

14 november 2024

De kunst van het herinneren

Lezing door Dick van der Berg

Pag. 3

Hulp vragen

Hulp bieden

Activiteiten

Sluit u aan

28 mei

Bingo

Heemstra State

30 april t/m 9 mei

Expositie Kunst in de kerk

Pag. 2

Marianne Koetsier

Impressies van dorps-ondersteuner Trynwâlderein

Pag. 3

Van hart tot hart

Het verhaal van Ayse en Sükrü

Pag. 5

Ferbiners in de leer.

Wees een OEN!

Pag. 7

TRYNWÂLDEREIN ZOEKT VRIENDEN!



Trynwâlderein heeft als doel het behartigen van de belangen van de ouderen in de Trynwâlden door te werken aan een netwerk voor ouderen door ouderen.

Wij proberen dit doel onder meer te bereiken door oplossingen te zoeken voor lokale hulpvragen, zoals bezoek, praatje maken, rolstoel duwen, begeleid wandelen. Tevens maken we ons sterk voor het verdedigen van de belangen van ouderen, onder andere bij gemeente en provincie zoals voor lokaal vervoer, het behoud van een bibliotheek, groenvoorzieningen. Daarnaast overleggen wij met o.a. Gemeente Tytsjerksteradiel voor voldoende woningen met zorg voor ouderen.

We stimuleren en zijn betrokken bij gezelschapsactiviteiten voor liefhebbers van bingo, pub-quiz, duofiets, jeu de boules. Tweemaal per jaar geven we een huis-aan-huiskrant uit. In deze krant worden interviews geplaatst van inwoners met een mooi verhaal. Er gebeurt veel en daarom is er genoeg te vertellen door en voor onze inwoners.

Ouder worden gaat door het verstrijken van de tijd min of meer vanzelf. Maar de beleving daarvan verschilt nogal. We organiseren daarom lezingen van mensen die een speciale rol hebben bij dat proces.

We hebben de afgelopen jaren Douwe Draaisma uitgenodigd om te vertellen over 'ouderdom en vergeten', Bert Keizer over 'ouderdom en doodgaan' en begin dit jaar Frits de Lange over 'leven met wat je niet in de hand hebt'. In maart was er een bijeenkomst met NAH-zorg. Komend najaar is er een lezing over 'herinneringen maken en bewaren'.

Voor de inwoners die betrokken zijn bij het beantwoorden van de hulpvraag organiseren we een gezellige middag. Elkaar ontmoeten en het delen van ervaringen is dan goed mogelijk.

Financiële bijdrage

Hoog in ons vaandel staat de wens om de activiteiten gratis voor iedereen te blijven aanbieden. Maar dat kan helaas niet meer. We zijn genooddaakt om geld te werven omdat er een prijskaartje hangt aan deze activiteiten. Onze financiële middelen raken op en daarom doen we een beroep op uw vrijgevigheid. De jaarkosten van Trynwâlderein bedragen ongeveer € 10.000,-. U zou ons kunnen steunen met een bijdrage van minimaal € 1,50 per maand, wat neerkomt op € 18,- per jaar.

Hoe kunt u vriend worden van Trynwâlderein?

Om met u als vriend contact te houden hebben we uw e-mailadres nodig.

Er zijn verschillende manieren waarop u vriend kunt worden:

- Op de website www.trynwalderein.nl/vrienden vult u het 'Ik word vriend van Trynwâlderein'-formulier in. U vermeldt uw naam, e-mailadres en telefoonnummer en u doneert door gebruik te maken van de doneerknop. U kunt ook gebruik maken van de QR-code, deze verbindt u met het IDEAL betalingssysteem. U selecteert uw bank en kiest vervolgens het bedrag dat u wilt overmaken (minimaal € 18,-).

- Telefonisch via ons vaste nummer: 058 797 8621. Hierbij leggen we uw gegevens vast en met behulp van een overschrijvingsformulier maakt u het afgesproken bedrag over. Ook is het mogelijk dat wij u een machtiging toesturen om jaarlijks het minimumbedrag te kunnen incasseren.

Natuurlijk kunt u ook eenmalig een bedrag doneren om ons te helpen ons doel te bereiken

Ons bankrekeningnummer is NL08 RABO 0360 1854 52. Wij zijn een ANBI-instelling. Dat betekent dat uw donatie voor de belasting aftrekbaar is onder het hoofd Giften. Vermeld dan het RSIN-nummer: 8615 76 111.



Niet Aangeboren Hersenletsel

NAH Zorg Oentsjerk

Pag. 8

VIER HET LEVEN

NEEMT OUDEREN MEE UIT!

Vier gouden handen en twee grote harten

Pag. 13

COLOFON

Uitgever
Stichting Trynwâlderein

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

Oplage 3.700 ex.

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

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

Drukwerk
Flevodruk Harlingen BV



Maak er maar een feestje van!

Ik word om 21.00 uur gebeld door de thuiszorg. Ze is bezorgd, de suikers zijn te hoog. De thuiszorg heeft de dokterswacht al gebeld voor advies, maar de wachttijd is te lang. Of ik, als mantelzorger, de dokterswacht wil bellen. De thuiszorg kan dan verder met haar ronde. Na lang wachten krijg ik een vriendelijke, begripvolle dokter aan de lijn. Ze adviseert om de oude dame te laten wandelen en water te laten drinken.

Ik informeer de thuiszorg en ga naar de oude dame, help haar uit bed; pantoffels aan, kamerjas aan en dan rondjes lopen door het huis. Na een aantal keren gaat ze grapjes maken. 'Het lijkt wel een kroegentocht.' We moeten er samen hartelijk om lachen en voor de sfeer zet ik een 'kroegmuziekje' aan.

Na een aantal rondjes en slokjes is ze moe en wil graag even zitten. Na 10 minuten maar weer even lopen en drinken. Daarna stop ik haar liefdevol in bed en samen wachten we op de thuiszorg, die haar nu als laatste nog in haar ronde heeft. De thuiszorg prikt haar en het suikergehalte blijkt 10 punten te zijn gezakt! Een prima score voor haar, voor de thuiszorg en voor mij, om samen blij de nacht in te gaan.

Zo zie je maar:



Tytsje Faber

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 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 ferbiner (058 797 8621) of mail via www.trynwalderein.nl/contact. We bellen u terug.

Kunst in de Kerk
Trynwâlden 2024

Ook in 2024 is er weer een editie van Kunst in de Kerk Trynwâlden. De expositie voor amateurkunstenaars in de Trynwâlden wordt dit jaar voor de twaalfde keer georganiseerd.

De expositie wordt gehouden van dinsdag 30 april tot en met donderdag 9 mei (Hemelvaartsdag) in de Pauluskerk in Aldtsjerk. Er is voor gekozen om de expositie niet meer te laten rouleren tussen de drie kerken in Gytsjerk, Oentsjerk en Aldtsjerk, maar om de Pauluskerk als vaste locatie te nemen. Dit omdat het de grootste kerk van de drie is, waardoor er meer kunstwerken kunnen worden getoond.

Het thema van de editie van 2024 is Verwondering. Er doen weer een kleine vijftig creatieve Trynwâldsters – jong en oud – mee met diverse kunstwerken: schilderijen, foto's, tekeningen, beelden, gedichten, textielwerken etc. Er wordt ook dit jaar weer een catalogus uitgegeven van de geëxposeerde werken.

De opening van de expositie is op maandagavond 29 april om 19.00 uur. Deze feestelijke gebeurtenis wordt muzikaal opgeluisterd door Gerard & Compagnie. Ook op een aantal andere dagen klinkt er muziek; zo speelt Sebastiaan Schippers zondagmiddag 5 mei op het orgel van de kerk. Kijk voor de actuele informatie op onze Facebookpagina: www.facebook.com/KunstindekerkTrynwalden/.

De openingstijden van de expositie zijn als volgt:
dinsdag 30 april tot en met vrijdag 3 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur;
zaterdag 4 mei en zondag 5 mei 14.00-17.00 uur;
maandag 6 mei tot en met woensdag 8 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur;
Hemelvaartsdag 9 mei van 11.00-16.00 uur.

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



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

Informatie
Nini Brink
Tel. 058 256-3650

Eerste impressies van Marianne Koetsier Dorpsondersteuner Trynwâlderein



Aanmelden als hulpbieder?
We hopen de bekendheid van Trynwâlderein verder te vergroten, zodat meer mensen ons weten te vinden en om hulp kunnen vragen. We zijn dit jaar al in de Leeuwarder Courant geweest, op RTV-NOF-video en live op de radio. Het zou ook mooi zijn als meer mensen aanbieden om af en toe iets te doen voor een ander. Het kan heel simpel zijn: een tuinklusje opknappen, een wandelmaatje zijn, een kopje koffiedrinken samen. Iedereen kan wel iets... en u bepaalt zelf hoeveel en op welk moment. Doet u ook mee?
U kunt zich aanmelden via de hulptelefoon 058-7978621 of op de website: www.trynwalderein.nl. Zo zorgen we voor elkaar en blijft het prettig verblijven in de eigen omgeving – ook als je ouder wordt.

Afgelopen maand heb ik tot slot ook kennisgemaakt met de vijf collega-dorpsondersteuners in het Noorden (Drenthe, Groningen en nu ook in Friesland). De rol van dorpsondersteuner (spil tussen formele en informele zorg) is nog vrij nieuw en ik ben blij dat ik kan leren van hun ervaringen in de dorpen waar zij actief zijn. Ontmoeten, uitwisselen en prettig samenleven. Daar draait het toch allemaal om.

Ik hoop de komende tijd van u te horen en hou u andersom ook op de hoogte van de ontwikkelingen.

Marianne Koetsier
Dorpsondersteuner van de Trynwâlden



Bijna drie maanden aan de slag, terwijl ik dit schrijf, en er is veel te vertellen. Binnen Trynwâlderein heb ik tijd genomen om iedereen te leren kennen en geluisterd naar de drijfveren om hier vrijwillig zoveel tijd in te steken. Heel mooi om te horen wat er al bereikt is door dit burgerinitiatief. Er worden ook nog steeds veel kansen gezien en omarmd om het ouderennetwerk verder te verstevigen. Daarnaast hebben we alle vrijwilligers in ons bestand gebeld om te vragen hoe zij betrokken willen zijn. En om hen op de hoogte te brengen van de ontwikkelingen binnen Trynwâlderein en uit te nodigen voor een feestelijke bijeenkomst. Er is veel energie en ook daadkracht. Samen hebben we de focus bepaald voor 2024, waar u zeker nog van gaat horen en waar we u graag bij betrekken.

Luisterend oor
In de zeven dorpen van de Trynwâlden reis ik rond om kennis te maken met ouderen en met mensen die zorg aan ouderen verlenen of voorzieningen runnen. Graag krijg ik in beeld wat er leeft en wat de behoeften en wensen van ouderen zijn, zodat we daar actie op kunnen ondernemen. De eerste spontane uitnodigingen komen binnen. Daar ben ik heel blij mee. Ik ben thuis op de koffie geweest bij markante mensen die iets organiseren voor andere ouderen, zogenaamde sleutelfiguren in de gemeenschap, en heb aan tafel gezeten bij koffieochtenden voor ouderen. Ook mocht ik bij diverse vergaderingen van dorpsbelangen en verenigingen aanschuiven en heb kennisgemaakt met verschillende voorzieningen. Ik tref bevoegen mensen, bijvoorbeeld bij Noflik Wenje, die zich hard maken voor woonvoorzieningen waar echtparen bij elkaar kunnen blijven wonen als er zorg bij komt kijken. En waar mensen met dementie kunnen wonen tussen mensen die om andere redenen zorg nodig hebben. Vooruitstrevend en het lijkt te werken.
De laagdrempelige specialistische zorg aan huis bij niet-aangeboren hersenletsel, waar ook aandacht is voor preventie, lotgenoten, nabestaanden en herdenking, is betrokken en doordacht. En zo ontmoet ik steeds meer pareltjes die de Trynwâlden rijk is. Ik hoor graag wat aangeboden of georganiseerd wordt en wat de uitdagingen zijn. Samen weten we meer.
Mocht u ook eens kennis willen maken, aarzel dan niet om contact op te nemen. De ferbiners van de hulptelefoon (058-797 8621) brengen u graag met mij in contact.

Durf te vragen
Wat opvalt is dat het aantal hulpvragen bij Trynwâlderein aardig toeneemt dit jaar. En dat is waardevol, want hulp vragen is voor veel mensen nog niet eenvoudig. We willen allemaal wel iets doen voor een ander...maar vinden het lastiger om eens iets voor onszelf te vragen. En toch kun je er beiden iets uithalen...uit dat contact. En wie weet is het de volgende keer wel andersom.

Ouderen weten ons inmiddels beter te vinden en ook de huisarts en praktijkondersteuners wijzen hun patiënten op het bestaan van dit ouderennetwerk. Binnenkort ben ik welkom bij verschillende thuiszorgorganisaties die ook goed kunnen signaleren wat er leeft en wie mogelijk baat zou hebben bij een maatje. Zo komen er kortere lijntjes tussen formele en informele zorg (vrijwilligers en mantelzorgers). Samen kunnen we een hecht netwerk vormen, waarin we naar elkaar omkijken.

► 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



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 (Tysje 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

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 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

Dick van der Berg: De kunst van het herinneren!

Lezing 14 november 20.00 uur in Pro Rege

“Herinneringen aan onze naasten glippen ons vaak als zand door de vingers.” En dat terwijl we die herinneringen zo graag vast willen houden en met onze kinderen willen delen.

Als documentairemaker en herinneringsspecialist neemt Dick van den Berg je mee in de wereld van verhalen vertellen. Hij laat zien welk effect dit op je kinderen en [achter]kleinkinderen kan hebben.

Vaak denken mensen: “Waarom

zou ik mijn verhaal vertellen, ik heb niets bijzonders meegeemaakt.” Wat men zich dan niet realiseert, is dat de alledaagse herinneringen juist zo bijzonder kunnen zijn. Dat je kinderen zien dat je ook hebt geworsteld met je puberteit en dat je aardrijkskunde ook het stomste vak vond, of juist niet. Hoe werd de huur geïnd en hoeveel was dat? Wat heb je gekocht van je eerstverdiende loon? Welke twijfels heb je gehad en waar ben je trots op? Juist deze gewone bijzonde-

re verhalen zijn interessant om voor het nageslacht te bewaren. Tijdens deze lezing brengt Dick niet alleen het belang van het delen van herinneringen, ook vertelt hij op welke manieren herinneringen vastgelegd kunnen worden. Het onderling uitwisselen van herinneringen via een vragen-spel komt na de pauze aan de orde.



Oud zijn

Oud zijn is geen zaak van jaren als ik 't even zeggen mag
meerd're malen heb ik mensen oud zien worden in één dag
Leven is nog zo iets anders dan alleen een rikketik
'k heb ook mensen jong zien worden in een enkel ogenblik

- Toon Hermans -



De tijd

De tijd, het stromende getij gaat nu zo snel en het verval zo steil, alles werd weggespoeld. Kom nu forellen, mijn herinneringen spring met de verse krachten en met de eerste wilde geuren tegen de stroom.

- M. Savalis -

herbergier bartlehiem

“Inspiratiedag Zorg en Dwang 2024”

Verslag van een buurtbewoner van Herbergier Bartlehiem

In oktober 2023 ontvingen de inwoners van Bartlehiem een e-mail waarin aandacht werd gevraagd voor een bewoonster van Herbergier Bartlehiem. Deze dame is een fervent wandelaarster, die dagelijks minstens 10 km aflegt. Wandelen brengt haar rust. Zo'n bericht zet aan het denken. Gelukkig zijn er geen gesloten deuren, maar wat als ze verdwaalt? **De Herbergier moet rekening houden met de Wet Zorg en Dwang.** Ze bieden de ruimte en, met toestemming van de familie, kon de dame wandelen met een GPS-tracker en een oranje armbandje voorzien van het telefoonnummer van de Herbergier. In januari 2024 ontvingen mede-

werkers, familieleden, vrijwilligers en buurtgenoten een uitnodiging om een inspiratiedag bij te wonen die in het teken stond van de Wet Zorg en Dwang. Op 29 februari, kwamen 29 van de 32 medewerkers, afwisselend in kleine groepjes, om óók tijdens deze dag de zorg in de Herbergier te kunnen waarborgen, samen met vrijwilligers, familieleden en buurtgenoten in Restaurant De Winze en in de Kerk van Wyns.

Kennisorganisatie Vilans had een interessant programma samengesteld met onder andere een Pubquiz en een Escaperoom om iedereen bewust te maken van de dilemma's waarmee vooral medewerkers en familieleden geconfronteerd worden: Mag iemand die verward is door dementie vrij over straat? Hoe lang? Wanneer wordt het problematisch, wanneer veroorzaakt het overlast? Is er voldoende draagvlak? Er kwamen talloze voorbeelden van “wat te doen” voorbij. In de doelstelling van persoonsgerichte zorg zijn deze keuzes continu aan de orde. Het kennen van de achtergrond, de woon- en werkgeschiedenis en de familieleden spelen hierin een belangrijke rol

Tijdens deze inspirerende dag werd duidelijk dat het bespreken van de diverse opvattingen van medewerkers onderling, als ook tussen familieleden en medewerkers, essentieel is om tot een eenduidige aanpak te komen. Dit voorkomt verdere verwarring in een leven dat voor de bewoner al verwarrend genoeg is. Het is ook van belang om zoveel mogelijk informatie over een bewoner in kaart te hebben. Tijdens de Escaperoom werd het fictieve voorbeeld van Sjaan genoemd. Door een eerdere inbraakervaring is zij erg schrikachtig wanneer medebewoner Willem, ook denkbeeldig, regelmatig onverwachts haar kamer binnenkomt. Hoe stel je haar gerust en hoe maak je Willem duidelijk dat hij niet steeds

onaangekondigd haar kamer moet binnenkomen?

Kenmerkend is dat geduld, beheersing en wijsheid vereist zijn in de omgang met mensen die te kampen hebben met vormen van dementie. We zouden hier allemaal meer over moeten weten, mede gezien het feit dat we steeds vaker geconfronteerd worden met een toenemend aantal mensen met dementie. Herbergier Bartlehiem heeft met deze aanpak zeker een positieve stap voorwaarts gezet.

N.B. In een escaperoom word je met meerdere mensen in een kamer gezet waar puzzels en raadsels aanwezig zijn die jij moet zien te ontdekken en oplossen om binnen een bepaalde tijd vrij te komen.



Het gras maaien lukt wel, maar die kantjes knippen.....

Sluit u aan bij Trynwâlderein

U wilt met goede zorg in de Trynwâlden blijven wonen.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

U stelt hulp bij een eenvoudig klusje op prijs.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

De deur van mijn fietsenhok klemt.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

Van ❤ tot ❤

Het is een mooie vrijdagmiddag, bijna geen wind en zeker geen regen. Ik ben een blok gaan fietsen, en op de terugweg kom ik langs de familie Ulutas. Hun autootje staat voor de deur. Dan komt Sükrü naar buiten. Een hartelijke begroeting: kom binnen, Ayse is thuis! Een en al gastvrijheid bij onze Turkse dorpsgenoten.

Ayse is blij, we hebben elkaar lange tijd niet gesproken. Kom even praten! Ayse en Sükrü ken ik van de Inter Cultura cursus die bij Niemand aan de Zijljin werd gegeven. Hun jongste zoontje Akif was toen net twee maanden oud. Akif kwam iedere cursusdag mee. Sükrü verzorgde hem en deed tegelijkertijd zelfstudie terwijl Ayse bij de Inter Cultura cursus. Zo modern en zo bereid

Nederlands te leren en in te burgeren! Ayse is samen met hun oudste zoon Selim uit Turkije gevlucht omdat het politieke klimaat haar vijandig was. Ze is na 45 dagen in Nederland, gelukkig weer met haar man verenigd. Zij kregen een fijn huurhuis in Oentsjerk toegewezen. Hier zijn ze heel dankbaar voor. Ze wonen in een goede buurt en het huis is prima, vertelt Ayse. Ook hebben ze fijne burens. Op mijn vraag “zien jullie je hier oud worden?” antwoordt ze met een brede lach. “zeker, 100%”. Akif loopt rond met een knuffel. Hij is niet fit en vraagt vaak Annè en soms mama. Kleintjes leren de taal spelenderwijs. Sükrü is ondertussen met Selim vertrokken naar schaatsles.

Sükrü is druk, drie dagen per week naar school. Hij heeft zijn A2 bijna klaar en wil daarna leren voor Patissier. Ayse gaat ook drie dagen naar school en is bijna klaar met B1. Zij zou graag willen doorleren voor binnenhuisarchitecte. Ayse wil evenals Sükrü graag vrijwilligerswerk doen om nog sneller de Nederlandse taal te leren beheersen. Ze zoeken hier in de naaste omgeving. Ik vraag Ayse wat ze van Nederland verwachten. Ayse is bescheiden: een groter netwerk met ook autochtone dorpsgenoten. Wanneer aan de taalcultuur. Dat is echt inburgeren en dan wordt het makkelijker om werk te vinden, denkt ze. Ayse weet dat ze dan mensen moet aanspreken, maar daarin durft ze nog niet ge-

makkelijk stappen te ondernemen.

Ayse denkt ook na over de verre toekomst. Op afstand “zorgt” ze nu voor haar ouders.

Blij met een broer die nog in Turkije woont. Ze weet dat ze ooit op een punt komt dat ze zorg zal moeten aanstellen; betalen om voor haar ouders te zorgen. Dat is de consequentie van emigreren. Voor haarzelf bedenkt ze dat ze ooit, als ze zelf oud is, zorg in de buurt moet krijgen of zoeken. Ze snapt het principe van Trynwâlderein. Ayse vindt dat ze haar kinderen de ruimte moet geven zich zelf te ontwikkelen. En als haar kinderen later er voor kiezen naar een ander land te gaan voor studie of werk begrijpt

ze dat als geen ander en zal zij haar kinderen die ruimte geven. “We verwachtten niets van hen, ze moesten hun eigen leven gaan leiden,” zo vertelt ze het letterlijk. Het gesprek eindigt; het is voor haar vermoeiend, ook omdat er een ziek kindje rond loopt. Dan belooft Ayse dat ze samen met haar man een verhaal zullen schrijven, dat aan dit verslag mag worden toegevoegd. Ze zegt bij de deur: “We hebben een uitdrukking in het Turks voor als je aan elkaar denkt, dat je elkaar op de een of andere manier tegenkomt. Vrij vertaald is het denk ik “van hart tot hart”.

Tytsje Faber

Het verhaal van Ayse en Sükrü

Voorals we naar de laatste tien jaar van Turkije kijken, concentreert de huidige politieke macht alle zich bij één man; met een autocratisch bestuur en die de wet en financiële middelen voor eigenbelang gebruikt om Turkije op de manier te besturen die hij wil.

Veel ambtenaren en burgers die zich tegen deze situatie verzetten, werden overgeplaatst of onder bedreigingen het zwijgen opgelegd. Hij gebruikt het pijnlijke incident van 15 juli 2016 als instrument om mensen die zijn politieke opvattingen niet onderschreven (vooral leden van de Gülenbeweging) uit ambten te zetten en hen vervolgens in de gevangenis te gooien om hen te intimideren. Ook wij zijn als gezin getroffen door deze storm. Sükrü; mijn man werkte als ambtenaar bij een overheidsinstelling en hij werd zonder aarzeling ontslagen, zonder enig administratief of gerechtelijk onderzoek. Terwijl ik werkte als assistent-directeur van een slaapzaal die aangesloten was bij de Gülen-beweging, werd onze slaapzaal gesloten. Niet alleen wij, maar ook bijna 70 duizend mensen zijn tussen 15 juli en 1 september 2016 ontslagen uit openbare instellingen; in de daaropvolgende jaren tot op de dag van vandaag nadert dit aantal de 200 duizend. Enkele van de opgegeven redenen waarom mijn man werd ontslagen, (onze studentenflat werd gesloten en mensen werden in de gevangenis werden gezet,) waren als volgt:
1) Lid geworden van een vakbond die door de staat mag worden verboden.
2) Heeft gewerkt in onderwijsinstellingen van de Gülenbeweging en het hebben van een rekening bij Bank Asya,
3) Tijdschriften, kranten, enz. Lezen van de Gülenbeweging. Geabonneerd op publicaties.

Kortom, het hebben van wel-

ke connectie dan ook met de Gülenbeweging was/is voldoende reden om werkloos te blijven en/of naar de gevangenis te gaan. Daar bleef het niet bij maar ze zetten ook bijna 200.000 mensen, die uit hun baan werden gezet, gevangen als terroristen. Mijn man had moeite met het vinden van een baan. In maart 2017, toen ik verloofd was met Sükrü, werd ik gearresteerd en heb ik twee maanden in de gevangenis in Ankara gezeten. De hiervoor aangevoerde redenen zijn dat ik als assistent-manager heb gewerkt in de eerder genoemde slaapzaal en dat ik een rekening heb bij Bank Asya.

Een paar maanden nadat ik werd vrijgelaten, trouwden

Sükrü en ik. We wachtten in de hoop dat de zaken in ons land zouden verbeteren.

Maar de gebeurtenissen die plaatsvonden, putten onze hoop uit. Ik werd veroordeeld tot zes jaar en drie maanden gevangenisstraf; en hoewel ik geen misdaad had begaan, zou het uitzitten van deze straf mij vier tot vijf jaar van mijn leven kosten.

In september 2020 besloten Sükrü, ik en onze 2-jarige zoon Turkije verlaten. Dat was moeilijk, met het oog op onze eigen toekomst en op de toekomst van onze kinderen. Nadat we het land hadden verlaten, kwam de politie vier tot vijf keer naar het huis van onze familie om Sükrü

te arresteren. Omdat het ons verboden was om naar het buitenland te gaan, moesten we de rivier de Evros oversteken naar Griekenland. We hadden de levens die in Evros (of Maritsa) verloren waren gegaan vaak op het nieuws gezien, dus waren we erg bang. In plaats van onze vrijheid ten onrechte te verliezen of onze kinderen op te voeden in de gevangenis of zonder hun ouders, namen we het risico om samen te vluchten. We zijn erin geslaagd om op de ochtend van 9 september 2020 in Griekenland aan te komen, na een lange, moeilijke, angstige en opwindende dag. Wat ons in dit proces heeft geholpen en ons sterk en staande heeft gehouden, was natuurlijk ons geloof dat God

altijd bij ons zal zijn en ons zal helpen. Mijn zoon Selim en ik zijn op 3 juli 2021 naar Nederland gekomen. Mijn man kon pas na 40 dagen komen. We konden elkaar niet meteen ontmoeten en moesten een tijdje in aparte kampen verblijven, maar uiteindelijk waren we weer samen. Na een jaar in vluchtelingenkampen te hebben verbleven, zijn we verhuisd naar Oentsjerk. Onze burens verwelkomden ons heel hartelijk. We waren bang om buitengesloten te worden, maar zo gebeurde het niet. Hun behulpzame en vriendelijke houding maakte het voor ons gemakkelijker om ons aan ons dorp aan te passen. Hoewel onze zoon het in het begin moeilijk had om naar school te gaan, paste hij zich snel aan dankzij zijn vrienden en leraren. Wij houden van de rust, vrede en het gezinsleven van Oentsjerk. Mijn man en ik volgen momenteel een taalcursus, ook al is het erg moeilijk om te leren, maar; we weten dat we ons in een betere situatie bevinden dan de eerste dag.

Op de vraag: ‘Wat verwacht je van Nederland?’ Onze hoop was weer een vrij, geordend leven en gemakkelijke integratie. Dankzij de Nederlandse overheid en onze burens wordt dit gerealiseerd. We willen ook een gezin zijn van goede burgers die werkt en op verschillende manieren wil bijdragen aan de samenleving. En Ayse’s universitaire studie: Ik was in Turkije bezig met mijn masterdiploma in boekhouding met scriptie. Ik had mijn eerste jaar afgerond en al mijn vakken afgerond. Mijn scriptiebegeleider en ik waren bezig met de voorbereidingen voor de publicatie van een boek op basis van mijn scriptie. Maar toen mijn universiteit in 2016 werd gesloten, bleken al onze inspanningen voor niets.

Ayse en Sükrü



De man met stenen op zijn pad



Ieder mens heeft stenen op zijn of haar pad. Kiezeltjes of vuistdikke stenen of rotsblokken. Ieder mens is een verhaal met paden, modderige wegen en goed geplaveide lanen. Alleen de afmetingen van de onderdelen op je levenspad verschillen per mens.

Zo ook die van Jan Faber, geboren in Oentsjerk op 27 juli 1928. Jan is echter een man die letterlijk veel stenen op zijn levenspad tegen is gekomen. Direct na de lagere school moest hij aan het werk, in die

tijd voor nogal wat mensen een gewone zaak. Bij boer Ljibbe Leistra ging hij aan het werk. Sloten hekelen brachten hem al snel in aanraking met de bijzondere stenen die in ijsstijden in de Trynwâlden door gletsjers en latere getijdenstromingen hier gebracht werden. Maar na de oorlog, in de tijd van de wederopbouw, wordt er veel mankracht in de bouw van huizen gevraagd. Zo komt Jan bij aannemers terecht met een ploeg maten. Als een baas van hen niet beviel, dan stapte de hele ploeg op, solidair met hun maat. Maar bij Jan was er meer te doen: hij ontdekte de liefde. Het werd voor Klaasje Ferwerda een 75-jarig samenzijn met Jan, die helaas eindigde met het overlijden van Klaasje in 2022.

Nadat hun dochter Greta geboren was, moest Jan in 1948 al op een soldatentransportschip naar voormalig Nederlands-Indië. Welke gevaarlijke wegen Jan daar moest lopen weten we uit zijn dagboek DODE APEN – OP JAVA-. Vooral de angst voor vuurgevechten en onzichtbare vijanden maakten diepe indrukken op zijn pad. Net als bij vele mannen die in het koloniale leger gevochten

hebben zijn er veel verhalen die in de doofpot gebleven zijn.

Toen 50 jaar later een kris, een langwerpige dolk uit Indonesië, bij Jan in de kap van zijn voormalige woning gevonden werd, wilde hij het wapen niet aanschouwen. Zijn zoon Durk, de jongste van de 6 kinderen van Klaasje en Jan, heeft het in bewaring. Met hulp van een gemeenteamtenaar en een luitenant mocht hij in 1950 eerder naar huis om zijn ernstig zieke vader Jabik te bezoeken.

Toen Jans zoon Tjalling later als tweede zuigerbaas op een zandzuiger werkte kwam Jan door hem letterlijk in aanraking met grote stenen die het afzuigen van zand in de weg zaten. Als lid van een familie die al eeuwen met de natuur was opgegroeid ontbrandde in Jan een belangstelling die hem in de loop van de jaren flink onderscheidde van de mannen om hem heen. Als jongetje, niet groot van stuk, leerde hij zijn mannetje te staan, maar met zijn bijzondere stenentalent werd zijn bijnaam een ere-naam: JAN STJINTSJE. In de zestiger jaren krijgt hij van boeren al het recht om stenen die vrijkomen bij het hekkelen mee te nemen. Door boeken te lezen, door bezoeken te brengen aan het Natuurmuseum in Leeuwarden, krijgt hij meer kennis van geologie.

Als Jan een steen oppakte sprak hij: Waar kom jij vandaan, van welke familie ben je en wat is jouw naam? Later als docent metselen, na 15 jaar opleiding op avondscholen, kwam er meer tijd vrij voor andere activiteiten, als beeldhouwer van houten objecten, als lid van de Fûgelwacht, Fûgelpits, Fûgelhelling, Dorpsbelang waarvoor hij de Trynwâldenprijs ontving, Dorpsman van het jaar werd en uiteindelijk ridder in de orde van Oranje Nassau. Maar de prijzen op het gebied van kennis van stenen bleven ook niet uit. In de zeventiger jaren werkte hij samen met geoloog prof. Zandstra en andere amateurgeologen van GEA, de Stichting Geologische Activiteiten kring Fryslân. Bij de ruilverkaveling in de Trynwâlden van 1979 – 1999 werd hij opgenomen in de commissie als 'schatter'. Daardoor kreeg Jan ook invloed in bestuurlijke kringen wat uiteindelijk uitmondde in het Geologische Monument in Mûnein. Alle verzamelde stenen, groot en klein, werd in het monument verwerkt op de plaatsen waar ze oorspronkelijk vandaan komen, Finland, Zweden

en Noorwegen. In de vorm van Scandinavië wordt het monument jaarlijks nog door vele mensen uit heel Nederland bezocht. Als erkenning voor al zijn bijdragen werd Jan Faber in 2008 de Van der Lijn onderscheiding van de gemeente Noordoostpolder uitgereikt in het museum Schokland, een museum voor historie, geologie en archeologie. Als afronding kwam zijn boek HET EILAND TRYNWÂLDEN uit: een onderzoek naar de geo-morfologie en zwerfstenen van de Trynwâlden. Daarin is de combinatie van de kennis van de gevonden stenen in de Trynwâlden en de oorspronkelijke vindplaatsen door vele reizen van Jan en Klaasje naar Scandinavië, in boeiende taal verwoord en met prachtige foto's geïllustreerd.

Jan is een man op leeftijd, die sinds december 2023 niet meer in het zelfgebouwde huis aan de Reade Hoas in Gytjerk kan wonen. Nu kijkt hij in Benema State tevreden terug met zijn kinderen en kleinkinderen naar de weg die hij heeft afgelegd. Ieder mens heeft zijn of haar eigen speciale weg, maar die van Jan Faber mag terecht extra belicht worden.



Dromen over wonen, vervolg



Vorig jaar november heeft Trynwâlderein een informatieavond over wonen en zorg gehouden. Deze bijeenkomst werd goed bezocht. Doel van deze bijeenkomst: inventariseren of er behoefte is aan geschikte woningen in de Trynwâlden waar in ook professionele zorg aan huis geboden kan worden. Deze nieuwe woningen zouden geclusterd kunnen worden - denk bijvoorbeeld aan wonen in een hofje - waarbij men zorgt voor elkaar en, waar nodig, ook professionele zorg geboden kan worden.

De gemeente Tytsjerksteradiel is, in samenspraak met nog drie andere noordelijke gemeenten, vorig jaar eveneens begonnen met de voorbereidingen van een beleidsnotitie over wonen, welzijn en zorg. Bij die voorbereidingen werden wij als Trynwâlderein ook betrokken om mee te denken over de benodigde voorzieningen voor ouderen in onze regio. De beleidsnotitie is nu in concept klaar en wordt naar verwachting nog voor de zomervakantie in de verschillende gemeenteraden vastgesteld.

Wat is er nodig in de Trynwâlden?

Uit de inventarisatieavond van vorig jaar kwam naar voren dat er behoefte zou zijn aan:

- samen geclusterd wonen (bijvoorbeeld in een hofje) en zorgen voor elkaar, eventueel met professionele ondersteuning.
- ruimte voor de tijdelijke opvang voor mensen die uitbehandeld zijn in het ziekenhuis, maar nog niet naar huis kunnen omdat ze nog moeten aansterken.
- ruimte voor mensen die kort komen logeren om zo de mantelzorg thuis te ontlasten.
- een kleine hospice waar palliatieve zorg verleend kan worden.
- ruimte om een overledene op te baren en daarvan afscheid te kunnen nemen.

Dit alles met het doel om ouderen zolang mogelijk in de Trynwâlden te laten blijven wonen.

We zitten niet stil.

Na de inventarisatieavond hebben we een werkgroep opgericht die gaat kijken waar initiatieven zoals deze in onze omgeving gerealiseerd zouden kunnen worden. Dat is nog een hele zoektocht,

omdat elke mogelijke locatie zo zijn voor- en nadelen heeft. Voor een beoogde geschikte locatie hebben we straks ook de medewerking van de plaatselijke gemeente nodig.

Thuis wonen

Ruim 90% van de ouderen boven de 75 jaar woont nu in Nederland gewoon thuis, 7% van de ouderen woont in een zorginstelling. Dat laatste zal zeker niet toenemen, omdat er geen verpleegplaatsen meer bijgebouwd mogen worden van de overheid. Dat betekent dus dat, wanneer u bijvoorbeeld extra zorg nodig heeft in de toekomst, er voldoende ruimte in huis aanwezig moet zijn om die zorg ook daadwerkelijk te kunnen verlenen. Wanneer er op een bovenverdieping voldoende ruimte is, zou een traplift uitkomst kunnen bieden. Maar wat als die ruimte er boven niet is voor een extra toilet etc., wat dan?

Maatwerk

Elke bestaande woning is anders en vraagt om een individuele benadering om te zien hoe die geschikt gemaakt kan worden voor de nodige aanpassingen. Dat geldt voor koopwoningen, maar zeker net zo goed voor huurwoningen. Trynwâlderein

wil graag met u meedenken om dit, waar nodig, mogelijk te maken. Wij hebben daarvoor ook de kennis in huis. Ons credo is toch: ouderen zo lang mogelijk te laten wonen in de Trynwâlden. Daar gaan we voor. Kansen benutten!

Tot slot

Via onze krant zullen we u op de hoogte houden van de laatste ontwikkelingen. Mocht u vragen hebben of mee willen denken dan houden we ons natuurlijk aanbevolen en komen graag met u in contact.

Namens de Trynwâlderein werkgroep 'Bouw', Wim-Jan Dijk



Tel. nr voor contact met de werkgroep 'Bouw': 06 25401497

Ferbiners in de leer

Vorig jaar in oktober zijn de ferbiners van Trynwâlderein in de leer geweest bij KEARN www.kearn.nl Dit is een professionele welzijnsorganisatie in de gemeenten Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen, waar op een vakkundige manier mantelzorg wordt gegeven. KEARN zorgt ook voor ondersteuning aan niet-professionele organisaties waar met vrijwilligers wordt gewerkt, zoals Trynwâlderein. Daardoor verloopt dat allemaal beter. Omdat onze hulpvragers hiermee te maken kunnen krijgen is het handig dat we uitleggen wat we hebben geleerd. U mag ons daar ook op attenderen. En... heel belangrijk... het smaakt voor ons als ferbiners ook naar meer.

Wees present

We hadden twee drukke middagen en we hebben veel geleerd. Present zijn is iets dat iedereen wel kent die heeft deelgenomen aan andere trainingen, zoals in de sport. Het betekent meer dan dat je je even moet melden; je moet ook aandacht hebben; je moet er echt zijn. Dat geldt zeker ook voor de mantelzorg. Hoe verdiep je je in de ander? Hoe leg je contact? Hoe stem je je af? Maak je jezelf niet te groot of te klein? Hoe stel je open vragen? Hoe luister je goed naar iemand? Vooral dat laatste – goed leren luisteren – kreeg veel aandacht in de training. Want dat is hartstikke belangrijk voor ons én voor degene die hulp vraagt. Als een ouder iemand belt naar Trynwâlderein om hulp is het niet de bedoeling dat je een zorgcentrum voor die persoon belt om hem of haar meteen op te laten nemen. Ten eerste lukt dat niet als iemand niet heel oud of erg hulpbehoevend is. Het gaat er bij Trynwâlderein vooral om dat je eerst vraagt wat er aan de hand is; wat iemand écht nodig heeft en hoe die het best geholpen kan worden. Daar is extra aandacht voor nodig.

Communiceer goed

Een erg belangrijke stap is ook om goed met elkaar overleggen. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. KEARN liet ons ervaren in oefeningen wat een foute en een goede gesprekstechniek is. Laat OMA thuis! – dat wil zeggen oordeel niet te snel; houd je meningen en adviezen voor je als je nog niet weet wat er aan de hand is. Er zijn kapstokvragen die heel nuttig zijn, zoals wat gaat er al goed? Geef vooral ook LSD zeiden de trainers; daarmee bedoelden zij: leer luisteren; samenvatten en doorvragen! Bevestig vermoedens door ze na te vragen: Ik heb begrepen dat...; zoals ik het nu versta...; als ik het goed begrijp... Check dat goed bij degene die om hulp vraagt, voordat je over gaat tot actie.



Wees een OEN

Een interessant onderdeel van de training bestond er uit dat we een houding als zorgverlener kunnen en moeten aanleren. Dat houdt in dat je moet leren je als OEN te gedragen: wees Open, Eerlijk en Nieuwsgierig. Je kunt het gesprek leren sturen en onderzoeken of er meer aan de hand is. Een mooi voorbeeld daarvan is dat als wij bij Trynwâlderein gebeld worden of we de tuin bij iemand thuis kunnen komen verzorgen en in de toelichting blijkt dat iemand dat

altijd al liet doen door een hovenier of familie en kennissen, dan moet er een lampje gaan branden. Is het verzorgen van de tuin wel echt het probleem. Of heeft die persoon haar leven niet meer onder controle?



Sociale kaart

Een bruikbaar overzicht van personen en instanties waar je in de mantelzorg mee te maken kunt krijgen, was er nog niet voor de Trynwâlden. Die hebben we tijdens de training met elkaar gemaakt. Waar kun je naar toe voor hulp in de tuin als je dat niet aan kunt en een hovenier niet kunt betalen? Door wie kun je klusjes in huis laten doen? Waar kun je naar toe met vragen als je met je computer vast loopt? Zijn er wegen voor als een dierbare is overleden? Hoe werkt de nazorg na een intensieve medische behandeling? Daar blijken allemaal oplossingen voor te zijn. Heel veel kan via KEARN; bibliotheek; huisartsen; Trynwâlderein en organisaties waar vrijwilligers hiervoor beschikbaar zijn. We sloten de training af met een goed gevoel. We zijn beter toegerust voor lastige vragen en we doen zeker weer een beroep op KEARN voor vervoltrainingen.

Wim Haalboom

WAT EEN SFEER



Bij binnenkomst zit de woensdagochtendgroep van Noflik Dwaande al gezellig aan het breien en haken.

Evelien de Haan, de organisator van Noflik Dwaande, een samenwerking die tot stand gekomen is door Noflik Wenje van Annemieke Everaarts, Kearn en Trynwâlderein, is met de vrijwilligers Ans van Oostveen en Minie Smit al sinds april 2022 bezig in Heemstrastate. Ook op maandagochtend is er een prettige samenkomst, maar dan staat knutselen centraal. Op de tafel liggen de gemaakte producten kleurrijk uitgestald. Vanuit Noflik Wenje komen



ook deelnemers, al dan niet actief meedoen in een sfeer van keuvelen, herinneringen ophalen uit oude tijden, elkaar helpen bij afgefallen steken of het opzetten van een nieuw breiwerk. Nanning Poelsma heeft door Jantsje de Vries hier het breien geleerd. Meindert blijkt een expert in haken te zijn, maar zelf noemt hij dat knopen.

De koffie en de thee laten de deelnemers zich goed smaken. Je ziet op de gezichten de genoeglijkheid, die heel goed NOFLIK DWAANDE weer geeft. Zonder een paar prachtig gebreide sokken te kopen kan de bezoeker hier niet weggaan om thuis nog eens de Facebookpagina van Noflik Dwaande te bezoeken. <https://www.facebook.com/search/top/?q=Noflik%20Dwaande>



Op de foto met de grote pop is een resultaat te zien, waar kleintjes nog heel veel plezier van zullen hebben.

Kansen benutten.

Hij is zo moe, Geen zin meer. Niet in voetbal, de t.v. of de krant. Geen zin meer in visite, geen zin meer de menulijst in te vullen. Geen zin in aan- en uitkleden. Te moe om te douchen. Oud worden op deze manier is vermoeiend en moeilijk.

Iedere dag tussen de middag komt er iemand van de familie om zijn maaltijd in ontvangst te nemen. Die dan bij hem blijft zitten terwijl hij zijn maaltijd nuttigt. Vaak neemt de familie dan zelf even een broodje mee. Zo kan er samen gegeten worden. Het eten dat warm gebracht wordt ziet er goed uit en ruikt lekker. De soep is favoriet. En het kommetje vla glijdt er ook makkelijk in. Na het eten is hij bekaf en wil weer terug in zijn bed. De familie zorgt dat alles afgeruimd en schoon wordt achtergelaten.

Er wordt water voor hem gekookt, in een thermofles gedaan en er wordt een schoteltje met een nieuw theezakje bij gezet. Wanneer hij wakker wordt kan hij een kopje thee drinken. Voor dat wij deze keer weer vertrekken geven we hem een hand en een aai over zijn bolletje. "Bedankt," zegt hij bijna slapend. Dit gaat al weken op deze manier. Hij is op dit moment zo klaar met het leven, maar het leven is nog niet klaar met hem. Liefdevol blijft de familie om de beurt naar hem toe gaan. Voor hen is het ook moeilijk dit ouder worden zo te zien.

Toch zit er ook een positieve kant aan dit verhaal. Met ieder volwassen familielid of kind heeft hij wekelijks een één op één gesprek. Dit is waardevol want er wordt met iedereen specifiek gesproken over onderwerpen die beide partijen raken. Ook al zijn de gesprekken soms moeizaam het geeft iedere week een nieuwe kans om te praten over zaken die nog besproken kunnen of moeten worden

Tytsje Faber

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

Sluit u aan
Bel 058 797 8621

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

Sluit u aan
Bel 058 797 8621

Te porren voor Klaverjassen of een ander samen-spel?

Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein

Dei yn dei út al dwaande mei omtinken en ferbine?

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

NIET AANGEBOREN HERSENLETSEL NAH ZORG OENTSJERK



Er is bijna geen mens in onze eigen omgeving die er niet mee te maken heeft: Niet Aangeboren Hersenletsel. Mogelijk bij jezelf, dan wel iemand in je directe omgeving. Wat een schrik brengt dat bij ons teweeg. Maar laten we over de drempel komen nadat we onze schrik te boven zijn. De drempel ligt in dit geval in het bedrijf Bureau NAH Zorg in Oentsjerk. Frank en Jorrit van NAH Zorg hebben ons al op 26 maart een hele middag voorgelicht in Heemstra State. Maar voor wie er niet bij kon zijn, volgt hier een verkenning van de vele zaken die met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) te maken hebben. Frank en Dienneke hebben samen met hun collega's het bureau uitgebouwd nadat hun (schoon) vader Wiebe zijn ervaring als patiënt met hersenletsel als basis gebruikte om andere mensen te helpen. In 1990 kreeg Wiebe te maken met blijvend hersenletsel na een verkeersongeluk en in 2000 is door hem de Stichting NAH Zorg opgericht. Daarlangs ontstond de eerste ambulante zorg voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel en deze gehele zorg, opleidingen en cursussen zijn nu ondergebracht in Bureau NAH Zorg.

Frank en Dienneke geven leiding aan Bureau NAH Zorg en leggen uit dat zij thuisondersteuning en begeleiding bieden aan ongeveer 300 mensen met NAH. Zij geven daarnaast voorlichting, adviezen en trainingen. Meer dan 70 medewerkers vormen ondertussen het zorgteam. Ze beginnen duidelijk te maken dat er geen mens hetzelfde is, iedereen heeft een uniek brein. Vandaar dat iedere hersenschade en impact uniek is, net zoals ieders karakter en levensverhaal. Ze waarschuwen

voor te snelle oordelen. Aan de buitenkant kan niemand zien wat er aan de hand is na een ongeluk met hersenschade, na een CVA (Cerebro Vasculair Accident), na een TIA, na de vaststelling van een van de vele uitingsvormen van dementie etc. Door het letsel of de hersenziekte is de samenwerking in het brein verstoord, waardoor de hogere hersenfuncties moeilijk of zelfs onmogelijk

senbloeding) of raakt een bloedvat verstopt (herseninfectie). Een TIA is tevens een tijdelijke afsluiting van een hersenvat door een bloedstolsel dat vastloopt. Een snelle behandeling is in bovenstaande situaties dringend gewenst om verdere schade in de toekomst te voorkomen. BEL DIRECT 112 bij een vermoeden.

Over vormen van dementie kun-



worden. Je ervaart dan bijvoorbeeld problemen met je aandacht, concentratie, geheugen en het uitvoeren van dagelijkse handelingen die van tevoren als vanzelf gingen. Een groot item binnen het werk zijn de onzichtbare gevolgen van hersenletsel, daarin mist veelal de bijval van omstanders, vooral door onbegrip.

Er zijn diverse afkortingen. Een veel voorkomende leggen ze uit: Bij een CVA (een ongeluk in de bloedvaten van het brein) knapt een bloedvat in de hersenen (her-

nen Frank en Dienneke ook veel voorbeelden geven, maar daarover meer in de oktober-uitgave van de Trynwälderein-krant. NAH Zorg krijgt in velerlei vorm aanmeldingen van huisartsen, revalidatieklinieken, wijk- en gebiedsteam, neurologen, neuropsychologen om mensen te begeleiden in hun thuissituatie. Een voorbeeld maakt duidelijk dat we als buitenstaanders ons goed moeten realiseren dat we niet direct weten hoe we met gevolgen van hersenletsel om moeten gaan.

Een man met problemen in de voor- en linkerkant van zijn hersenen kon niet meer mee naar voorstellingen in de plaatselijke kerk. Als er even iets fout ging, begon hij direct vreselijk te vloeken en te schelden. Na bepaalde hersenschade neemt grof taalgebruik toe en daarnaast was zijn zelfbeheersing aangetast, de rem werkte niet meer. Toen familie, vrienden en bekenden inhoudelijke uitleg kregen kwam er meer begrip en lukte het ook om er anders mee om te gaan. De thuisbegeleiding is altijd maatwerk en specifiek voor getroffen en naasten en er is veelal een overdracht vanuit de revalidatie. Van belang is steeds het uitgangspunt: WE CONCENTREREN ONS OP WAT IEMAND WEL KAN EN DAT BOUWEN WE UIT. De begeleiding is MAATWERK. We zien dat iemand met NAH zijn/haar rol in het gezin en in de samenleving terug moet vinden, de situatie is veranderd en hij of zij moet leren omgaan met de psychische, sociale en praktische gevolgen van hersenletsel. Praktische en emotionele begeleiding bij regelzaken, administratieve zaken, met weer meedoen in de samenleving en gevolgen voor partner, gezin en familie die aandacht vragen.

“Het gaat altijd anders verder na hersenletsel en in veel situaties wordt het niet weer zoals vroeger, maar we werken eraan dat cliënten wel naar vermogen kunnen deelnemen aan de maatschappij”. Kennis delen benadruken ze nogmaals, dat is de sleutel en als we op tijd zijn en de kans krijgen dat in te zetten, dan ontstaat vanuit meer begrip een bepaalde draagkracht en hou je een systeem van bijvoorbeeld vrienden intact. In bepaalde situaties blijft NAH Zorg lang in beeld, als een soort vangnet maar uiteraard is het doel de eigen inzet overbodig te maken / weer op te heffen.

Vandaar dat Frank en Dienneke heel veel verschillende oplossingen hebben, waarbij het uitgangspunt is dat iedere persoon die begeleid wordt een vaste persoonlijke begeleider houdt en dat we binnen gezinnen kunnen splitsen met duo-begeleiders. Uiteraard kan deze vaste begeleider via de zorgcoördinatoren van NAH Zorg ook verwante deskundigen inschakelen: zoals een fysiotherapeut, een muziek- of creatief therapeut, een gedragsdeskundige, een arbeidskundige, een letselschadespecialist of welke vorm van ondersteuning er ook maar gevraagd wordt.

NAH Zorg organiseert haar eigen opleiding, cursussen en verdiepingsdagen voor alle medewerkers en overige geïnteres-

seerden. Alle medewerkers van NAH Zorg hebben (minimaal) de 4-daagse NAH basiscursus doorlopen, dit is tevens de minimale vereiste om op pad te kunnen gaan binnen de organisatie. De cursus is samengesteld en door-ontwikkeld met NAH experts, adviseurs en docenten van NAH Zorg en belicht met name de onderdelen die in het bijna 25-jarige bestaan van NAH Zorg zo belangrijk zijn gebleken in de praktijk.

De laatste anderhalf jaar is Die-



neke met collega's Joyce en Jorrit bezig met Cognitieve Fitness, een training die gericht is op het gezond krijgen en houden van de hersenen.

Je werkt aan een fit lijf en brein en maakt bovenal veel plezier met elkaar. Het wordt ingezet voor mensen met hersenletsel maar is natuurlijk goed voor iedereen.

De lessen, per seizoen 12, hebben een positieve invloed op vereenzaming, bevorderen de sociale contacten, zorgen voor een betere balans (valpreventie) en omgang met stress en druk.

Het interview met Frank en Dienneke zou nog uren kunnen duren. Met bewondering voor het vormgeven aan allerlei begeleidingsvormen, op gang gebracht door de tragiek van het verkeersongeluk van Wiebe de Boer, die destijds zelf geen goede hulp vond en daarom zelf is gaan creëren, nemen we afscheid met in het vooruitzicht het interview met de grondlegger van Stichting NAH Zorg in de oktober-uitgave van de Trynwälderein-krant.



Ik kwam van valpreventie maar viel met mijn neus in de bingo



Plus Noflik Wenje, dat onderdak bood aan intensieve zorg-behoevende ouderen die mede hierdoor in de Trynwâlden konden blijven wonen. Inmiddels is er het een en ander veranderd, maar het comfortabel wonen en de prachtige omgeving zijn gebleven.

De ogen van Han Hettema beginnen te glimmen als hij vertelt. Hij werd in 1931 geboren op de hoek van de Groningerstraatweg/Goudenregenstraat in Leeuwarden. Zijn vader bestierde met zijn broer sinds 1923 op de Bleeklaan het bouwbedrijf Gebrs. Hettema (het bestaat nog!). Zij ontwierpen en bouwden zelf huizen en deden ook de verkoop. Na de Tweede Wereldoorlog was er een schreeuwende behoefte aan huizen. Han Hettema wilde ook zelf wel een huis kopen, dus moest er geld worden verdiend. Het was bijna voor de hand liggend dat hij ook het timmervak in zou gaan. Misschien zelfs zijn vader opvolgen. Hij gaat aan de slag in het familiebedrijf. Maar dan loopt alles anders. Han z'n vader overlijdt onverwacht in 1954. Daardoor is de natuurlijke opvolging niet mogelijk. Han bekijkt zijn mogelijkheden opnieuw. Hij gaat de avondopleiding tot leerkracht timmeren volgen. En al voor het afronden van de opleiding kan hij aan de slag op de technische school in Dokkum.

Intussen had hij zijn vrouw Bettie leren kennen. Zij kwam uit Rijperkerk en dus bekend met de Trynwâlden. Dokkum werd hun nieuwe woonplaats en het werk van timmerleraar voldeed hem uitstekend. In hout kon hij volledig zijn draai vinden. 30 intensieve en plezierige jaren als timmerleraar mocht hij op zijn conto schrijven. Toen er later een overschot aan leraren dreig-

de, werd als eerste aan hem de vraag voorgelegd: wil je aanblijven of met vervroegd pensioen? Een dilemma van de eerste orde, want als je elke dag met zoveel plezier je werk doet geef je dat niet één-twee-drie op. Toen er een goede regeling was overeengekomen en na overleg met zijn vrouw besloot hij het pensioen te accepteren. Maar je kunt de timmerleraar wel uit zijn werk halen, maar het timmeren niet uit de leraar. Gelukkig moest het huis van zijn zoon in Dokkum worden gerestaureerd. Een klus waar Han Hettema zich vijf jaar in zou uitleven. Voor een liefhebber van houtbewerking en timmeren is er eigenlijk altijd wel emplooi.

re hobby. Hij dankt nog steeds zijn voormalige bovenbuurman, Jan van der Veen, dat deze hem hiermee in contact bracht en hem de fijne kneepjes leerde. 'Iedereen heeft één of meer bijzondere talenten. En soms moet je je gewoon door het toeval laten leiden om erachter te komen. Mijn vrouw leerde me de Trynwâlden te waarderen. De Trynwâlden brachten me warme en betrokken burens. Mijn buurman bracht me het schilderen. Het schilderen bracht me Kunst in de Kerk, waar ik ook graag heb geëxposeerd. Er is hier zoveel te zien en te beleven. Daarom zou ik ook nog graag buiten fietsen, hoewel dat vanwege mijn ogen niet meer vertrouwd is. Misschien kan de duofiets

'Als je het toeval een rol laat spelen, leidt dat vaak tot bijzondere uitkomsten. En dat hoeft helemaal niet negatief te zijn.' Aan het woord is de heer Hettema (Han), uit de Van Welderen State in Oentsjerk, in de volksmond beter bekend als de Toren – de grote broer temidden van de oostelijke en westelijke woonwanden in het Van Heemstra bos & park en gelegen aan de Frisiastate. Het veelvuldige gebruik van het begrip 'state' in deze omgeving en de gewijzigde eigenaarsvormen hebben ertoe geleid dat er daardoor voor bezoekers nog wel eens een misverstand optreedt in het vinden van de juiste adressen.

Han Hettema is één van de eerste bewoners van de Toren. Hij en zijn vrouw Bettie betrokken in 2002 hun eigen appartement in dit bijzondere gebouw dat al voor de ingebruikneming kon rekenen op grote belangstelling uit binnen- en buitenland. Het gebouw was qua inrichting en ruimtelijke maatvoering vooral gericht op ouderen. In het naastgelegen Heemstra State bevonden zich veel voorzieningen waardoor de bewoners nooit ver hoefden te reizen voor hun dagelijkse boodschappen en verzorging. In de talrijke zalen en zaaltjes konden diverse hobby's worden beoefend. Ook waren er de grote Staetezaal voor o.a. kerkdiensten, en een aula.



Trynwâlderein
Samen werken aan ons welzijn
Tegearre wurkje oan ús wolwêzen



▶ **Activiteiten**

Trynwâlderein organiseert op **dinsdag 28 mei 2024**

B I N G O

Intussen waren ze verhuisd van Dokkum naar Hallum. Maar dat voldeed niet. Van de Friese Wouden naar het vlakke Noord-Friesland bleek een grotere stap dan verwacht. Vooral zijn vrouw verlangde terug naar de geborgenheid van de Trynwâlden. Er werd gezocht, gekend en weer gezocht. Tot dat begin 2000 de appartementen in de Toren beschikbaar kwamen. Eerst wilden ze huren, maar de lijst met gegadigden was erg lang. Toen bleek dat er ook appartementen te koop waren. De knoop werd doorgehakt, ze kwamen bovenaan de lijst van belangstellenden en vanaf 2002 mochten ze zich de eigenaars van een nagelnieuw appartement noemen.

Tot op de dag vandaag is Han Hettema blij met die keus. Bettie is helaas in 2020 overleden, maar hij spreekt voor beiden als hij zegt dat ze zich hier altijd gelukkig en bevoorrecht hebben gevoeld. In zijn appartement is nog steeds een prachtig voorbeeld te vinden van zijn voorliefde voor hout. Het unieke wandmeubel, dat met zijn kast en verspringende bladen een complete wand bestrijkt, neemt je met zijn warme uitstraling meteen voor je in. Hij heeft het zelf ontworpen, gebouwd en gemonteerd. Ook de fijne, uit hout gesneden dierenfiguren verraden de hand van de meester.

Hoewel hij nu alleen is, verveelt Han Hettema zich geen moment. Wel zit hij vaak te mijmeren, nu hij vanwege het slecht geworden gezichtsvermogen weinig meer leest en ook niet meer kan schilderen. Want schilderen werd hier zijn ande-

van Trynwâlderein hier uitkomst bieden. In ieder geval heb ik hier in huis een home-trainer om mijn lichamelijke conditie op peil te houden. Want rust roest. Daarna bracht een krantenbericht me op het idee van valpreventie in huis. Want je wordt onmiskenbaar ouder en daar moet je je tijdig op voorbereiden. Dus heb ik door mijn zoon in alle ruimtes in huis meer licht laten aanleggen, zijn de deursloten beter zichtbaar gemaakt, heb ik aan valpreventie gedaan, ben ik me echt gaan onthaasten... allemaal van die dingen die me helpen om hier zo lang en gezond mogelijk te wonen, om zelf de regie te houden. De kennis van de net afgelopen cursus valpreventie kon echter niet voorkomen dat ik met de neus in de bingo viel en het nieuwe Trynwâlden-thema Kansen Benutten baarde.'

Albert Schaafsma



**Te porren voor
Klaverjassen of
een
ander
samenspel?**

**Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein**

OVERWELDIGEND LEVEN MET WAT JE NIET IN DE HAND HEBT

VELE MENSEN WAREN LOVEND OVER DE MUZIKALE LEZING, die Frist de Lange en Eessa Frieman op vrijdag 2 februari in gebouw Pro Rege ten beste gaven. Ruim 70 mensen waren erop afgekomen. Wat te verwachten bij zo’n uitdagende titel? Zouden we tips krijgen om het leven beter aan te kunnen? Zouden we ideeën te horen krijgen hoe we ons staande kunnen houden? Er is voor ieder mens een levensrivier waar we ons zelf in begeven. We kunnen erin zwemmen, het hoofd boven water houden en we kunnen even op de kant uitrusten en ons vermaken als we een dansje aan het doen zijn. Het leven is Wauhh en het leven is Ohh en Ahh. Het Leven als zwemmen en dansen. De liederen die daarbij uitgezocht waren raakten ons van binnen. Van het verrukkelijke tot het afschuwelijke. Voor iedereen was het een avond die ieder op zijn/ haar wijze ervaarde. Uit onderstaande reacties, geschreven op verzoek van de redactie van de Trynwalderein-krant kunnen we opmaken dat het heel persoonlijk was:

- Genoten van het optreden van Frits de Lange en Eessa Frieman in Pro Rege. Op basis van zijn boek "Overweldigend leven" hield de Lange ons een aantal levenswijsheden voor die tot reflectie noopten. Deze verhalen werden afgewisseld met liedjes en muziek, afgestemd op het verhaal dat hij hield. Een buitengewoon prettige avond en weer iets heel anders dan de eerdere lezingen die Trynwâlderein organiseerde.
- Stof tot nadenken: au en wauw, in balans. Met de juiste snaar en een zuivere toon, ingetogen prachtig zuiver gezongen. Een zinvolle avond.
- Prachtige avond met gitaar en zang. Heerlijke muziek en teksten waarover je kunt nadenken. Deze avond heeft mij weer geleerd dat als je denkt dat je zekerheden hebt, deze met hetzelfde gemak weer worden verworpen. Leer omgaan met veranderingen, vertrouw niet te veel op jouw zekerheden. Blijf daar in je dagelijkse leven altijd goed van bewust.
- Wij worden overweldigd door alles wat er gebeurt in de wereld. Hoe ga je daar mee om? Wij denken tegenwoordig dat het leven maakbaar is toch raken we eens

- in de 4 jaar in een persoonlijke crisis. Hoe is je veerkracht?
- Eigenlijk zouden we ons letterlijk als een vis in het water moeten voelen. Ze deinen mee op de stroom, met storm, kou en gelijktijdig zijn ze in hun element. Zo ook de natuurvolk: zij leven mee met het ritme van de natuur en nemen het leven zoals het is. Dit alles muzikaal omlijst door prachtige gevoelige liedjes. Kortom een gouden avond.
- Hoe overweldigend het leven is kun je goed waarnemen bij kinderen. Ze zijn verbaasd en opmerkzaam over van alles in het leven. We raken dat gevoel kwijt overweldigd als we worden en zijn door gebeurtenissen die in ons eigen even en in de wereld om ons heen voorvallen. Overweldigende ervaringen blijven we echter tijdens ons hele leven houden en laten ons voelen dat we leven. Mooi was: welke herinnering je meeneemt naar het paradijs. Die vraag alleen al activeert zo’n intense ervaring. Niemand komt ongeschonden door het leven. Elke mens stelt zich de vraag. Waarom overkomt mij dit? Waarom overkomt mij dit? Hierin blijven hangen heeft geen zin. het is juist de kunst om met dit overweldigend leven om te gaan en je geluk erin te vinden.
- Een Overweldigende Avond! Een week eerder werden we in Burdaard geattendeerd op deze avond en we zijn ontzettend blij dat we deze avond erbij konden zijn. Een prachtige combinatie van een lezing door Frits de Lange afgewisseld met prachtige en toepasselijke liedjes gezongen door Eessa Frieman en begeleiding op gitaar door Frits. De voordracht van Frits grotendeels gebaseerd op zijn laatst uitgegeven boek ‘Overweldigend, Leven met wat je niet in de hand hebt’. Het boek heb ik gekocht en ben er al in begonnen. Met dank aan de organisatie ‘t Is mooi, ‘t is om te janken zo mooi!’ zingt Maarten van Roozendaal uit de toppen van zijn tenen. Hij bezingt al het mooie dat hij in het leven kan bedenken en besluit met ‘Ik ben toch nog een nieuwe lente waard!’ Dit verzoeknummer tot slot was voor mij het krachtige appèl dat deze prachtige avond samenvatte. Hartverwarmend.



Over de drempel durven komen

Als we iets te vragen hebben aan een ander, dan moeten we ons zelf vaak over een drempel helpen. Je voelt je niet goed, je kan het huis niet uit en toch heb je melk nodig. Of je internet werkt niet. Wie vraag je? Val ik de ander niet lastig? Meestal vindt je buurman of buurvrouw, een kennis uit de straat, een kind, een familielid 2 km verderop, het geen probleem. Om te helpen. Maar toch is die drempel er wel. Zo ook de drempel om iets te schrijven over “OVER DE DREMPEL”. Dan komt de moderne wereld mij te hulp. In 2024 kunnen we allerlei vragen stellen aan elkaar, maar ook aan CHAT-GPT, een vraagbaak van het internet. Nieuwsgierig als ik ben ga ik zoiets gewoon uitproberen.

In het begin raak ik verstrikt, maar ik zet door. Ik maak een “account” aan en ik schrijf op:
OVER DE DREMPEL DURVEN KOMEN OUDEREN.

EN WAT KOMT ER BINNEN 15 SECONDEN, JAWEL, 15 SE.....?!

Ik kopieer het uit de computer:

Het kan voor ouderen soms moeilijk zijn om over de drempel te komen en nieuwe dingen te proberen, maar er zijn verschillende manieren om hen aan te moedigen en te ondersteunen bij het nemen van die stap

"

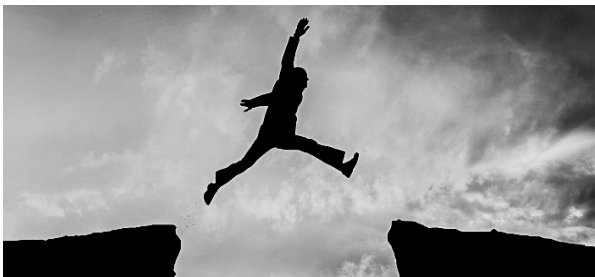
1. Positieve benadering. Benader het idee positief en benadruk de voordelen van het proberen van nieuwe dingen. Wijs op het plezier, de mogelijkheid om nieuwe mensen te ontmoeten en de kans om de geest actief te houden.
2. Stapsgewijze benadering. Moedig aan om kleine stappen te zetten. Het hoeft niet meteen een grote verandering te zijn. Begin met iets kleins dat comfortabel aanvoelt en werk geleidelijk aan naar grotere uitdagingen.
3. Bied ondersteuning. Bied praktische hulp aan bij de nieuwe activiteit. Dit kan zijn door samen te gaan, te helpen met vervoer, of simpelweg aanwezig te zijn om aan te moedigen en gerust te stellen.
4. Gedeelde ervaring. Als de persoon iemand kent die al betrokken is bij de activiteit, kan dit hen aanmoedigen om mee te doen. Het kan geruststellend zijn om te weten dat ze niet de enige zijn die nieuw zijn.
5. Interesses en passies. Ontdek waar de interesses en passies van de oudere persoon liggen. Als de nieuwe activiteit aansluit bij iets waar ze van houden, zijn ze waarschijnlijk meer geneigd om het eens te proberen.
6. Onderwijs en informatie. Zorg ervoor dat de persoon goed geïnformeerd is over wat de nieuwe activiteit inhoudt. Dit kan eventuele angsten verminderen die voortkomen uit het onbekende.
7. Geduld. Wees geduldig en begripvol. Het kan tijd kosten om comfortabel te worden met iets nieuws, dus zet geen druk en moedig aan op hun eigen tempo.
8. Successen vieren. Vier zelfs kleine successen. Het benadrukken van wat goed gaat, kan het zelfvertrouwen vergroten en de motivatie om door te gaan stimuleren.

9. Verbondenheid Benadruk het sociale aspect van de activiteit. Het kan helpen om zich te richten op het feit dat ze nieuwe mensen kunnen ontmoeten en deel kunnen uitmaken van een gemeenschap.
10. Eigen keuze. Respecteer altijd de autonomie van de persoon. Ze moeten zich niet onder druk gezet voelen om iets te doen wat ze echt niet willen doen.

Onthoud dat elke persoon uniek is en verschillende dingen nodig heeft om over de drempel te komen. Het belangrijkste is om respectvol te zijn en hen te ondersteunen bij hun keuzes, hoe groot of klein die ook mogen zijn.

"

Ik had het zelf niet beter kunnen verwoorden. Aarzel dus niet wanneer u, als inwoner van de Trynwâlden, aarzelt om hulp te vragen of hulp aan te bieden.



Succes met je aanmelden bij Trynwâlderein voor wat dan ook.

058 797 8621
Op werkdagen van 9-12

Jan Bout

Vier Gouden handen en twee grote harten

In de Pauluskerk in Aldtsjerk tref ik Albert Visser en Jelle Hoogland. Twee enthousiaste mannen die zich vrijwillig inzetten voor het culturele erfgoed de Pauluskerk in Aldtsjerk, de Mariakerk in Oentsjerk en de Martinuskerk in Gytsjerk.

En ook af en toe voor de Ontmoetingskerk in Oentsjerk. (De Vituskerk in Wyns en het Roodkerkje in Readtsjerk zijn van een andere stichting.)

De mannen zijn al vanaf 2010 samen bezig voor de kerken. Ze zijn huismeester (en koster.)

“Ons werk is klein onderhoud. We doen van alles, onderhoud in en rondom de kerk, kleine werkjes en ook wel wat grotere.”

Zo zijn ze iedere maandag samen, ‘s morgens 9.00 uur starten ze met nocht en wille, bij Jelle met een kop koffie en het werkoverleg. Met uitzondering van Paas- en Pinkstermaandag en de vakanties.

Ze hebben een natuurlijke verdeling van kennis; zo is Albert vooral voor het bouwtechnische gedeelte en Jelle voor water en elektra.

De werkzaamheden worden door kerkrentmeester Sjolle Wiering aangedragen. Winters doen ze voornamelijk binnenwerk. Nu zijn ze bezig met vitrinekasten in de kerk in Aldtsjerk.

Ze herinneren zich een bijzonder karweitje in de pastorie in Aldtsjerk. Ds Veldman was uit de pastorie verhuisd en had daarvoor een vreemd geluid gehoord bij de mechanische ventilatie boven. Daarom had hij de stekker eruit getrokken. Het huis heeft daarna lang leeg gestaan en toen mevrouw Ida van Burg er in zou trekken was onderhoud nodig. Het gouden duo werd ingezet en die kwam uit bij de ondeugdelijke ventilatiekast. Jelle is daarop het dak opgegaan voor inspectie. Er bleek een spreuwenest in te zitten dat naar beneden was gezakt. Jelle heeft daarop een vogelbarrière geplaatst en er werd een nieuwe ventilatiekast geplaatst. In de oude kast zaten maar liefst 14 dode jonge spreuwen. Dit verklaarde het geluid en het niet functionerende ventilatiesysteem.

Een karweitje op een oudejaarsdag; een rioolprobleem bij de pastorie in Oentsjerk. Een erkend bedrijf komt kijken, inspecteren en constateren.

Voor het buitenwerk is er dus hulp nodig. Ook dat hebben Jelle en Albert opgelost. Het waren boomwortels die door de buis waren gegroeid. In de winterkou vervangen zij de rioolpijp. In de zomer hebben ze ande-

re bezigheden o.a. het rechtzetten van grafzerken en soms ook grafstenen ruimen, bomen snoeien, kerkhoven ordelijk houden, rommel opruimen. Zomers komen er bezoekers op het kerkhof en vaak worden ze aangesproken door de bezoekers. De meest bijzondere verhalen krijgen ze te horen. Het volgende verhaal is hier een klein voorbeeld van.

Een zoon bezoekt zijn vaders graf van 1944. De zoon vertelt, “We lagen met ons schip in Utrecht en toen kwam er een Engels vliegtuig aan. Daaruit werd geschoten en vader en zoon staan naast elkaar.

De vader word dodelijk geraakt en de zoon heeft niets. In Gytsjerk was het familiegraf en daar werd de vader begraven. De zoon inmiddels zelf oud moet het verhaal kwijt. “Dat zijn waardevolle momenten”, vindt Albert. “Dat je er voor iemand kan zijn. Dat je een luisterend oor kunt bieden”. “Ja,” beaamt Jelle, “der binne wy ek foar.”

“De galmgaten in de kerk van Gytsjerk zaten eens verstopt en daar hebben we zakken vol takken weggehaald die er door de zwarte kraaien waren gebracht. We hebben er gaas voor geplaatst.

Ja we zijn overal inzetbaar.”

Albert en Jelle komen op speciale plekken, voeren speciale gesprekken en doen speciale projecten.

Jelle heeft onlangs een systeem bedacht voor in de Pauluskerk, in het schip, waardoor de kroonluchters gedimd kunnen worden. Voorheen moest de koster naar een kast in de hal en kon niet zien hoeveel hij dimde en of dat op het goede moment was. Denk b.v. aan de Kerst-inn, wanneer de schoolkinderen een opvoering deden.

Albert begint te vertellen over speciale plekken: “Ken je de WIKO’s, Hun liedje “Hoantsje op de toer?”

9 januari van dit jaar mocht ik mee naar het hoogste punt van de Mariakerk in Oentsjerk. Deze is onlangs gerestaureerd door bouwbedrijf Zwart. Het haantje moest weer geplaatst. “Daar mocht ik bij zijn! Wat een belevenis. Bij het ochtendgloren”. Nog vol bewondering laat Albert de foto’s zien.

De haan is een windwijzer. Er zit een huls aan de poten en daar binnen zit een pin met een kogel. Dat maakt dat de haan zo soepel met de wind mee draait. Dan volgt er humor waarvan de mannen zich ook bedienen. “Weet je waarom de haan op de kerk zit? Omdat er anders geen kip in de kerk komt.” Het is een echte weerhaan.

Met zijn gekraai wekt hij vroeg in de morgen mens en dier, een teken dat de nieuwe dag is aan-gebroken. Daardoor staat de haan symbool voor een nieuw begin, voor de overwinning op de nacht- zoals ook Jezus de duisternis en de dood overwonnen heeft.

Op het schip staat een hen. Maar die is niet betrouwbaar als windwijzer, die staat in de luwte.

Als bijzonderheid willen de mannen mij wijzen op een stuk oud gereedschap wat ook te zien is in de Pauluskerk. Het is de drager van de kerkklok, gemaakt van bilingahout, zo weet Jelle. Er waren er twee die vervangen moest worden; de beste is bewaard gebleven en staat naast de oude klepel te pronk. De mannen zijn van vele markten thuis. Ze weten veel te vertellen, maar het was koud in de kerk en de mannen wilden om een kopje koffie naar Jelle zijn huis.

Bij het afscheid nemen zei Jelle nog een paar mooie woorden: “Het is liefdewerk. Het vraagt belangeloos veel tijd en inzet. Albert beaamt het “Der bin ik it hielendal mei iens.”

Tytsje Faber



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

Sluit u aan
Bel 058 797 8621

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

Sluit u aan
Bel 058 797 8621

De spijker op zijn kop!

Te porren voor Klaverjassen of een ander samen-spel?

Sluit u ook aan bij Trynwâlderein

Dei yn dei út al dwaande mei omtinken en ferbine?

Sluit u aan bij Trynwâlderein

ZWEMBAD GYTSJERK MOET BLIJVEN BESTAAN VRIJWILLIGERS, MELD U AAN !

Gelukkig is er niet direct een dreiging voor het sluiten van het zwembad De Sawn Doarpen in Gytsjerk. Maar voorzitter Gurbe Hogerhuis en bestuurslid Gert van der Meijden trekken wel aan de bel om ons als Trynwâldster gemeenschap te waarschuwen. Zij zijn lid van het bestuur van de Stichting Laat Trynwâlden zwemmen, oftewel SWIM.

<https://www.laattrynwaldenzwemmen.nl>

De gemeente Tytsjerksteradiel is financieel zeer ruimhartig geweest met het openhouden van ons zwembad gedurende 18 weken in het jaar. Afspraak is echter dat naast de betaling door de gemeente van meer dan € 100.000 voor de exploitatie, de gemeenschap Trynwâlden € 20.000 bijdraagt aan geld of werk in natura. Gelukkig hebben vrijwilligers vele uren gestoken in het schoonhouden van de zwemlocatie en het verzorgen van het omliggende groen. Dat is de bijdrage in natura, naast de donateurs van de stichting. SWIM is dus drukdoende het draagvlak in de Trynwâlden voldoende op peil te houden voor de instandhouding van het zwembad. Maar er is voortdurend werk aan de winkel:

1. Wie wil donateur worden?
Voor 15 euro per jaar ben je al donateur.
Zie de website <https://www.laattrynwaldenzwemmen.nl/de-stichting>
2. Wie wil bestuurslid worden?
Meld je aan via de website <https://www.laattrynwaldenzwemmen.nl> of bel even via 0648250675
3. Wie helpt mee het zwembad open te houden door middel van werk in een van de schoonmaakgroepjes?

Twaalf van de achttien weken is er schoonmaakdienst voor een groep van 4 vrijwilligers die of na de ochtend-openingsuren van 7.30 tot 10.30 uur of na de mid-

dag-avond-openingsuren het bad gedurende 45 minuten schoonmaken. Groepjes van 4 mensen die met elkaar even de mouwen opstropen. Meld je aan en het bestuur overlegt met je wanneer je ingezet gaat worden in één van de groepjes met 4 perso-



nen. Natuurlijk mag je ook zelf een groep van 4 vrijwilligers vormen en jullie aanmelden. In de loop der jaren vallen er ook wel vrijwilligers af.

UIT VOORZORG DAT WE ALS GEMEENSCHAP ONS EXPLOITATIEAANDEEL WETEN IN TE VULLEN, ZOEKT HET BESTUUR VRIJWILLIGERS.

Uiteraard mag je ook vaker dan 45 minuten in de week mee komen helpen. Overleg gerust met een van de bestuursleden door middel van een e-mail aan info@laattrynwaldenzwemmen.nl of bel even via 0648250675
Meer dan 35000 zwemmers hebben in 2023 genoten van het zwembad. Ook de zwemvierdaagse was weer een groot plezier voor 150 kinderen.
Laten we het samen zo houden!



Het maatjesproject

Wil je graag een maatje om samen mee op stap te gaan? Maar lukt het niet om contacten te leggen, of weet je niet goed hoe? Onze maatjesprojecten zijn speciaal toegespitst op jouw behoeften, ongeacht je achtergrond. Ben je dak- of thuisloos? Of ex-gedetineerd? Heb je een psychiatrisch verleden? Een verstandelijke beperking? Iedereen kan bij ons terecht.

Samen met een van onze vrijwilligers – jouw maatje – ga je eropuit. Gewoon lekker ontspannen. Wandelen of winkelen, bijvoorbeeld. Of een museum bezoeken. En natuurlijk kun je praten over wat jou bezighoudt. Alles is erop gericht om jou het plezier en zelfvertrouwen (terug) te geven dat je nodig hebt om je eigen contacten op te bouwen.

Toch een mooie tekst die mensen uitnodigt in Noardeast Fryslân iets te willen doen voor een ander. Net zoals in de Trynwâlden mensen bezig zijn via de kerk, via de buurt, een vereniging of via Trynwâlderein een hand uit te steken. Vandaar dat Trynwâlderein op bezoek is gegaan om mee te maken hoe zo’n middag verloopt als maatjes- hulpbieders bij elkaar komen in het huis van de coördinator in Dokkum, Harmanna Groothof.

Mensen stellen zich voor en vertellen anoniem wat hun ervaringen zijn met diegenen die hulp gevraagd hebben van het Maatjesproject. Harmanna leidt het heel plezierig. Sommigen hebben het samenzijn met een maatje afgerond, terwijl anderen soms al lang actief zijn. Een maatje al meer dan 7 jaar, waaruit een vriendschap ontstaan is. Voorbeelden te over: hulp bij thuisadministratie, samen de tuin op orde krijgen, samen zwemmen en Nederlands leren, musea bezoeken en/of gewoon koffie drinken en een wandelingetje maken.

Harmanna heeft samen met een begeleider van Humanitas aan de maatjes gevraagd welke onderwerpen ze die middag met elkaar willen bespreken. Het thema is grenzen durven stellen. In kleine groepjes praten de maatjes met elkaar of het nodig is in de samenwerking met de hulpvrager ook wel eens stop te roepen als er te veel gevraagd wordt. Als voorbeeld komt naar voren dat iemand die alleen is komen te staan wel 2 keer per week wil dat een maatje langskomt. Dan mag je als maatje ook inbrengen dat je dat te veel vindt.



Met ideeën uit de praktijk wordt het gesprek in de hele groep afgerond. Duidelijk is opnieuw dat Trynwâlderein goed bezig is met de ferbiners en ynsetters.

Heeft u interesse om ynsetter te zijn of heeft u behoefte dat er bij u een ynsetter langs komt. U kunt van 9 tot 12 uur bellen met 058 797 8621 of een mail sturen naar ferbiners@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

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

ZE ZULLEN MET ONS REKENING HOUDEN! HOUD REKENING MET ONS! WE GAAN ER NIET VOOR PIET SNOT BIJ ZITTEN

Welke zin zal ik nemen om iets duidelijk te maken? Duidelijkheid die ik kreeg door een gesprek met een dame in een Trynwâlderein-bijeenkomst in april 2023. Ze merkte op: “Op verjaardagen lijkt het net of mensen denken dat je niets te vertellen hebt. Ze laten je min of meer links liggen”. Eerlijk gezegd herkende ik er wel iets van. Op verjaardag bij een van mijn zonen, zijn de aanwezigen druk in gesprek met elkaar in groepjes die van tijd tot tijd wisselen van samenstelling. Door ervaringen in het leven geïnspireerd zorg ik ervoor dat ik in deze wereld mijn toontje meeblaas. Maar als ik eens een keer afwacht, dan ontdek ik toch wel, misschien door mijn leeftijd, dat er weinigen zijn die op me afstappen om iets te vertellen of te vragen. Komt dat dan toch door het ouder worden? In ieder geval helpt het mij dat ik actief blijf in onze mienskip. WMO-raad, Seniorenraad, Dorpsbelangen, Bond voor Ouderen, politieke partijen...er is voor mij genoeg te kiezen, waarin ik mijn stem en die van mijn leeftijdsgenoten kan laten horen. Zoiets heet emancipatie van ouderen. Ik moet even denken aan mijn opa’s en opoe’s, aan mijn ouders. Hoe zouden zij nu tegen ons aankijken? “Trynwâlderein”, zou mijn vader zeggen, “waar maak je je druk om, loooopen” (Huizer dialect voor ‘laat toch lopen’). We zullen wel moeten, want meer en meer komt onze leeftijdsgroep in de knel. Steeds ouder worden. Steeds meer gaat via internet. Steeds meer is er een tekort aan zorgpersoneel.

DUS OUDEREN ALLER LANDEN, VERENIGT U!

Nu dan toch maar weer even die buitenstaander die heel goed met me meedenkt. Eerst wilde ik zelf mijn gedachten laten gaan, maar krijgt WIJSNEUS INTERNET toch ook het woord:

Emancipatie van ouderen verwijst naar de inspanningen om de gelijkheid, rechten en kansen van oudere mensen in de samenleving te bevorderen. Deze beweging streeft ernaar om de stereotypen en vooroordelen die vaak bestaan rond oudere mensen te doorbreken en ervoor te zorgen dat zij volledig kunnen deelnemen aan het maatschappelijke leven, ongeacht hun leeftijd.

Ouderenemancipatie houdt in dat oudere mensen dezelfde rechten hebben als mensen van andere leeftijdsgroepen en dat zij kunnen genieten van een waardig leven, gelijke kansen op werk, onderwijs, gezondheidszorg en de mogelijkheid om actief deel te nemen aan de gemeenschap. Het gaat ook om het aanpakken van leeftijdsdiscriminatie en het bevorderen van het erbij horen en respect voor oudere mensen.

Dit begrip erkent dat ouder worden een natuurlijk onderdeel is van het levensproces en dat ouderen waardevolle bijdragen blijven leveren aan de samenleving. Het gaat om het waarborgen van een positieve ouderdomsbeleving en het wegnemen van barrières die oudere mensen kunnen belemmeren om ten volle te genieten van hun rechten en kansen. Emancipatie van ouderen is belangrijk om een inclusieve samenleving(/ mienskip) te creëren waarin mensen van alle leeftijden als gelijkwaardige individuen worden behandeld en waarin iedereen de kans krijgt om actief deel te nemen en bij te dragen aan het welzijn van de gemeenschap.



Ouder worden we allemaal



Mooi oud worden is niet jong blijven

Anjo Geluk-Bleeuming - Voorzitter 60+ denktank Noord, voorzitter van cliënteraad van een brede zorggroep en lid van de Raad van Ouderen



Kansen benutten. Beter: mogelijkheden zien.

Wie niet beter weet zou denken dat het Trynwâlderein-thema voor 2024, ‘Kansen benutten’, een pleidooi is om u te winnen voor één van ontelbare kansspelen die ons via krant, radio, televisie en sociale media willen wijsmaken dat we een dief van onze portemonnee zijn als we niet meedoen. Bekende BN’ers, niet zelden over hun top heen, proberen met hun zoetgevooisde stemmen en mooiste glimlach ons vertrouwen te winnen, ons te laten geloven dat de prijzen voor het oprapen liggen en dat we het plezier van uw burenbederven als we niet meedoen. ‘U heeft uw lot nog niet gekocht, of het geld staat bij wijze van spreken al op uw rekening bijgeschreven.’ Sinds de toenmalige minister Piet Hein Donner het deksel van de kansspelenput lichtte en Boudewijn Poelmann in 1989 de Postcode Loterij introduceerde, is ons land overspoeld door mensen en organisaties die menen dat het eervol is om mensen geld uit de zak te kloppen dat ze maar al te vaak eigenlijk niet kunnen missen; om ons wijs te maken dat hun loterij louter goede doelen dient (natuurlijk wel nadat ze zelf eerst hun aandeel hebben afgeroomd), en dat er ook voor de pechvogels nog wel een fiets of een waardebon in de prijzenpot zit. Ik noem dat gekaanstekerij. Zeker als je vrijwel dagelijks kunt lezen over de ellende van kansspelverslaving.

Daarom spreek ik liever over zaken die je wel in eigen hand hebt. Over mogelijkheden waar je anderen en jezelf de vruchten van laat plukken. Dicht bij huis. Door anderen te helpen zo lang mogelijk met plezier in de eigen vertrouwde omgeving te kunnen blijven wonen. Dat begint niet zelden bij jezelf. Door je af te vragen: wat wil ik nog zelf, wat kan ik nog zelf? En kan ik nog iets voor een ander betekenen? Een bewoner van de Van Welderen State, ook wel de Toren genoemd, verwoordde dat met ‘kansen benutten’-mogelijkheden zien die nog wel binnen je bereik liggen en hoe je daar, eventueel met een beetje hulp, zo goed mogelijk gebruik van kunt maken. Als je bijvoorbeeld wilt voorkomen dat je in huis slecht ziet, struikelt en valt, kun je extra lampen laten ophangen. Als je perse zelf wilt stofzuigen, gebruik dan de rollator om veilig op te zitten en dan te zuigen. Rustig, kamer voor kamer. Je hebt immers geen haast. Van die eenvoudige kleine oplossingen die je van en aan elkaar kunt leren. En als het dan echt niet gaat, blijf dan niet bij de pakken neerzitten. Daar buiten zijn mensen die je graag willen helpen. Ferbiners en ynsetters van Trynwâlderein. Maar ze kunnen je niet helpen als ze niet weten dat je hulp nodig hebt. Maak er geen gokje van, vraag het gewoon.

Column Albert Schaafsma

Doel

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

Werkwijze

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

DE MISSIE VAN TRYNWÂLDEREIN

Huidige activiteiten

- Faciliteren van een netwerk van ynsetters.
- Stimuleren van samenwerking tussen vrijwilligers, inwoners en professionals.
- Website en Facebookpagina.
- Ondersteunen en organiseren van activiteiten (b.v. duofiets, Noflik Dwaande, workshops, gespreksgroep, jeu-de-boulesbaan en lezingen)
- Een tweemaandelijke nieuwsbrief.
- 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 (april 2024) zijn er 394 Ynsetters. Het aantal gemaakte samenwerkingsafspraken is 122. Er zijn 99 mensen met een hulpvraag en 137 mensen die een hulpaanbod doen

Coby de Jager, Oentsjerk: 'Ik fyn it leuk om te dwaen.'



Dat de Trynwâlderein-krant elke keer na haar verschijnen bij de inwoners van de zeven dorpen in de Trynwâlden op de deurmat valt, is te danken aan mensen zoals Coby de Jager uit Oentsjerk. Een vitale vrouw van 72. Zij neemt met name de westelijke kant van Oentsjerk, van noord tot zuid, met plezier voor haar rekening. Sterker nog, het bezorgen van de Trynwâlderein-krant lijkt een beetje een familiebedrijf, want als het nodig is helpt haar man even mee. En ze weet dat ook haar kleindochter in Ryptsjerk de krant bezorgt. Die huis-aan-huis bezorgde TWR-krant is een onmisbare schakel in het informeren van ouderen en hun familie in de Trynwâlden over wat Trynwâlderein in voorkomende gevallen voor hen kan betekenen. Zodat ze zelfstandig kunnen blijven wonen op hun bijzondere, vertrouwde plekje. Voor ouderen, door ouderen: daar komt het in het kort op neer. Aandacht voor elkaar, het bieden eenvoudige hulp, dichtbij huis, samen een kopje koffie drinken, een luisterend oor willen zijn, adressen op



enveloppen schrijven en op de bus doen, eenvoudig tuinwerk doen, een schilderijtje ophangen of een lamp vervangen, samen fietsen op de duofiets, even een attent klopje op het raam, samen de krant lezen... De TWR-krant is zeg maar het topje van de ijsberg. Er zit zoveel meer aan vast en dat maakt onze bezorgers onmisbaar.

Als je bij Coby binnenkomt, merk je onmiddellijk dat ze waarschijnlijk weinig tot nooit met haar handen over elkaar zit achter de geraniums. In de kamer staat een grote werktafel waarop geen nee te koop is. De meest uiteenlopende kleurrijke spulletjes en gereedschapjes om direct mee aan de slag te gaan, een uitnodiging om creatief bezig te zijn. Maar ook om gewoon even te laten liggen als iets anders gedaan moet worden en later snel

weer de draad op te pakken. Ze straalt werklust uit en wil van daaruit ook graag iets voor een ander doen. Ook haar man is een bezig baasje, altijd bezig om iets te bedenken en te maken. Vooral de broedvogels zijn er in deze tijd blij mee, want hij maakt de mooiste vogelhuisjes. Kortom, de familie De Jager behoort tot de geluksvogelsoort en zet zich van daaruit ook in voor anderen. Die hulp kunnen we bij Trynwâlderein graag en goed gebruiken.



Een tekening van Muska Shegewal (geportretteerd in de krant van oktober vorig jaar)

Gezellige informatieve middag voor ynsetters en ferbiners in Heemstra State



Jildert opent de middag en vertelt dat het thema dit jaar “Kansen benutten” is. Er zijn twee soorten kansen! Kansen in gokken of loterijen. Dan heb je alleen verliezers. Kansen om anderen te helpen. Dat is altijd een win/win situatie. Daarna krijgt Wim-Jan Dijk het woord en vertelt over ferbiners, ynsetters en introducees. Hij peilt hoe de verdeling is in de zaal en dat is een mooie score. 5 ferbiners, 6 ynsetters, 1 introducté. Hij benoemt dat 7% van de ouderen in tehuizen woont en dat 93% gewoon thuis woont. Dit aantal neemt toe en de thuiszorgvraag neemt uiteraard hierdoor ook toe. En er zijn steeds minder hulpbieders. Woningen moeten geschikt gemaakt worden en per individu aangepast. Of woningen creëren waarbij geclusterd zorg en gezelligheid geboden en ontvangen wordt. “Vandaag word ik ook ynsetter”, verteldt Wim-Jan, “en wil ik mij voor dit laatste onderwerp: goed wonen, volop ynsette.”



Hierna stelt Marianne Koetsier zich voor, ze bedankt de gasten van vanmiddag dat zij vandaag de gezichten van de Trynwâlderein-mensen achter de cijfers en systemen kan zien. Ze beweegt zich in de 7 dorpen van de Trynwâlden, op zoek naar kansen, door ontmoetingen, kennismakingen en verbindingen. Ze gaat contacten leggen met kerk en verenigingen, met de dokterspostpraktijk en alle ondersteuners en zorgverleners. Maar ook met de personen achter de hulpvragen. Ze wil verstevigen en versterken. En ze vertelt over de 3 vragen; Hulp vragen, Zorg vragen en Vragen. Dat deze vragen gesteld moeten worden zodat het leven wat inzichtelijker en leuker

wordt. Je hebt lef nodig om een vraag te stellen, immers het meervoud van lef is leven. Vraag je zelf, wat kan ik bieden, waar heb ik talenten voor. Ook proberen we drempels te verlagen, zodat een vraag makkelijker gesteld kan worden.

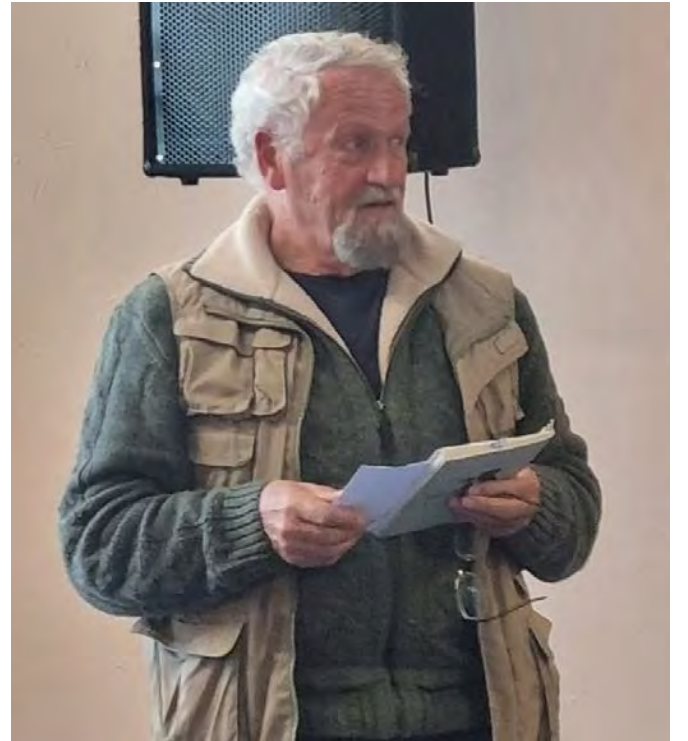
Kansen:
De heer v/dZee vertelt dat hij en zijn vrouw na hun pensionering erg actief waren. Het ging vanzelf. Daarna werd zijn vrouw ziek en kwam ook nog Corona. Hun leven viel als een kaartenhuis ineen. Gelukkig had hij de muziek nog, het pianospelen. Hij gaat nu naar ouderen in Hurdegaryp en speelt terwijl er gegeten wordt. Twee facetten die mensen verbindt en het leven leuker maken. Een telefooncirkel zoals ze in Rotterdam hadden zou ook hier laagdrempelig voor een fijne verbinding kunnen zorgen. Gehoord en gesproken te worden. Mevrouw Postma vertelt dat het zo fijn was dat er een bereidwillige buurman was om haar kastjes en lampen op te hangen. Ze is alleenstaand en kan deze klusjes zelf niet klaren. Ze vraagt ook voor een vriendin die in een soortgelijke situatie zit hulp. Even aanmelden bij Trynwâlderein en de ferbinder zorgt voor een match. Mevrouw Dijk vertelt dat ze via via bij Eveline van Noflik Wenjen terecht kwam en nu voorleest bij de oudjes. Het verschaft wederzijds genoegen.

Mevrouw Poortenga vertelt dat ze via vluchtelingenwerk bij verschillende families in de Trynwâlden terecht kwam om te helpen met de Nederlandse taal. Ook dit is zingeving. Mevrouw Ebbens vertelt over de kledingbeurs en de hulp aan een Iraans gezin. Samen de drempels over geeft voldoende. Ook wordt verteld over wandelen met iemand of tuinieren. Kleine niet of wel structurele bezigheden die van twee kanten mensen blij maakt. Maar het kan ook anders, Mevrouw Kaastra vertelt dat zij iemand met het boekhouden hielp, ze bouwden samen een band op. En ineens stonden er dozen in huis en werd de mevrouw verhuisd naar een zorgcentrum. Mevrouw Kaastra was niet op de hoogte gesteld en ineens was haar “werk” afgelopen. Was er helaas niet goed gecommuniceerd.

Alie Dijkstra als ferbinder reageert erop: Het is jammer dat de terugkoppeling helaas niet altijd plaatsvindt. Dan krijg je zulke situaties. Samen met Marianne Koetsier zal ook naar dit punt gekeken worden. De heer Benedictus brengt een ander punt in. Hij heeft een artikel bij zich: Vrijwillige vervoerdersdienst in gemeente Dantumadiel. Hierin schrijft men: de vrijwilliger krijgt € 1,- voorrijdkosten en €0,33 voor elke kilometer. Hij zou graag zien dat Trynwâlderein dit ook zou regelen. Trynwâlderein gaat hier naar kijken, maar merkt op dat het altijd een afspraak op maat moet zijn tussen de vervoerder en de hulpvrager. Het is niet haalbaar dat Trynwâlderein dit vastlegt. Immers, we hebben in de Trynwâlden MVT, de Tuc, de WMO taxi en de gewone taxi. Allemaal met hun eigen tarief. Hooguit kan er een richtlijn worden vermeld. Dit onderwerp word mee genomen naar de volgende vergadering.

Aan het woord komt dan een ynsetter die verteldt over zijn behoefte weer een hulpvraag te vervullen. Zijn vorige “klusje” was door natuurlijke omstandigheden gestopt. Deze ynsetter kon hier en daar wel vrijwilligers werk doen maar vindt de verbondenheid met Trynwâlderein erg belangrijk. Deze hulpbieder(ynsetter) is dus

nu even een hulpvrager. Hieruit blijkt de wederkerigheid ook weer eens. Je kan natuurlijk ook prima eerst iets anders doen en tegelijk bij Trynwâlderein blijven. Dan parkeer je jezelf even. Alie Dijkstra (ferbinder) pakt deze hulpvraag direct op en legt de verbinding met mevrouw Postma die graag hulp wil regelen voor haar vriendin.



Na de pauze en daarna leest Albert Schaafsma drie prachtige toepasselijke gedichten voor. Hij wordt in zijn



voordracht gestoord door: Beppe Lies, Het publiek wordt vermaakt door Elizabeth Bijlsma. Ze wordt begeleid door haar chauffeur Gerrit. In een prachtig cabaret stelt ze een aantal zaken gemakkelijk aan de orde, die met ouder worden te maken hebben. Over de Trynwâlden en de beginfase van Heemstra State als verzorgingshuis voor ouderen. Ondertussen laat ze een foto van Heemstra State zien in oude glorie waar ze directrice is geweest. Ze lepelt intussen een glaasje advocaat met slagroom op. Ze laat het publiek het Fryske folksliet zingen en heeft een prachtig lied gemaakt op: Het tuinpad van mijn vader, van Wim Sonneveld. En tot slot zingt ze het lied van Julius de Corte “Ik zou wel eens willen weten”. Ze heeft de zaal volledig mee. Deze cabaretière (Regina Bijlsma) is de kleindochter van de echte 1e directrice van Heemstra State. Jildert bedankt Beppe Lies met een passende attentie en dan is het tijd voor een drankje en een hapje met achtergrondmuziek door deejay Romke.

Het was een vermakelijke en informatieve middag voor de ynsetters, ferbiners, belangstellenden en anderen geweest.

Tytsje Faber



ACTIVITEITENAGENDA

Datum	Activiteit	Waar & Wanneer	Omschrijving	Contact
Elke dag	Tûk elektrische deelauto Tryn- wâlden	Heel Trynwâlden (niet plaats- gebonden) Elke dag, op afspraak.	Iedereen kan op afspraak tegen een geringe vergoeding gebruik maken van de elek- trische deelauto Tûk	De Tûk staat tijdelijk bij Noflik Wenje 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	Waar: Simke Kloostermanstrjitte 6 Gytsjerk Wanneer: Iedere donderdagmiddag	Gezellig samenzijn met iedere donderdag- middag een activiteit: spelletje, discussie met behulp 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 Gytsjerk. ‘Sa Leuk Hûs’.	Waar: Canterlandseweg 1 Gytsjerk Wanneer: 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
Elke maandag en woensdag	Ontmoetingsplek Noflik Dwaande	Waar: Heemstra StateOentsjerk Wanneer": Iedere maandag en woensdag 9.30 - 11:30 uur	Voor alle inwoners in de Trynwâlden, die gezellig 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!	Waar: in de Sjoerdaseal van Heemstra State in Oentsjerk Wanneer: iedere dinsdag- ochtend van 10 tot 11 uur	Ben je op zoek naar een gezonde manier van bewegen die aansluit bij jouw lichaam en behoeftes? Ben je iets minder mobiel door leeftijd, reu- ma of artrose? Stoelyoga is laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen.	Heb je vragen, belangstelling of wil je je aanmelden? Stuur een appje naar 06 3008 6986 Stuur dan een mailtje naar welkom@lavendelwellness.nl
Elke vrijdagmiddag	DIGI-hulp hulp en advies bij problemen met computer, smartphone of tablet.	Waar: Bibliotheek Gytsjerk Wanneer: 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 klantenservice@dbieb.nl Website: Email: klantenservice@dbieb.nl
27 april 2024	Koningsdag Live muziek, vrijmarkt, brom- mertocht en nog veel meer	Waar Frisiastate 23, Oentsjerk Wanneer: 27 april vanaf 10.30 tot na 16.00 uur.:	meer informatie: https://www.trynwalden.nl/ nieuws/2024/03/veel-activiteiten-op-ko- ningsdag/	meer informtie: https://www.trynwalden.nl/wp-con- tent/uploads/2024/03/image0.pdf
30 april t/m 9 mei	Expositie Kunst in de Kerk Zondagmiddag 5 mei speelt Sebastiaan Schippers, op onverwachte momenten, op het orgel van de kerk.	Waar: Pauluskerk in Aldtsjerk Wanneer: 30 april t/m 9 mei 2024	De openingstijden van de expositie zijn: • dinsdag 30 april tot en met vrijdag 3 mei van 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur; • zaterdag 4 mei en zondag 5 mei van 14.00-17.00 uur; • maandag 6 mei t/m woensdag 8 mei van 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur; • Hemelvaartsdag 9 mei van 11.00-16.00 uur.	Facebook: www.facebook.com/ KunstindekerkTrynwalden/ .
7 mei 2024	Lezing: Kleinschalig wonen (De Herbergier Bar) Toegang en de koffie of thee zijn gratis	Waar: Wijkzorgcentrum Greunshiem Tjotterstraat 16, Leeuwarden Wanneer: 4 juni 2024, 19.30 uur - 21.30 uur Inloop vanaf 19.00 uur.	De vrijwilligers: Afke, Anke, Gretha, Janna, Linda, Pieternel, Reinno, Simon en Yvonne. De muziek wordt verzorgd door Piet Com- mandeur. De toegang en koffie/thee zijn gratis. Een gift in onze collectebus stellen wij op prijs	Aanmelden is niet nodig. Meer informatie: g.wiersma@alzheimervrijwilligers.nl
28 mei 2024	Bingo Middag	Waar: Heemstra State in Oentsjerk Wanneer: 28 mei 15:00 uur	Bingo met vele leuke en nuttige prijzen, inleg bedraagt €10,00 inclusief 2x koffie / thee	Frisiastate 23, Oentsjerk Tel.: 06 82974488 of 058 2562127 Website: www.trynwalderein.nl Email: jilliemari@gmail.com
4 juni 2024	Lezing: Sterker door muziek met Anne-Marie Lacombe Toegang en de koffie of thee zijn gratis	Waar: Wijkzorgcentrum Greunshiem Tjotterstraat 16, Leeuwarden Wanneer: 4 juni 2024, 19.30 uur - 21.30 uur Inloop vanaf 19.00 uur.	De vrijwilligers: Afke, Anke, Gretha, Janna, Linda, Pieternel, Reinno, Simon en Yvonne. De muziek wordt verzorgd door Piet Com- mandeur. De toegang en koffie/thee zijn gratis. Een gift in onze collectebus stellen wij op prijs	Aanmelden is niet nodig. Meer informatie: g.wiersma@alzheimervrijwilligers.nl
3 september 2024	Bingo middag	Waar: Heemstra State in Oentsjerk Wanneer: 3 september om 15.00 uur	Bingo met vele leuke en nuttige prijzen, inleg bedraagt €10,00 inclusief 2x koffie / thee	Frisiastate 23, Oentsjerk Tel.: 06 82974488 of 058 2562127 Website: www.trynwalderein.nl Email: jilliemari@gmail.com
22 oktober 2024	Bingo Middag	Waar: Heemstra State in Oentsjerk Wanneer: 22 oktober 15:00 uu	Bingo met vele leuke en nuttige prijzen, inleg bedraagt €10,00 inclusief 2x koffie / thee	Frisiastate 23, Oentsjerk Tel.: 06 82974488 of 058 2562127 Website: www.trynwalderein.nl Email: jilliemari@gmail.com
14 november 2024	Lezing: De kunst van het herinneren! Gratis Entree	Waar: Pro Rege Rengersweg 15, 9062 ED Oentsjerk Wanneer: 14 november 20.00 uur	Dick van der Berg, documentairemaker en geheugenspecialist, geeft een lezing over de bijdrage van herinneren aan ons welzijn. Het onderling uitwisselen van herinnerin- gen komt daarbij uitgebreid aan de orde.	Website: https://herinneringsspecia- listen.nl/dick-van-den-berg/