. Ze tonen de kracht van Sumi-e: zwijgend onthullen wat veelal verborgen is.

Hoe gaat dat dan?

Ooggetuigenverslagje van een workshop. Locatie: een atelier in Gytsjerk, maar het kan overal in Nederland. Langgerekte tafels met wit papier, acht deelnemers in een ongedwongen sfeer.



Schaaltjes inkt en water en potten met penselen omkransen de werkbladen. Na kennismaking en uitleg is er tijd voor vragen en antwoorden. Dan tippen of drenken de deelnemers hun penseel in het water, wachten op wat zich wil aandienen, ademen uit en raken het papier. Sleutelwoorden: aandacht, toewijding, afwezigheid van oordeel.

Er is geen groepsdruk, want elke deelnemer volgt bij elke nieuwe schildering een eigen weg en tempo. Langzaam, snel, in pure inkt, vlagerig of vervagend. Zo ontstaan röntgenfoto's van de ziel. Plezier? Dat is er, onverdund en zichtbaar. Sumi-e heeft een meditatief karakter, maar verleidt ook tot gekantelde blikken, onderlinge gesprekken, zelfspot, verwondering en vooral compassie.

Aantal deelnemers : max 8.

Info en contact:
Ben je nieuwsgierig? Fijn, sowieso een goede eigenschap voor wie groei niet schuwt. Neem gerust contact met Mieke op! Bel 06 21 24 30 77 of stuur een mailtje naar info@miekebouwens.nl

Locatie en datum:
Atelier van Mieke Bouwens
Giekerkerhoek 47
Gytsjerk
Vrijdag 22 maart 2024 van 9.30 tot 12.30

Kosten:
Geen
Inschrijven:
schilderen@trynwalderein.nl

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

Het is wat.
Ramen lappen.

Zucht,...
"Het is wat, die bezuinigingen! Ik begin er zo langzamerhand wel last van te krijgen." Verbaasd kijk ik haar aan en verwonder mij over haar opstandigheid. Dit ben ik niet van haar gewend.
"Tja, nou ja," zegt ze. "Komt er zo'n jong meisje de boel schoonmaken. Dit is een vakantiekracht.
Ze zegt dat ze heel veel niet mag doen, daar word ik zenuwachtig van!"
Er is inderdaad een nieuwsbrief gekomen waarin staat wat de huishoudelijke ondersteuning niet hoeft te doen. O.a. de paadjes vegen en het schuurtje opruimen. Maar dat de ramen niet meer aan de buitenkant gedaan mogen worden is wel op zijn minst wonderlijk te noemen. Natuurlijk verwachtten we niet dat er geklommen moet worden in rare bochten of op laddertjes. Maar het zichtveld mag toch schoongemaakt worden? Nee dus.
Het naar buiten kijken wat er langs komt lopen en wat er gebeurt, is voor menig oudje nog het enige vertier.



Kijken naar de mensen die langs hun ramen komen, een groet, een praatje voor het raam. Contact is zo belangrijk; zijn we de Coronamaatregelen en de gevolgen daarvan dan al weer vergeten? Die eenzaamheid. De oude dame zegt kordaat: "Dan doen ze de keukenkastjes maar een keer niet; die worden toch niet meer gebruikt". Ik beloof haar actie te ondernemen met de WMO consulent en met de directie van Suver Thús.

Mag ik ook een compliment geven voor uw vaste hulp? Jazeker", zegt ze, "mijn hulp snapt wat een mens nodig heeft, ze luistert en ze doet. Het is een topper."

Zo, dat is eruit, "Zullen we nu een koffie doen? Schone kopjes en verse koffie, heb ik zelf gedaan. Ik kan nog wel wat, hoor!"

Posityfke

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

Trynwâlderein

SLUIT U AAN BIJ HET OUDERENNETWERK

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

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

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

Uw gegevens:

Naam:

Postcode en huisnummer:

Telefoon:

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

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

In de brievenbus
Aldtsjerk: Van Sminialeane 88 (Tytsje Faber)
Gytsjerk: Vacature
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

U durft even contact te zoeken als de gordijnen dicht blijven.
Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

Vervoer naar een familielid dat u lang niet heeft gezien?
Sluit u aan Bel 058 797 8621

U luistert geduldig naar weer hetzelfde verhaal.
Sluit u aan bij Trynwâlderein

Vrijdag 2 februari 2024

20.00 uur Pro Rege

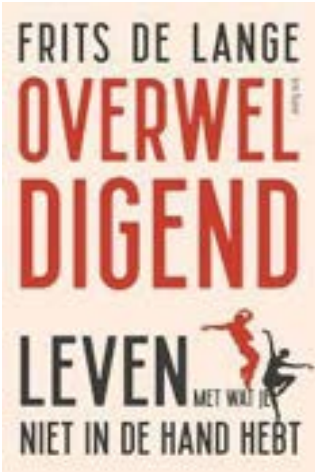
Een muzikale lezing door
Frits de Lange en zangeres Eessa Frieman
OVERWELDIGEND
Leven met wat je niet in de hand hebt

Frits de Lange, hoogleraar in ruste, houdt zich al jaren bezig met vragen rond levensbeschouwing, geloof, ethiek en spiritualiteit.



Er komt veel op ons ouderen af. Meningingen, visies, informatie, standpunten. Hoe ouder we worden, des te minder lijken we er greep op te hebben. Wat moeten we doen?

Actief blijven, terugtrekken, keuzes maken....



Hij schrijft:
"De oorlog in Oekraïne, de coronapandemie, de klimaatcrisis - het besef dat de wereld niet maakbaar is dringt zich onontkoombaar

aan ons op. We hebben het leven niet in de hand. Dat maakt ons soms onzeker, bezorgd en bang. Hoe kun je nu nog voluit blijven zeggen tegen het leven? Vroeger moesten we alles nemen zoals het kwam. De Voorzienigheid of het lot bedeede ons iets toe. Als moderne mensen benadrukten we daarna onze eigen zelfstandigheid en dachten we dat wijzelf de wereld naar onze hand konden zetten. Dat mislukte. Deze eeuw vraagt om een andere houding. Om een nieuwe relatie met de wereld om ons heen, met de planeet waarop we wonen. Zonder angst voor het vreemde of onbekende."



Overweldigend - Utrecht Lezing van Frits de Lange m.m.v. Eessa Frieman

Hoe dan?
Met zijn boek Overweldigend. Leven met wat je niet in de hand hebt (Ten Have 2023) gaat hij op pad met een lezing waarin hij te midden van alle vragen en onzekerheden een weg zoekt. Hij doet dat samen met



zangeres Eessa Frieman, die hij begeleidt op gitaar, met indringende liedjes van onder meer Maarten van Roozendaal, De Dijk en Leonard Cohen. Liedjes over hoe verrukkelijk én verschrikkelijk het leven kan zijn.

<https://www.fritsdelange.nl>

Jan Bout

VRIJWILLIGE MAALTIJD- BEZORGERS

Je moet gewoon eens meerijden met zo'n vrijwilliger van de warme-maaltijden-bezorgdienst om te begrijpen hoe dat bijdraagt aan het kunnen blijven wonen in je eigen huis, in je eigen woonomgeving.

De warme maaltijden van Vera van Heemstrastate vormen het uitgangspunt als Wim Haalboom zijn ronde doet. Hij is een van de 30 vrijwilligers. Per dag worden er 3 routes gereden gedurende 7 dagen per week. Wie zo'n ronde maakt, krijgt € 10 als vergoeding voor de gemaakte autokosten. De vrijwilligers hebben een heel goed netwerk opgebouwd. Als iemand onverwacht niet kan, zorgt hij of zij zelf voor een vervanger uit de groep vrijwilligers. Het geeft nooit problemen om ervoor te zorgen dat mensen op tijd hun warme maaltijd krijgen op de juiste temperatuur. Een warmhoud-doos zorgt ervoor dat binnen een uur alle adressen voorzien worden

van een warme maaltijd. Mensen kunnen zelf bepalen hoe vaak.

Al rijdend vertelt Wim ook over de bijkomende voordelen. Er is even contact tussen mensen bij het afleveren. Soms vraagt iemand of er iets door een vrijwilliger van Trynwâlderein gedaan kan worden. Of andersom: een vrijwillige maaltijdbezorger kan op zijn beurt vragen of er misschien wat gedaan moet worden als hij ziet dat een werkje moeizamer gaat dan gewoonlijk. Uiteraard gaat dit heel vertrouwelijk. Geen verhaal om aan anderen te vertellen, maar wel om in het eigen Trynwâlderein-netwerk iets voor elkaar te krijgen. De vrijwilligers doen het met hun hart. "Ik ben gezond en ik kan de ander helpen.

Als ik later zelf in die omstandigheden verkeer, dan hoop ik dat deze vorm van mantelzorg er ook voor mij is.



Maaltijdbezorger Wim Haalboom
Het kan immers jezelf ook ineens overkomen dat je, al dan niet langdurig, zorgbehoefte hebt." De vrijwilligers hebben een of twee keer per jaar een gezellige middag bij Vera om dit zinnvolle netwerk goed in stand te houden. Sommigen doen het al vele jaren.

Na de rit naar 25 adressen bestaat er bij mij geen twijfel meer over de nuttige samenhang tussen de zakelijke kant van Vera's warme maaltijden en het sociale belang ervan voor inwoners van de Trynwâlden, die met behulp van de invrijwilligers een goedkope, goede maaltijd thuisbezorgd krijgen.

Jan Bout

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
ferbinnen?

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

Wonen op de vlakte

Je zal maar op ruim 2 km loopafstand of 5 km auto-afstand van het eerste dorp wonen, verbonden met een weg naar de straat die aangelegd is door de Gasunie. Je burens wonen op 300 m, op 600 m of meer. Je bent 92 jaar en je woont in het huis waar je al 60 jaar in mag verblijven.

Hoe houdt een mens zich daar staande, zeker als de donkere dagen er weer



aan komen? Het bezoek aan Alle van der Sluis (1931) geeft ons een inkijkje in zo'n vorm van wonen. Alle woont op de hoek van de Miedumer Feart en de Dokkumer Ee in de boerderij die hij kocht in 1963. De boerderij van zijn ouders in Goutum moest door uitbreiding van Leeuwarden en het Van Harinxmakanaal grond afstaan, zodat voortzetting van het veeteeltbedrijf

op die plek niet door kon gaan.

Met zijn vrouw Martje Cuperus (1933, overleden in 2020) en hun dochters Sietske en Hiltje, verhuist hij in 1963 naar de boerderij aan het Wynser Binnenpaed. Alle veranderingen in het boerenbedrijf komen maar kort aan de orde. Als hij terugdenkt aan zijn jonge jaren waarin 4 hectare grasland met de zeis aangepakt moest worden, dan voelt hij weer zijn versleten rug. Tot 1995 heeft hij de boerderij gaande gehouden. Er waren geen opvolgers, maar Martje wilde graag blijven wonen op dit daalders plekje. Alle vertelt graag dat het leven uit meer bestaat dan werken alleen. Martje bracht de wereld dichterbij, net zoals hun dochters, die de school in Lekkum bezochten.

Martje bracht met een groep vrouwen jarenlang de wereld binnen met shows van kleding "Ut Beppe's tiid". Maar ook de jarenlange bijdrage van Alle aan het gemengde zangkoor uit Leeuwarden



zorgde voor contacten met mensen die niet direct nabij de afgelegen



woonomgeving van Alle woonden. Naarmate hij ouder wordt heeft ook Alle op deze leeftijd mantelzorg nodig. Vandaar dat zijn dochter

Hiltje uit Ryptsjerk meerdere malen per week langskomt. Dochter Sietske woont wat verder weg, maar helpt ook regelmatig. Alle maakt nu ook gebruik van Vera's maaltijdbezorging uit Oentsjerk. Verder krijgt hij dagelijks bezoek van de Thuiszorg voor wondverzorging. Op maandagen gaat hij met de WMO-taxi naar Leeuwarden, waar hij in een gymnastiegroep zijn spieren zo flexibel mogelijk houdt. Hij ontmoet hier ook zijn jeugdvriend Johannes Duhoux, de voormalige café-restaurant houder uit Wirdum.

Wat betreft de veiligheid heeft Alle een alarmknop die hij dagelijks om moet hangen. Met al deze goede

contacten en voorzieningen weet hij zich goed staande te houden. Ondanks het gezelschap van zijn hond, die hij twee keer per dag uitlaat op het Wynser Binnenpaed, merk je toch dat Alle het liefst het hele jaar de zomer zou willen hebben. Sinds zijn vrouw is overleden, roepen de donkere dagen toch wel een licht gevoel van eenzaamheid op.

Een man die er toch het beste van weet te maken op zijn leeftijd, ondanks of misschien juist wel dankzij het wonen op de vlakte.

Jan Bout

OOG voor hulp en zorg

Lunchbijeenkomst

4 x per jaar wordt een lunchbijeenkomst georganiseerd met hulp- en zorgverleners van de Trynwâlden. Deze keer mocht ik hier aanschuiven.

Dit is even informeel bijpraten over uitwisseling van ontwikkelingen

en ideeën. De deelnemers zijn thuisorganisaties als Buurtzorg, Patyna en De Friese Wouden, maar ook de huisarts, KEARN en de fysiotherapie. Inmiddels zijn we vanuit het bestuur van Trynwâlderein ook aanwezig bij deze bijeenkomsten. Mooi om op deze wijze kennis met elkaar te maken en elkaar te kennen.

Deze keer werd vooral ingegaan op het belang van (blijven) bewegen en hoe

dit kan worden gestimuleerd. Spierkracht vermindert als we ouder worden, dit begint al vanaf het 50e levensjaar. Als mensen minder spierkracht hebben is er meer gevaar om te vallen. Dit veroorzaakt dan weer allerlei andere narigheid, zoals gebroken ledematen en ziekenhuisopnames. Van het een komt het ander.

Heel belangrijk dus om aandacht te blijven houden voor bewegen. Dat

hoeft heus niet een extreme sport te zijn. Activiteiten in en rond het huis en tuin, kleine stukjes lopen, fietsen etc. Het kan allemaal bijdragen tot behoud van spierkracht.

Tijdens de bijeenkomst heb ik kort nog verteld wat Trynwâlderein probeert te doen in brede zin en dat helpen bij bewegen hier ook bij kan horen. Denk ook aan onze duofiets die gebruikt kan worden.

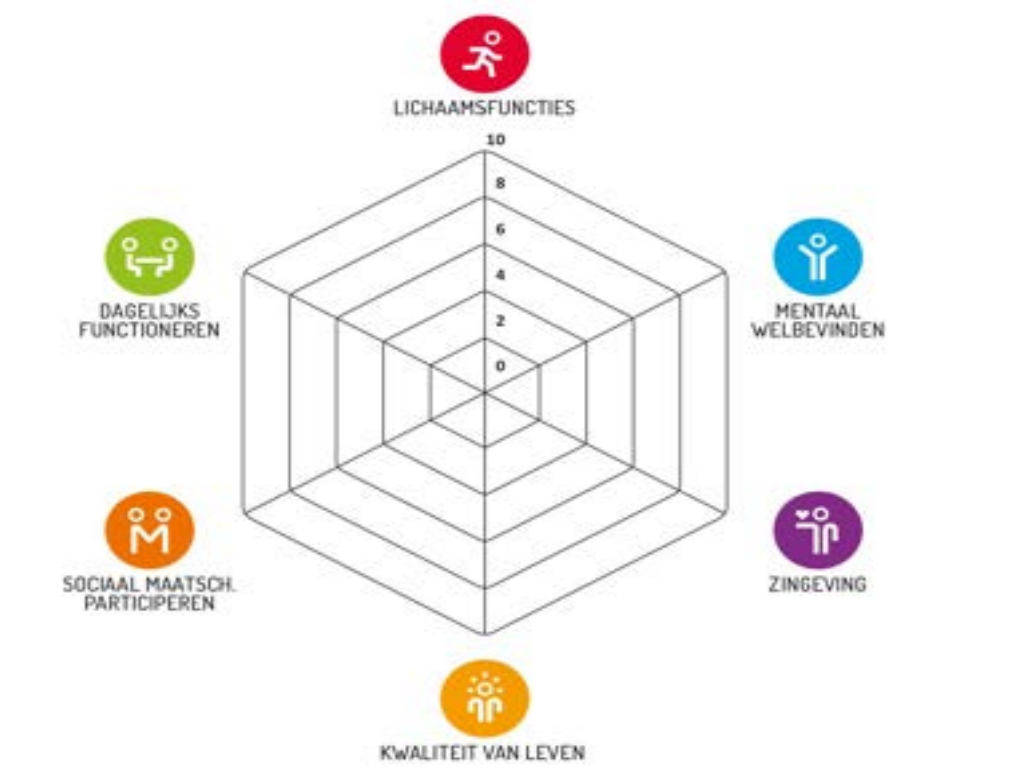
De ontwikkeling voor het aanstellen van de dorpsondersteuner is nog aan bod geweest. Deelnemers waren voor een deel reeds bekend met dit principe. De volgende lunchbijeenkomst kunnen we daar mogelijk vast nog wat meer over vertellen.

Hetty Sibma
Bestuur Trynwâlderein

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

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

POSITIEVE GEZONDHEID



Een nieuwe kreet ook in Fryslân. Sinds een aantal jaren is het Instituut Positieve Gezondheid bezig om ons te stimuleren onze gezondheid positief te benaderen. De gemeente Tytsjerksteradiel heeft in november 2021 een visie vastgelegd in de nota "TEGEARRE SÛN FIELE". De visie luidt als volgt:

Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel willen gemeenten zijn waar inwoners, organisaties en gemeenten gezamenlijk bouwen aan een uitnodigende gezonde sociale en fysieke leefomgeving waarin inwoners ‘zich gezond voelen’, zowel lichamelijk als geestelijk. Dit doen wij vanuit het gedachtegoed van positieve gezondheid. Het gaat hierbij niet om wat iemand niet kan, maar juist om wat iemand wel kan.

Wat betekent dit nu voor ons? Wat kunnen we zelf doen om zo goed mogelijk in ons vel te zitten? In 2024 zullen we als Trynwâlderein kijken op welke wijze wij de volgende zin uit de nota handen en voeten kunnen geven:

Ouderen moeten, ondanks eventuele beperkingen, zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven leven en participeren, omdat men zich dan gezonder blijft voelen.

OPROEP:

Wie wil meedenken in het verzamelen van zo veel mogelijk al bestaande activiteiten die bijdragen aan zo goed mogelijk in ons vel zitten? Wie heeft er ideeën over mogelijkheden die we nog niet in de Trynwâlden hebben en die verband houden met gezond blijven?

- Aanmelden kan via
- 058- 797 8621 of via
 - bestuur@trynwalderein.nl

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Het is een concept waarbij de aandacht niet ligt op klachten en gezondheidsproblemen, maar op de manier waarop je omgaat met deze uitdagingen. Positieve Gezondheid richt zich op veerkracht, een betekenisvol leven én zelf de regie in handen hebben.

Daarnaast gaat Positieve Gezondheid ervan uit dat gezondheid veel meer is dan alleen je lichamelijke gesteldheid. Ook 5 andere kwaliteiten (geestelijk welbevinden, fitheid, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren) worden in acht genomen. Met een vragenlijst wordt in kaart gebracht hoe mensen zelf “scoren” op elk van deze zes dimensies.

Doe de test

- Vragenlijst volwassenen:
1. Lichaamsfuncties: Ik voel mij gezond
 2. Geestelijk welbevinden: Ik voel mij positief
 3. Zingeving: Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst.
 4. Kwaliteit van leven: Ik geniet van mijn leven.
 5. Meedoen: Ik heb goed contact met andere mensen.
 6. Dagelijks functioneren: Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wasen, aankleden, boodschappen doen, koken.

Mocht u de vragenlijst willen zien of invullen, deze is te vinden op: mijn-positieve-gezondheid.headease.nl/simple

Jan Bout

Een volop bloeiende Kunst in de Kerk PASSEND AFSCHEIDSCADEAU VOOR HILLE VLASMAN



De elfde editie van Kunst in de Kerk, die dit voorjaar werd gehouden in de Pauluskerk in Âldtsjerk, is een groot succes gebleken. Er waren dit jaar meer deelnemende lokale amateurkunstenaars dan voorheen. Het niveau was zeer goed; soms zelfs bijna professioneel. Er kwamen ruim 500 bezoekers genieten (ook van de muziek!). Menige galerie zou er jaloers op zijn.

Is dit een van de weinige goede kanten van de achterliggende coronaperiode? Dat men, meer aangewezen op zichzelf, zijn of haar eigen creativiteit heeft ontdekt, meer aan zelfonderzoek heeft gedaan en daar uiting aan wilde geven door te tekenen, te schilderen, te dichten en te boetseren, te viltten en installaties te bouwen?

Corrie Ringlever, lid van het organiserend comité, kan er geen exact antwoord op geven. ‘Wij stimuleren niet hardop of indringend dat men zijn talenten moet aanspreken. We bieden vooral de faciliteiten om je kunst, je gedachten en gevoelens tastbaar in beeld, te etaleren, te delen met anderen. Wel is er altijd dat zachte duwtje in de rug: ‘Ontdek de kunstenaar in jezelf’. De ontwikkeling die we nu meema-



ken is in feite het resultaat van een natuurlijk, organisch proces. Voed en koester wat goed voelt en het groeit; geef jezelf de kans om dat te uiten; het zit in ieder mens. En zoek daarin weer de verbinding met anderen. Ook dat zit in ieder mens. Dat heeft Hille Vlasman, de geestelijke vader van Kunst in de Kerk in de Trynwâlden, heel goed gezien toen bij hem meer dan een decennium geleden, het idee postvatte. We durven de goede resultaten van nu dan ook rustig toe te schrijven aan hem en zijn inzicht van toen.

Kunst in de Kerk is, in alle bescheidenheid, uitgegroeid tot een lokaal fenomeen en kent ook veel fans van buiten de Trynwâlden. Nu Hille elders is benoemd (maar nog steeds nabij) kunnen we hem geen mooier en passender afscheidscadeau geven dan een volop bloeiende Kunst in de Kerk!

(Albert Schaafsma)

Groen gras

Het is 14 november en ik fiets door de Trynwâlden. De zon schijnt, er waait een zacht zuidoost windje en het is 10 graden. Ik moet even een paar boodschapjes voor de oude dame doen. Bij haar thuisgekomen zegt ze “Het is wat, Sinterklaas kwam aan terwijl de bomen nog groen zijn en het gras groeit als kool.” “Nou, wat fijn dat u dit opmerkt; nog even een wandeling doen? Doe toch maar de warme jas aan, want de wind is dun.” Samen gaan we op pad. “Wat ruikt het lekker,” zegt ze, “anders... niet naar herfst of winter.” Dan ziet ze wat ze ruikt; werkelijk, er zijn nog drie buurtgenoten aan het maaien. En dan ineens: zie de maan schijnt door het hoge gras... “Heerlijk,” zucht ze nog eens, “allemaal zorgen in de wereld, maar in Trynwâlden ruikt het naar groen gras.”

Posityfke

VIER HET LEVEN

NEEMT OUDEREN MEE UIT!

lijkheden zijn om zelfstandig naar zulke culturele evenementen op pad te gaan. Uiteraard zijn er kosten aan verbonden, want de entree moet betaald worden en ook het pauzedrankje en de autokosten van de vrijwilliger die je thuis op komt halen en weer terugbrengt.

Je wordt zo dicht mogelijk bij de plek van bestemming afgezet, waarbij je stok of je rollator ook behulpzaam kan blijven. Alleen of met enkele anderen zorgt de vrijwilliger ervoor dat je kunt gaan genieten. De stichting “Vier het Leven” geeft een programmaboekje uit. Dat kun je thuis gestuurd krijgen. www.4hetleven.nl is de website waar je je kunt aanmelden. Dat kan ook telefonisch: tel.: 035 - 5245156 of per email: info@4hetleven.nl Je krijgt dan een informatiepakket thuisgestuurd. Uiteraard kun je ook alles zelf regelen of laten regelen op hun website.

Tine de Zeeuw uit Gytsjerk maakte Trynwâlderein attent op de organisatie “Vier het Leven”. Vanwege haar handicap kan zij niet meer zelfstandig naar de film of naar een concert in De Harmonie in Leeuwarden. Ze werd door een kennis op de hoogte gebracht dat er toch moge-

Dit zegt de website erover: De kracht van “Vier het Leven” zit in het wegnemen van drempels, in persoonlijke aandacht voor de ouderen en een op de doelgroep afgestemde werkwijze. Dit alles is mogelijk dankzij de inzet van 1.700 betrokken vrijwilligers.

Drempels wegnemen Dit doen we door ouderen persoonlijk te begeleiden naar theater- en filmvoorstellingen, concerten en musea. Zo faciliteren we nieuwe ervaringen die het leven de moeite waard maken.

Samen uit, samen genieten Sociaal-culturele arrangementen lenen zich bij uitstek voor deze missie. Een mooie voorstelling, muziek of kunst dompelt je onder in een andere belevingswereld die confronteert, verleidt, verrast en ontroert. Je ontmoet bekende en andere mensen en voelt je weer écht verbonden.

Van uitsluiting naar insluiting Veel ouderen zijn niet in staat om zelfstandig hun uitstapjes te regelen, terwijl juist de sociale aspecten een essentiële rol spelen in het verbeteren



van de kwaliteit van leven. Het kost veel moeite om anderen te ontmoeten en de deur uit te gaan. Blijven meedoen aan maatschappelijke activiteiten is daarom essentieel. “Vier het Leven” wil een positieve bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van ouderen, uitgaande van de behoefte van het individu.

Samen uit, samen genieten U wordt thuis opgehaald door een vrijwilliger en samen met leeftijdsgenoten (gemiddelde leeftijd 80+) gaat u gezellig naar een theater, filmhuis, bioscoop of museum bij u in de buurt. U geniet van een drankje tussendoor en

wordt na afloop weer veilig thuisgebracht. Samen uit, samen genieten.

Ervaringen van Tine de Zeeuw: Ik ben tot nu toe een paar keer mee geweest naar de Slikerbioscoop en een keer naar De Harmonie in Leeuwarden. Het is mij uitstekend bevallen, mijn rollator kon mee, was geen probleem. Geregeld komt er een boekje uit met het aanbod aan activiteiten waar men op kan inschrijven.

Dank, Tine voor deze mooie tip.

Jan Bout



Als je er even bij stilstaat...

Stel, je woont in een soort woongemeenschap. Niet een echte woongemeenschap, maar bijvoorbeeld een flat. Met leuke appartementen. Samen dus, en toch ieder zijn of haar eigen plekje. De beroemde privacy. Natuurlijk respecteer je die. Je hoeft niet alles te weten en je hoeft ook niet alles te vertellen. Dus pak je de lift naar je etage, of de trap als je zo sportief kunt of wilt zijn, loop je over de galerij en trek je na thuiskomst de voordeur achter je dicht. Zo gaat het toch vaak? Maar wat als je bij het verlaten van lift of trap eens stilstaat en je de etage overziet. Een galerij. Met allemaal hermetisch gesloten deuren. Nou ja, hermetisch... soms klinkt zacht een muziekje. Of hoor je zacht gemompel, ergens. Of herken je een bekende geur. Zeker, het is er opgeruimd en netjes, soms hangt of staat er aan de buitenkant iets persoonlijks, waaruit je een beetje kunt opmaken waar de bewoner om geeft. En achter die deuren wonen mensen die net als jij allemaal alleen maar de blik recht vooruit naar buiten hebben gericht.

De bewoners lijken soms niemand nodig te hebben. Ze lijken ook niet geïnteresseerd in anderen. Maar je weet het niet zeker. Sommigen schijnen overigens ook bewust te kiezen voor eenzame opsluiting. Dat is hun goed recht. Maar stel, sta je in de hal beneden terwijl een groep droevige mensen uit de lift komt, met in hun midden een kist met bloemen erop, op een wagentje. En je moet je afvragen: wie is er overleden en waarom weet ik daar niets van?



Als je er even over nadenkt zou je jezelf streng moeten toespreken: ‘Wat is dit stom. Wat is dit verschrikkelijk stom. Heeft deze man of vrouw, misschien wel mijn onder-, boven- of naaste buur, geen hulp nodig gehad? Is hem of haar wel hulp geboden? Heeft hij of zij wel om hulp gevraagd? Of durfde hij of zij niet? Of niet meer?’ Die kans is echt niet denkbeeldig, ook niet in zo’n kleine woongemeenschap, sa’n mienskip. Maar kun je dan nog wel van gemeenschap/mienskip spreken?

Hoe ik hier op kom? Omdat ik getuige was van heel eenvoudige burenhulp, eigenlijk Trynwâlderein op z’n best: een nog kwieke oudere mevrouw schreef voor haar buurman een naam en adres op een envelop, omdat hij daar zelf niet meer goed toe in staat was, en zegde ook toe de brief voor hem op de post te doen. Van die kleine dingen.

Ik zeg niet dat ik ervoor pleit om voortaan alle deuren open te gooien, maar met iets meer openheid kun je elkaar in ieder geval beter verstaan en krijg je zeker iets gedaan. Woon je in een straat op de begane grond, met gewone huizen, met gewone mensen en kinderen, dan loopt er altijd wel iemand rond die je noopt om eens te gaan informeren naar dit of dat, naar deze of gene. Niet uit bemoeizucht maar vanuit welgemeende belangstelling. Om te voorkomen dat er iemand in dit drukke leven, ons leven, in onze Trynwâlden, tussen wal en schip raakt. Want zei een bekende Friese cabaretier al niet lang geleden: **‘De wrâld is úzes mei elkoar.’**

(Albert Schaafsma)

Zorgzame buurten

Inspirerende initiatieven die het systeem trotseren.

Kortgeleden verscheen de brochure *Zorgzame Buurten*, van de hand van Marcel Canoy, Jan Smelik en Marcel Ham. Deze bundel bevat vijftien inspirerende voorbeelden van burgerinitiatieven als ons eigen Trynwâlderein. Mocht iemand ooit hebben getwijfeld aan de noodzaak van Trynwâlderein, dan nemen deze vijftien voorbeelden elke twijfel weg.



Het is gewoonweg noodzakelijk om vandaag de dag op een andere manier te kijken naar welzijn, zorg en wonen. Even is er gedacht dat deze drie gebieden ongestoord naast elkaar konden bestaan. Even maar... Want de groeiende vergrijzing en de krapte op de arbeidsmarkt zetten ons weer met beide benen op de grond. Wil het aantal en het niveau van voorzieningen, de solidariteit en de betaalbaarheid in stand worden gehouden, dan is samenwerking geboden. Zorgzame buurten zijn volgens de schrijvers onze enige hoop op een goed leven in de toekomst, voor ons allemaal. Maar dan moet de logge tanker waarin ze ingebed zijn, zeg maar ‘het systeem’, wel afgeremd worden en de koers drastisch worden verlegd. Dat kan niet van de ene op de andere dag, want hoewel iedereen snapt waar we naar toe moeten, gaat een dergelijke verandering met lemen voeten.



Op 17 februari van dit jaar werd het manifest ‘Gezond ouder worden doe je samen in de buurt’ van de hand van Marcel Canoy aangeboden aan de ministers Helder, Van Gennip en De Jonge. Dit manifest werd mede ondertekend door tal van prominenten uit de ouderenzorg, welzijn, burgerinitiatieven, woningcorporaties, ouderenvbonden, patiëntenverenigingen en wetenschappers. Zij voelden beter dan wie ook de urgentie van maatregelen, voordat de wal het schip keert. Maar op overheidsniveau leidt dat normaal gesproken niet snel tot het gewenste resultaat. Daarom moet het beginnen van onderaf, bij de burgers zelf.

De brochure *Zorgzame Buurten* laat aan de hand van vijftien inspirerende voorbeelden zien wat dit elders in het land al heeft opgeleverd. In welke voetangels en klemmen ze zijn gestapt, waar het schuurde, en hoe ze dit hebben opgelost. We kunnen uit eigen waarneming de voorzichtige conclusie trekken dat Trynwâlderein het nog zo gek niet doet. Ons initiatief is levensvatbaar gebleken. Natuurlijk ontmoeten we, net als onze landelijke evenknieën, soms nog wantrouwen, of onbegrip, en praten belanghebbenden langs elkaar heen. Maar het oog blijft gericht op een toekomst waarin in de eerste plaats ouderen door ouderen worden gesteund, opdat ze kunnen blijven functioneren in hun eigen vertrouwde woonomgeving. Natuurlijk is daarin zeker ook plaats voor jongeren. Tijdige bewustwording over welzijn en zorg in relatie tot

je eigen positie op termijn leert je beter omgaan met de hieraan verbonden gevolgen.

Het lezen van ‘Zorgzame Buurten’ leert je de pijnpunten te herkennen in je eigen omgeving en hoe je daar samen een antwoord op kunt geven. Met vallen en opstaan soms. En soms weer. Maar daar word je sterker van. Je kunt ‘Zorgzame Buurten’ aanvragen bij Movisie in Utrecht



De visie van Movisie (Albert Schaafsma)

Noflik Wenje

eigentijds antwoord op zorg voor ouderen met een indicatie.



Minister De Jonge onderzoekt sluiting Noflik Wenje (Januari 2020)

Het is alweer enige tijd geleden dat er actie moest worden gevoerd om Noflik Wenje te behouden voor de Trynwâlden, met vertrouwde zorg in een vertrouwde omgeving voor ouderen met een indicatie.

Inmiddels is duidelijk komen vast te staan dat Noflik Wenje haar plaats in de lokale woonzorg volop heeft verdiend, hoewel de ouderen die hier wonen niet uitsluitend meer uit de Trynwâlden komen. De Noflik Wenje-formule, met de aangename mix van gezelligheid en vertrouwdheid van een buurthuis, persoonlijke aandacht en warme omgang met elkaar, waar je thuis voelen als in je eigen woonkamer de hoofdtoon voert, dat Noflik Wenje heeft kennelijk de juiste snaar geraakt. Want de vraag om hier te kunnen wonen heeft ertoe geleid dat sinds kort ook in de voormalige Stateseal een aantal nieuwe appartementen kon worden gerealiseerd.

Nog maar kort geleden konden belangstellenden tijdens een drukbezochte Open Dag zien hoe goed het hier als oudere met een indiicatie toeven is. De nieuwe appartementen staan als het ware op de rand van het Van Heemstra-bos. Enerzijds met een vrij en levendig uitzicht op het komen en gaan van voorbijgangers en bewoners van de tegenover gelegen Van Welderen westwand, anderzijds met het verzachtende groen van de altijd prachtige bomen en struiken. Voorlangs zijn er eigen terrassen met plaats voor een zitje. Tuintjes en een met zorg gekozen rustiek hek zorgen voor een veilige, kleurrijke erfafscheiding.

Twee van de drie nieuwe appartementen zijn gereserveerd voor echtparen. Het derde appartement is voor een alleenstaande oudere. Zij kunnen allen beschikken over royale kamers met een eigen keuken, een slaapkamer en een ruime badkamer met alle moderne faciliteiten. Ieder heeft vanzelfsprekend recht op eigen privacy, maar de bewoners kunnen elkaar naar behoefte ontmoeten in een centraal gelegen huiskamer, om van tijd tot tijd samen gezellig koffie te drinken, elkaar verhalen te vertellen, spelletjes te doen of een kerkdienst bij te wonen. Hierin laat Noflik Wenje weer zien dat er haar alles aan gelegen is om de bewoners zich hier thuis te laten voelen, een mienskip te vormen. De wijze waarop zij met elkaar omgaan geeft een vertrouwd, geborgen gevoel. Het totale aantal bewoners zal met deze nieuwbouw stijgen van achttien naar vijftientwintig bewoners.

Desondanks blijft de zorg heel sterk persoonsgericht. Hiervoor zijn nu professionele medewerkers verantwoordelijk, doorgaans met assistentie van drie stagiaires. Noflik Wenje is namelijk ook leerbedrijf. Ze is daarmee een onmisbare schakel in de opleiding van professionele zorgmedewerkers, zeker met het oog op een toekomst waarin steeds meer ouderen een beroep zullen gaan doen op bijzondere woonzorg. Ook de rol en inzet van vrijwilligers worden met het oog hierop bijzonder gewaardeerd.

Heb je belangstelling, vraag dan informatie of meld je aan (info@fidesta-noflikwenje.nl) Annemieke Everaarts kan je er alles over vertellen.



(Albert Schaafsma)

Er is zoveel te delen

Een kennismaking met de familie Shegewall

Vandaag ben ik op bezoek bij de familie Shegewall in Gytsjerk. Een warme ontvangst valt me ten deel. De hele familie staat bij de deur en iedereen nodigt me uit om binnen te komen. Eenmaal binnen wordt er direct thee en koffie geserveerd en uiteraard lekkere koekjes.

Ik ben bij een familie uit Afghanistan. Zij zijn gevlucht voor de Taliban. Begin maart 2022 is de familie via Pakistan naar Nederland gereisd. In Nederland hebben ze 6 maanden in kamp Zoutkamp geleefd.

Vader Gull Mohammed werkte bij European Union Police als docent en instructeur. Zijn beste vriend was daar en is nu hier Rindert van Dijk. Dit contact heeft ertoe geleid dat Nederland werd uitgezocht als nieuw thuisland. Gull Mohammed was ook in andere landen geweest, maar in Nederland wonen de vriendelijkste mensen, zegt hij. Hij laat met veel trots de foto's zien van Engelse en Franse hooggeplaatste mensen bij Defensie.

Daarna moet ik direct meekomen want er is iets waar - hij ook trots op is, naast zijn mooie dochters en slimme zonen; zijn tuin. Deze staat van voor tot achter vol met kweekpotten en stekken. En het mooiste voor hen is de Afgaanse prei. Die is hier nauwelijks verkrijgbaar. Met weinig middelen weten zij er iets moois van te maken.

Muska is de meest creatieve van dit gezin. Ze kan goed met de naaimachine overweg en doet af en toe een klusje voor een kennis. Maar het mooiste zijn haar tekeningen! Vol trots laat zij mij haar werk zien. Ze is een ware designer. Het hele huis is mooi gemaakt door haar. Zij is volop bezig met niveau 2 Nederlands en inburgering.

Er is nog een oudere broer; Gahiz. Hij woont nog in Afghanistan met vrouw en kind. Hij is technisch ingenieur bij een Amerikaans bedrijf. Zij moeten daar geregeld verhuizen omdat de Taliban hen op de hielen zitten.

In Oostenrijk woont Gull's oudste dochter Saba met haar man. Zij hebben 3 kinderen. Saba was deze zomer bij haar ouders op bezoek. Saba is ook de mantelzorg-er voor moeder Nazifa, de vrouw van Gull. Wanneer iedereen naar school is wordt moeder Nazifa depressief. Dan is de telefoon een uitkomst. Met face timen ben je dan bijna bij elkaar en dit zorgt ervoor dat Nazifa de dag door kan komen. Nazifa vindt een nieuwe taal leren



Van links naar rechts: Sabaoone, Muska, Gull Mohammed, Nazifa en Awesta

erg moeilijk. Zij is bezig met de basisbegrippen en het ABC. In Afghanistan heeft Nazifa zich beziggehouden met de opvoeding van de kinderen en het huishouden. En uiteraard met het maken van het lekkerste eten. Daarnaast heeft ze thuis kleding gemaakt voor een winkel. Hiermee kon ze een zakcentje verdienen en Muska de eerste beginselen van het kleding maken bijbrengen.

Sabaoone is de tweede zoon van Gull en Nazifa en woont bij zijn ouders in. Sabaoone is een echte helper of docent. Hij is ook bezig met A2 Nederlands en inburgering. Hij begeleidt zijn moeder naar school en helpt dan de hele klas. Sabaoone heeft in Leeuwarden naast school veel sociale contacten en in de Trynwâlden vindt hij voetballen heel fijn.

De jongste is dochter Awesta. Awesta is een slimme vrouw en heeft in haar thuisland autotechniek gestudeerd. Ze is nu met niveau 4 Nederlands en inburgering bezig en gaat na de vakantie naar HBO autotechniek. Het geeft Awesta wel stress. Ze begrijpt alles super goed, maar haar technische woordenschat is nog onvoldoende. Ze weet alles in het Engels te benoemen. "Ik begrijp het wel," vertelt ze, "maar ik versta het niet." Ze wil heel graag zelfstandig in haar eigen onderhoud voorzien. Awesta haar droom is astronaut worden en naar Mars vliegen!

Aan het kamp in Zoutkamp bewaren ze minder goede herinneringen. Dankbaar dat er plaats voor hen was, maar het was niet goed. Ze woonden met twee grote gezinnen in een te klein

huisje. Het was er niet schoon en fris, en het was er benauwd. Het eten was ook niet geweldig. Ze zijn er alle 5 flink afgevallen. Er was veel stress en er was weinig te doen.

Ook werd er gewerkt voor 1 euro per uur. De werkzaamheden bestonden uit werken in de wasserij, brandalarmcontrole en bewaking, helpen in een klasje met vertalen. Zes maanden hebben ze daar gewoond.

Op 6 september 2022 zijn ze in Gytsjerk komen wonen. De familie zou graag wat meer contact willen hebben met de burens en dorpsgenoten. Daar ligt nog een mooie taak voor de Trynwâldsters. Zij willen graag delen. Het weinige dat ze hebben delen ze met liefde: hun kennis, hun gastvrijheid, hun heerlijke bijzondere eten, een kopje koffie of thee.

Vader Gull is 64 en weet veel van elektriciteit en elektronica. Die kennis zou hij als vrijwilliger graag willen inzetten in de Trynwâlden. Misschien kan er ergens een repaircafé opgestart worden. Muska zou daar haar kennis ook kwijt kunnen, samen met haar moeder.

Ze hebben zoveel te delen!

Tytsje Faber

Doel

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

Werkwijze

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

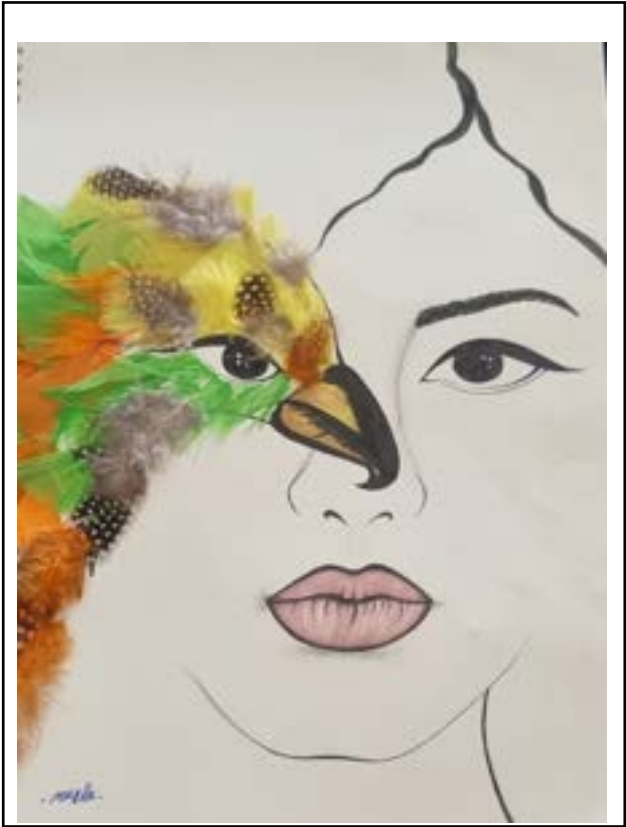
DE MISSIE VAN TRYNWÂLDEREIN

Huidige activiteiten

- Faciliteren van een netwerk van ynsetters.
- Stimuleren van samenwerking tussen vrijwilligers, inwoners en professionals.
- Website en Facebookpagina.
- Ondersteunen en organiseren van activiteiten (b.v. duofiets, Noflik Dwaande, workshops, gespreksgroep, jeu-de-boulesbaan en lezingen)
- Een tweemaandelijks nieuwsbrief.
- Een huis-aan-huiskrant 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 Trynwâlden).
- Overleg met de gemeente (2 maal per jaar).

Stand van zaken

Op dit moment (oktober 2023) zijn er 363 Ynsetters. Het aantal gemaakte samenwerkingsafspraken is 91. Er zijn 97 mensen met een hulpvraag en 148 mensen die een hulpaanbod doen



Een tekening van Muska

Op bezoek bij opa en oma Dropje

Vandaag ben ik op bezoek bij de heer en mevrouw Bruning. Een hartelijk onthaal bij de deur en de verhalen starten spontaan in de hal. Er gaat eigenlijk geen dag voorbij of er komt iemand langs.

Kom binnen!
Ik ben bij Lo (Lodewijk) en Ypie (Ybeltsje). Lo is van Fryske komaf maar geboren in Amsterdam. Ypie is Frysk en komt van Ferwert. Ypie was de oudste in het gezin en is eervol vernoemd naar de pleegmoeder van haar mem.
Lo en Ypie zijn al 63 jaar bij elkaar en daarvan 61 jaar getrouwd. Zij de oudste van 13 kinderen een doener en een lezer, hij de jongste van 10 kinderen en een denker. “Mensen kunnen heel geleerd zijn, maar dat zegt niets over wijs zijn.” Terwijl hij dit zegt kijkt hij liefdevol naar zijn vrouw.
Lo vertelt dat hij als kind bij de padvinderij wilde. Om die mooie sokken. Het kwam er niet van, want die hadden de andere kinderen ook niet gehad dus kreeg hij ze als benjamin ook niet.

Lo vertelt uitbundig over het jeugdwerk, waar werd gediscussieerd over de maatschappelijke problemen. Hij spreekt zich hierover uit: “Iedereen mag het zelf weten, maar ik ga naar de kerk. Dat heb ik nodig. Ik ga met de auto , ik loop moeilijk en beng kortademig, er is een speciaal plekje voor mij bij de ingang gereserveerd. Mooi hè! “ Door het catechesewerk komen we veel en vaak in contact met jonge mensen. “Ze komen hier graag over de vloer. Het houdt ons jong en fit.
Ieder is uniek, ieder op zijn eigen unieke manier van horen, zien en luisteren.”
Ypie heeft altijd gezorgd (een jonge mantelzorger al, toen pas 8 jaar) voor beppe en voor haar moeder, een lieve mem voor haar kinderen. Nu is ze, samen met Lo, er voor de achterkleinkinderen en daarvoor, voor de kleinkinderen die in de grote achtertuin altijd heerlijk gespeeld hebben.
Ypie was veel bij beppe en mocht wekelijks brood bij de bakker halen; dat was dan zo vers en warm, dat rook zo lekker, dat ze er onderweg naar beppe kleine stukjes van afplukte en op at. Lo en Ypie komen beide uit een warm nest. Lo kon heel goed met Ypie haar ouders en zo-doende kwamen ze veel bij elkaar over de vloer en waren er voor elkaar. Samen werden ook de buitenlandse reisjes gemaakt.

Ze zijn heel dankbaar dat ze al zo lang in de Trynwâlden mogen wonen en ze hebben een uitgebreid en warm netwerk om zich heen gebouwd. Ypie mocht graag fietsen kwam dan bekenden tegen of ging er even langs. Dat lukt niet meer. “Maar” zegt ze , “ik loop nu het Eysingapad langs, afgelopen weken ook om bramen te plukken, naar de Van Sminiaweg en soms kom ik wel 7 praters tegen.” Lo is wel eens bezorgd als het zo lang duurt.

Ze hebben samen 4 kinderen, 8 kleinkinderen en 3 achterkleinkinderen. Het verhaal gaat ineens over hun bijzondere zoon Tom. Tom heeft een psychische aandoening en is daardoor een zorg voor beide ouders. Ze vertellen liefdevol over alle problemen op zijn pad maar ook over zijn grote hart, het mededogen voor iedereen en zijn mooie gedichten en tekeningen.

Het leven gaat door en langzaam komen toch de beperkingen als je in de 80 bent. De tochten en bezoeken worden tochtjes en bezoekjes. ‘s Avonds niet meer op pad. En Ypie kan niet goed tegen te veel mensen, dat geeft drukte in haar hoofd. Boodschappen doen begint zo langzamerhand ook lastiger te worden en daarom gaan ze zich beraden over hoe ze de boodschappen kunnen laten bezorgen. Er is huishoudelijke ondersteuning geregeld en ook voor de tuin,, grasmaaien e.d. is er hulp. Terwijl ik er zit komen van weerskanten de buurmannen om de container naar de weg te brengen. Koken kan Ypie geweldig; toch is het soms bezwaarlijk. Maar wat een geluk hebben ze om zich heen gebouwd. Er komt dan weer eens iemand met pannenkoeken, dan weer iemand met een bijzondere maaltijd of een fijne soep.. En bij de grote kruidenier hebben ze heerlijke kant-en-klare lasagne ontdekt, met zalm en spinazie.

Ook komen de kinderen en kleinkinderen langs om te koken en om klusjes te doen. Kortom, het ontbreekt de familie Bruning nog aan niets. Geregeld komen er kinderen aan de deur vragen om lege flessen, voor de glascontainer. Of om dingetjes verkopen of gewoon voor een gezellig praatje. Dan is er voor ieder kind een dropje of snoepje. Even naar opa en oma Dropje...
Lo en Ypie genieten daarvan met volle teugen.

Op de vraag wat Trynwâderein voor hen kan betekenen hebben ze nog geen antwoord. “Voor ons is alles nog goed geregeld. Maar op het moment dat er één van ons alleen achterblijft zal het een ander verhaal worden. Dat kunnen we nu nog niet inschatten.” Vol vertrouwen gaan ze hun oude dag tegemoet. Op mijn vraag of ze ook eens een lezing willen meemaken zeggen ze beide dat het ‘s avonds de deur uitgaan te bezwaarlijk is. “En als u dat op het tv-scherf zou kunnen zien of beluisteren?” “Dat zou een mooie oplossing kunnen zijn,” zegt Ypie. “Vooreerst wonen we hier prettig met geluiden van kinderen en de torenklok . “We zien wel wat er op ons pad komt. Wij hebben een goed netwerk en ik heb nog hobby’s,” zegt Lo.

Tytsje Faber



Tom: Let life always be on your side, every day and every night.

VALLEN: JONG GELEERD, OUD GEDAAN?

Waren we maar op vier benen blijven staan!

Ze hebben weer eens zitten rekenen, de politici, de ambtenaren, de verzekerings- en zorgmaatschappijen. En ze kwamen tot de conclusie dat vallen heel veel geld kost, te veel. Uw pijn was niet belangrijk, hun geldpijn daarentegen wel. Dus moest er een plan komen om u op de been te houden... Het Valpreventieplan. Terwijl mensen al veel langer oud en nog ouder worden.

Vergis u niet. Ik ben er niet op tegen dat er meer voorlichting wordt gegeven om vallen te voorkomen. Ik ben wel tegen de volgorde: eerst het geld, en dan u. Het hoort andersom te zijn. We vallen immers ons leven lang, van jongs af aan. Niet zelden onder grote hilariteit. Tijd genoeg genoeg om je erop voor te bereiden, zou ik zeggen. Waarom wordt er dan niet al op jongere leeftijd veel meer aan valvoorlichting gedaan? Sporters krijgen het vaak spelenderwijs mee; het zit in de contributie ingebakken, zeg maar. Daarna zie je de aandacht ervoor afvlakken, terwijl juist dan de gevolgen van vallen zwaarder beginnen te wegen, lichamelijk, geestelijk en financieel. Jong geleerd, oud gedaan, afgedaan... Ik denk soms: waren we maar op vier benen blijven staan.

Toch overleef je die periode vaak ook wel weer, met vallen en opstaan. En zo rol je de laatste periode binnen. De periode waarin vallen niet automatisch meer leidt tot, ongeschonden of bijna ongeschonden, weer opstaan. Integendeel. Een veel langere periode ook, omdat we allemaal ouder worden, langer ouder zijn en meer risico lopen. Gelukkig hebben we een goede gezondheidszorg. Maar die moet dus ook betaald worden. En kijk, dan beginnen ze te rekenen. Het liefst zouden ze eisen te stellen, denk ik. Maar dat gaat ten koste van onze portemonnee en vrijheid, dus van hun populariteit. Daarom eerst een plan om u op de been te houden. Waar u wel zelf aan mee moet werken, het nut van moet inzien. En daar duikt het spreekwoord op: je kunt een paard wel naar het water brengen, maar niet dwingen om te drinken. Dus begint de voorlichting met cijfers. Over zieken en gewonden, en over doden. En daar wilt u natuurlijk niet bij horen. Angst is een goed begin.

Maar laten we uitgaan van de beste bedoelingen. Vallen voorkomen is vooral een kwestie van bewustwording. Soms betekent dat oude gewoontes doorbreken, soms ook het leren van nieuwe inzichten. En je steeds realiseren dat je ouder bent, dus minder sterk, minder flexibel, minder beweeglijk, minder zien, minder reactievermogen, minder uithoudingsvermogen, minder bewegen, minder gevoel voor evenwicht... Samen met een omgeving die enerzijds vertrouwd is (dus gedachteloze gewoontevorming in de hand werkt) en anderzijds afwijkende nieuwe elementen kan bevatten (nieuwe vloerbedekking, andere inrichting...), wat tot verwarring kan leiden, samen met de angst om te vallen die een slechte raadgever is.

Kortom, ga eerst goed te rade bij u zelf en mogelijk ook bij uw partner. En wees eerlijk, niet eigenwijs. Probeer serieus de voetangels en klemmen op uw pad in beeld te krijgen. Waar liggen de struikelblokken en hoe kunt u deze ontwijken? Vergeet niet dat de meeste valpartijen in huis plaatsvinden. Overleg met de kinderen. Of met de huisarts als u twijfelt. Die zal u misschien doorverwijzen naar een praktijkondersteuner, of een fysio- of bewegingstherapeut. Die kunnen u laten zien, met u oefenen, hoe u mogelijke valsituaties kunt herkennen, inschatten en voorkomen. Dat kan bijvoorbeeld al door goede verlichting in thuis, de juiste bril op het juiste moment te dragen, door zoveel mogelijk rechtop te lopen, door een goede gewichtsverdeling, door goede schoenen te dragen, niet twee of meer dingen tegelijk te doen, meer te bewegen (bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen of onder begeleiding sporten) en door u goed te concentreren.

Ouderdom komt met gebreken. Vergeet ‘dom’. Geniet bewuster van ‘ouder’. En val niet.

column Albert Schaafsma

Oekraïners

“Het is wat,” zegt hij als ik weer eens langskom. “Er wonen hier ineens allemaal buitenlandse mensen in het dorp. Ze komen van ver. In hun land is alles kapot geschoten. Stel je voor, zoals wij hier wonen en ineens is alles aan flarden geschoten. Trynwâlden weg, Leeuwarden en Dokkum ook, want ja we wonen vlakbij het vliegveld! Het kan! Wat zou het dan fijn zijn wanneer wij in België een veilig onderdak zouden kunnen vinden.” Zijn betoog gaat verder.
“Ze hebben het goed voor elkaar. Er komt een echte meester de kinderen les geven. Ze gaan al ergens werken, er wordt appeltaart gebakken, allemaal mooie zaken heb ik op de televisie gezien. Er is ook een concert geweest, in de spoelende regen, Jezus heeft gezongen. Die donkere man van de Passion. T is mooi dat het op de televisie komt. Dan heb ik het ook gezien en gehoord.
Ze hebben ook fietsen gekregen van de Amnestygroep Trynwâlden. Is dat even geweldig. Een fiets was in mijn jonge tijd een groot bezit. Geld was er niet, maar je kon eropuit. Lekker buiten en nieuwe buurten verkennen, een boodschap doen en vervoeren in de fietstas. En als ‘t meezat trof je een bekende voor een gesprekje. Nog een bakkie troost?

Het is wat, heb ik het weer over vroeger, nou ja over nu eigenlijk!

Posityfke

ACTIVITEITENAGENDA

datum	Activiteit	Waar & Wanneer	Omschrijving	Contact
Elke dag	Tûk - elektrische deelauto Trynwâlden	Heel Trynwâlden (niet plaats-gebonden) Elke dag, op afspraak.	Iedereen kan de hele week tegen een geringe vergoeding gebruik maken van de elektrische deelauto Tûk	De Tûk staat tijdelijk bij Noflik Wen-je en wordt binnenkort verplaatst naar buurthuis BOB in Oentsjerk Tel.: 06 4174 5680 Website: https://www.tukauto.frl/ Email: info@tukauto.frl
Elke donderdag	Koffiemiddag De Bân/Dbieb Gytsjerk	Gytsjerk Iedere donderdagmiddag	Gezellig samenzijn met iedere donderdagmid-dag een activiteit: spelletje, discussie met be-hulp van vragen, muziek, zang en dergelijke.	Dorpshuis De Bân in bibliotheek Dbieb Tel.: 058 2563 650 Website: https://inloopmiddag-gytsjerk.carrd.co/ Email: ninibrink37@gmail.com
Elke woensdag	Inloop koffie-ochtend Gyts-jerk. 'Sa Leuk Hûs'.	Gytsjerk Iedere woensdagmorgen van 10.00 - 12.00 uur	Voor ouderen uit de omgeving. Gezamenlijk koff-ie drinken met een gezellig praatje	Sa Leuk Hûs te Gytsjerk Tel.: 058 2897 939 Website: https://saleukhus.nl Email: info@saleukhus.nl
Elke maandag en woensdag	Ontmoetingsplek Noflik Dwaande	Oentsjerk Iedere maandag en woensdag 9.30 - 11:30 uur	Voor alle inwoners in de Trynwâlden, die gezell-ig samen willen zijn, actief willen blijven of gezellig even willen praten. Maandag: Creatieve handvaardigheid Woensdag: Handwerk	Heemstra State Oentsjerk Tel.: 06 2194 5656 Website: Info@noflikdwaande.nl Email: info@noflikdwaande.nl
Elke dinsdag	STOELYOGA voor iedereen!	Wanneer: iedere dinsdag-ochtend van 10 tot 11 uur Waar: in de Sjoerdaseal in Heemstrastate in Oentsjerk	Ben je op zoek naar een gezonde manier van bewegen die aansluit bij jouw lichaam en be-hoeftes? Ben je iets minder mobiel door leeftijd, reuma of artrose? Stoelyoga is laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen.	Heb je vragen,belangstelling of wil je je aanmelden? Stuur dan een mailtje naarwelkom@lav- endelwellness.nl of stuur een appje naar 06 3008 6986
Elke vrijdagmiddag	DIGI-hulp hulp en advies bij problemen met computer, smartphone of tablet.	Waar: Bibliotheek Gytsjerk Iedere vrijdagmiddag vanaf 13.30 uur.	Iedere vrijdagmiddag zit er een deskundige die helpt en adviseert bij problemen met computer, smartphone of tablet.	Bibliotheek Gytsjerk Simke Kloosterlaan 6 Tel.: 058 2347 777 Website: klantenservice@dbieb.nl Email: klantenservice@dbieb.nl
20 oktober 2023	Lezing: Het verhaal van de Dokkumer Ee.	Kerkje Wyns Aanvag: 20:00 uur Kerk open: 19:30 uur: Entree: 10 euro	Lezing: Het verhaal van de Dokkumer Ee. In verband met de te verwachten belangstelling is het verstandig vooraf een plaats te reserver-en. Aanmelden kan via reserveren@wynzertsjerkje.nl . De kaarten worden dan tot 10 minuten voor aanvang van de voorstelling vastgehouden.	https://www.wynzertsjerkje.nl/agenda.html
10 november 2023	Amusement: De Trynwalder Pubquiz	Waar: Heemstrastate in Oentsjerk Wanneer: vrijdag 10 november Hoe laat: 15:00 uur Zaal open: 14:30 uur	De Trynwalderein pubquiz! Wat weet je nog van de jaren 40, 50,60 en 70? Leuke prijzen en koffie met wat lekkers	Opgeven via 06-82974488 058-2562127
11 november 2023	Senioren Welzijnsmarkt	't Maskelyn Easter Omwei 5 9254 GM Hurdegaryp zaterdag 11 november 2023 10.30 - 16.00 uur	Diverse kramen met voorlichting over verenigin-gen en clubs in de gemeente. Ook wordt er aan-dacht gegeven aan zorgtaken.	Website: www.seniorenraadtytsjerksteradiel.nl Email: ninibrink37@gmail.com
16 november 2023	Lezing en workshop: Dromen over “Wonen met zorg” in de Trynwâlden	16 november 2023 20.00 uur Pro Rege, Rengersweg 15 Oentsjerk Lezing/ workshop door Sophieke Klaver en Wim-Jan Dijk Entree: Gratis	Een lezing/workshop met informatie over bestaande en nieuwe woonconcepten.. Er wordt ingegaan op vragen zoals: - Hoe wil ik oud worden? - Hoe wil ik wonen? - Wat is er nodig voor de zorg? - Wat wil en kan ik nog doen voor anderen? - Wat mist er nog aan passende voorzieningen?	
26 november 2023	Muziek: het duo Duin & Berg	Start: 15:00 uur Waar: Kerkje Wyns	Een Musikale Reis. Afrikaanse, Friese en Nederlandse poezie in liedvorm (zang en piano)	website: www.wynzertsjerkje.nl/ email: reserveren@wynzertsjerkje.nl facebook: www.facebook.com/wynsertsjerkje
16 januari 2024	Amusement: Trynwalderein Bingo	Waar: Heemstrastate in Oentsjerk Wanneer: dinsdag 16 januari 2024 Aanvang: 15:00 uur Einde: 17:30 uur uur	Een gezellige Bingo-middag voor de inwoners van de Trynwâlden van 60 jaar en ouder Met leuke prijzen Koffie met wat lekkers (gratis) Na afloop patat met saté of kroket (gratis)	Opgave voor 10 januari 2024 Tel: 06-82974488 Tel: 058-2562127 Vervoer kan geregeld worden
28 januari 2024	Cabaret: Dominee on tour. Klaas Vos met zijn program-ma 'Zie de mens!' (Ecce I huomo)	Kerkje Wyns Aanvang: 15:00 uur Kerk open: 14:30 uur: Entree: 10 euro	Kijkt u eens op: https://woensdrecht.nieuws.nl/zie-mens-ecce-l-huomo-klaas-vos/	website: www.wynzertsjerkje.nl/ email: reserveren@wynzertsjerkje.nl facebook: www.facebook.com/wynsertsjerkje
2 februar1 2023	Een muzikale lezing	Waar: Pro Rege Wanneer: Vrijdag 2 februari 2024 20:00 uur Entree: gratis:	Een muzikale lezing door Frits de Lange (spre-ker, onderzoeker, schrijver en em-hoogleraar ethiek) en zangeres Eessa Frieman OVERWELDIGEND Leven met wat je niet in de hand heb.	https://www.fritsdelange.nl/
22 maart 2024	Workshop Japans penseelschilderen	Waar: Atelier van Mieke Bouwens Giekerkerhoek 47 Gytsjerk Wanneer: Vrijdag 22 maart 2024 van 9.30 tot 12.30 uur. Kosten: Geen Aantal deelnemers : max 8.	Ben je nieuwsgierig? Fijn, sowieso een goede eigenschap voor wie groei niet schuwt. Inschrijven: www.trynwalderein.nl/japan	Neem gerust contact met Mieke op! Bel 06 21 24 30 77 of stuur een mailtje naar info@miekebouwens.nl Of ga naar de web-site van Mieke https://sumi.miekebouwens.nl/