



Trynwâlderein

'De Krant'

Pag. 4

14 november 2024

De kunst van het herinneren

Lezing door Dick van der Berg



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

22 oktober

Bingo

Heemstra State

Een bericht van de voorzitter



Pag. 3

Marianne Koetsier dorpsondersteuner



Pag. 15

GEZOND LEVEN, Moet dat zonodig?



Pag. 7

Netwerk Dementie Fryslân



Pag. 9

HET THEMA VAN 2025: ANDERS LEVEN!



Blind en 92 jaar, nou en!

Anders leven is het thema van Trynwâlderein voor 2025. Anders leven in 2025 is gemakkelijker gezegd dan gedaan, want ik beseft dat ik op het moment dat ik dit schrijf (2024) wil praten over de toekomst (2025), maar nog steeds met beide benen in het heden sta.

Over het verleden heb ik het niet eens, omdat daar niets meer aan te veranderen is. Niet dat we er niet meer van kunnen leren. O, integendeel. Ook anderen kunnen er nog de vruchten van plukken, als ze willen, als ze kunnen en als ze het begrijpen. Ik kan alleen maar hopen dat het verleden u, als lezer, goedgezind is geweest. Achteraf bekeken lijkt alles zo overzichtelijk, bijna voorstelbaar en vanzelfsprekend. En nu soms gelukkig ook ver weg. Natuurlijk waren er hobbels, pieken en dalen, zijn er naast goede ook verkeerde beslissingen genomen, niet zelden omdat we andere verwachtingen van de toekomst hadden.

Die toekomst van toen is het heden van nu. Oud worden was een ver-van-mijn-bed show. Gedachten eraan verdwenen sneller dan ze kwamen. En straks is het 2025. Dat leek voor mij in 2000 nog een magisch getal. Sindsdien weet ik beter, heb nog wel eens het vage gevoel dat ik de wereld nog aan kan, maar de realiteit roept me dan toch tot de orde. Maar proberen mag altijd. Je wilt toch je grenzen ontdekken. Maar willen is niet altijd kunnen. In een artikel elders in deze krant wordt dat door een hulpvrager mooi verwoord: 'Ik wilde wel zwemmen, ik wilde wel fietsen, maar het gaat niet zoals ik het in mijn hoofd had'. Als je dat beseft, is het misschien tijd om een ander speelveld te kiezen. Dan ga je kijken 'wat kan ik nog wel?' Dat mag best iets zijn wat anderen u afraden, of zelfs zouden willen verbieden. Maar het belangrijkste is dat u als oudere de uitdagingen nog ziet, er plezier aan beleeft. Kinderen of kleinkinderen mogen dan misschien niet staan te juichen, uw maatje

mag zijn of haar bedenkingen hebben, het belangrijkste is dat u als oudere als ieder ander gerespecteerd hoort te worden om de keuzes die u maakt, om iets dat u nog veel plezier kan geven. U kunt zelf wel bedenken of u wel of niet nog moet bungeejumpen, parachutespringen of wadlopen. Maar naar de sportschool gaan en binnen uw mogelijkheden werken aan uw gezondheid moet kunnen. Net als wandelen in deze omgeving (er zijn hier veel verrassend leuke wandelpaden). Bij het gezamenlijk beluisteren van klassieke muziek en lezen van boeken lijkt me het loopje van en naar huis nog het meest risicovol. En als u bij wat u doet of beleeft hulpmiddelen moet gebruiken, het zij zo. Dat is zowel bij jong als bij oud iets wat u zelf bepaalt. Uw keus. Lastig misschien. Of misschien voelt u wel schaamte. Voor de buitenwereld. Maar dat is hun probleem. Wat kan u dat schelen? Laat ze de pip krijgen. U bent het belangrijkste, úw plezier in het leven is het belangrijkste. Gooi de boel om, ga anders leven!

dorenbos
ARCHITEKTEN
GYTSJERK

Albert Heijn
Gytsjerk

NOTARISKANTOOR
BROUNS
www.notariskantoorbrouns.nl

Slagerij
Uw zelf slachtende slager
of Gytsjerk
slagerijrijpma.nl

WESTRA
SCHILDERWERKEN
info@westraschilderwerken.nl www.westraschilderwerken.nl
06-2613355

AUTO
VAKMEESTER
BAUKE DAMSTRA

Hoveniersbedrijf
LEISTRA

KAFEE
IT WAPEN FAN FRYSLAN

Auto
OLIJSMA

nahzorg

Hooghiemster
Bouw

HULPVRAAG OF HULPAANBOD: BEL 058 797 8621

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



Oud worden. Was ik er maar nooit over begonnen.

Het is alsof ouderen een apart soort mensen zijn. Met eigen leefgewoonten, eigen behoeftes aan lichaamsbeweging en hobby's, eigen onderdak, eigen boodschappen, eigen behoeftes aan warmte en aandacht, eigen behoeftes aan intimiteit. En eigen wetten. Alsof ouderen zelf democratisch, dat dan weer wel, kunnen bepalen wie oud wordt en wie niet. Wie wel en wie niet wordt toegelaten tot deze selecte soort. Kennelijk zijn er veel jongere mensen, zeg tussen 30 en 60, die er wel naar uitkijken. 'Allemaal willen ze oud worden ...', zegt het spreekwoord; en in vaak geciteerde klassieke spreekwoorden zit veelal een kern van waarheid.

Maar laat me het spreekwoord voor u afmaken: '... maar niemand wil het zijn.' En dat heeft weer te maken met dat andere, pijnlijke spreekwoord: 'Oud worden komt met gebreken.' Ja, zeggen dan de nuchtere Friezen: 'De wierheit hat in skel lûd.' Het komt immers hard aan, mept erin. Misschien is doofheid, op de keeper beschouwd, dan misschien nog het beste gebrek van allemaal dat je kan treffen. Wees gerust, ik kan nog wel een paar andere gebreken noemen. Maar dan verval ik in herhaling, omdat zolang de mens op de aarde is, er met het toenemen van de ouderdom ('rijzen van de leeftijd' is mooier, zachter, aaibaarder) er zich een veelheid aan gebreken voordoet. En ziektes. Zijn we dat vergeten, omdat het klagen de pijn overstemt? Dichters kunnen daar soms de mooiste woorden voor vinden, waardoor het dragelijker wordt, een glimlach tevoorschijn tovert. Zoals in dit gedicht: 'Er is een scherfje van me af. Ja, en kreukels. En hier en daar een barst... overgroeid met mos en gras, vermoemd als littekenweefsel. Is het nog ver? Wou ik al dat ik er was.'



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.



SENIORENRAAD
TYTSJERKSTERADIEL

Adviesorgaan om het welzijn
van ouderen te bevorderen

SENIOREN-WELZIJNS-MARKT

Met informatie over activiteiten van instellingen, bedrijven en clubs
uit de gemeente. Zeker ook aandacht voor zorgzaken !

Op een aantrekkelijk middenterras zijn stoelen en tafels bijgezet.
Hier kunt u gezellig even bijpraten en genieten van de sfeer in de zaal.
Ook deze keer is er voor de bezoekers een dinerbon van 100 euro te winnen.
KOFFIE en THEE GRATIS.
Enne..... u kunt uw dromen, wensen en vragen opgeven bij de DROOMBOOM.
Dat kan natuurlijk ook anoniem.

KOMT U OOK?
Wij zijn er ook:



Zaterdag 9 november 2024
Van 10.00 tot 15.30 uur.

IT MASKELYN
Easter Omwei 5 in Hurdegaryp.

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

DE HANDEN INEEN EN AAN DE PLOEG SLAAN

De stichting Trynwâlderein, die zich onder meer inzet voor het zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen van ouderen in de Trynwâlden, heeft een rapport opgesteld over de mogelijkheden voor het realiseren van beschutte woonvormen in onze regio, vergelijkbaar met het bekende hofje. In deze woonvormen kunnen ouderen, alleen of samen, dicht bij elkaar wonen , zodat ze naar elkaar kunnen omzien en mogelijk ook zorgen. Ook kan, in voorkomende gevallen, extra zorg worden geboden als dat nodig is, hetgeen bijdraagt aan het welzijn en de zelfstandigheid van de bewoners.

Het rapport benadrukt dat er verschillende geschikte locaties zijn in de Trynwâlden waar dergelijke woonvormen gerealiseerd kunnen worden. Deze

locaties bieden ouderen de kans om in hun eigen, vertrouwde omgeving te blijven wonen, omringd door bekende gezichten en met de mogelijkheid om zowel zelfstandig als met ondersteuning prettig te leven.

De volgende stap is om ons rapport te bespreken met ambtenaren en bestuur van de gemeente Tytsjerksteradiel. Trynwâlderein wil graag dat de gemeente actief meedenkt en meewerkt aan de totstandkoming van deze woonvormen. De alledaagse realiteit toont aan dat het vooruitschuiven van plannen omtrent ouderenhuisvesting geen pas geeft. We zijn dan ook blij dat overleg over dit onderwerp dit najaar op de agenda staat. Het is een belangrijke stap in goede richting.

Wij hopen op een vruchtbare samenwerking met de gemeente, zodat we gezamenlijk en tijdig passende oplossingen kunnen bieden voor de ouderen in onze gemeenschap in het algemeen en in de

Trynwâlden in het bijzonder. En daarmee een fijne en veilige leefomgeving voor de mensen die dit het hardst nodig hebben. Let wel, we moeten wel reeel blijven. Niet alle ouderen kunnen of willen in een dergelijke woonvorm wonen. Het merendeel wil wellicht zelfs gewoon thuis blijven wonen. In dat geval zullen er misschien woningaanpassingen moeten komen. Ook die worden meegenomen in de overwegingen. Ook daarin wil Trynwâlderein graag meedenken en behulpzaam zijn.



Wim-Jan Dijk, voorzitter Trynwâlderein

Een huis voor de toekomst

Eerder dit jaar kom ik een sympathieke vrouw tegen in een dorp buiten de Trynwâlden. We maken een praatje en uit het gesprek blijkt dat zij in Mûnein woont, in de voormalige VIVO-winkel van Oegema (weet u nog, van de Friesche Koe en frambo-ijslollie’s?). In een spontane reactie vraag ik of ik haar mag komen interviewen over haar huis voor de toekomst.

Ze stemt toe en op een zonnige morgen word ik door haar opgewacht in de tuin. ‘Zullen we beginnen met een rondleiding?’ is haar voorstel. Zo lopen we samen door het grote pand; wat eens de winkel, de voorraadkasten, de kelder, de garage en de huiskamer en keuken waren, wordt omgetoverd in een prachtige ruime bungalow. Hierover straks meer.

Ik ben op bezoek bij Ida Brantsma. Ida is getrouwd met Johan Brantsma en samen hebben ze dochter Emily van 28 en zoon Nick van 23. De kinderen zijn al uitgevlogen, maar komen graag op het nest terug. En daar is ook alle ruimte voor in het grote huis met veel slaapkamers. ‘Het is in familiehús, ik wil dat mien kinders altiid thús kenne komme,’ zegt Ida overtuigd.

Ida werkt bij een bekende worstenmaker en maakt met veel plezier de fijnste vleesproducten klaar. Ze is een aanpakker met een vrolijk karakter, die veel vrijwilligerswerk heeft gedaan. Johan komt uit een schippersfamilie. Hij houdt van het skûtsjesilen en is in het bezit van een opdrukker met de naam Destiny. Hiermee gaat hij graag met maten uit vissen. Johan werkt bij de Friese Parket Leg Service. Samen hebben ze dit pand onder handen genomen om er een huis voor de toekomst van te maken.

In augustus 2023 begon het avontuur en in december 2023 trok de familie Brantsma in de voormalige winkel. Met één kacheltje moesten ze de koude winter doorkomen. Maar de grote kelder onder het huis is heerlijk koel op hete zomerdagen. Er ligt een compleet geïsoleerd nieuw dak van 250 vierkante meter op het huis. De muren zijn geïsoleerd en er is overall HR-glas geplaatst. Ook zijn Johan en Ida van plan om de muren opnieuw te voegen en te impregneren. Twee grote units koelen en verwarmen het huis nu, maar er komt waarschijnlijk nog een spekkachel in de grote woonkamer.

In de toekomst kan de woonkamer in een ruime slaapkamer worden veranderd. Ook is er de mogelijkheid om in pandig een kangoeroewoning te creëren. Het keukenblok is iets hoger dan gebruikelijk geplaatst, zodat je fijn rechtop kunt staan bij het aanrechtblad. Ida wil ook graag een wasruimte met een wasmachine en droger op tafelhoogte. ‘Zo kan ik nog lang zelf mijn eigen was blijven doen als ik ouder word.’ De lichtknopjes komen op dusdanige hoogte dat je ze met de elleboog aan en uit kunt doen. Het huis wordt ruim en dus ook op de toekomst berekend (denk maar aan mogelijk rollatorgebruik).

Voor buiten heeft Ida ook mooie plannen. ‘Ik hou van gras, dus dat blijft. Heerlijk om met je blote voeten in te lopen. Als ik niet meer kan maaien, kopen we een robotmaaier.’ Ook gaat ze langs de achtergevel bestrating laten aanleggen, waar veel mooie potten met bloemen kunnen staan. Dan hoeft ze niet zoveel te wieden.

De winkel is een prachtig groot en licht vertrek geworden met een fijne keuken erin. Er ligt een mooie kunststof visgraatvloer. In een voormalige voorraadruimte heeft Johan een werkplek gecreëerd. De andere voorraadruimte word verbouwd tot inloopkast. Er is een lange gang met vier slaapkamers en heel veel kasten.

In de huidige woonkamer bevindt zich nog een authentiek doorgeefluikje. ‘Dat blijft. Dat zijn mooie uitvindingen die aan vroeger doen denken,’ zegt Ida. Onder de vloer vonden ze een pakje Caballero sigaretten en een pakje Drum. ‘Ze stammen uit de jaren 70 en kosten toen 1 gulden en 90 cent. Het was oud spul, maar we hebben er wel een foto van gemaakt.’

In de nieuwe woonkamer zit een deur met een prachtig geslepen glaspaneel waarop een skûtsje in volle vaart op prijkt. Het is een fraai element in de nieuwewinkelhuiskamer. Ook staat er een schoonheid van een jukebox. Dit weer spiegelt de gezelligheid rond Johan en Ida’s nieuwe huis.

Ida is een type voor noaberschap. Nu al heeft ze zich voor de buurt ingezet.

Ze willen volop genieten van een huis dat op hun eigen manier op de toekomst is berekend. Dromen zijn er ook nog, Ida zou nog wel eens op vakantie willen naar Noorwegen of Schotland. Ze hebben het nu nog te druk met het huis, maar ontspanning is ook belangrijk. Verbinding met Trynwâlderein is nog niet nodig, maar Ida kent ons van de website en de krant.

Ida, bedankt voor je openhartigheid en het goede gesprek.



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 (Tytsje Faber)
Gytsjerk: vacature
Mûnein/Readtsjerk: Dokter Kijlstraweg 107 (Uitzen de Vries)
Oentsjerk: Rengersweg 92 (Niek Hagoort)
Ryptsjerk: Nieuwlandsweg 2 (Henk Raap)
Tytsjerk: Buorren 27 (Mieke van Heeringen)
Wyns/Bartlehiem: Bartlehiem 13a (Jan Bout)
Per post: Trynwâlderein, Rengersweg 88, 9062EH Oentsjerk

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: “Waar-

om zou ik mijn verhaal vertellen, ik heb niets bijzonders meegemaakt.” 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 bijzondere 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.



Judith Herzberg (4 november 1934)

Als je ouder bent.....

Als je ouder bent, moet je sterker in je schoenen staan dan ooit.
Want
Als jongeren moe zijn, zijn ze aan vakantie toe.
Als ouderen moe zijn zegt men: ze takelen af.
Als jongeren bezwaar maken, zijn ze alert.
Als ouderen bezwaar maken, hebben ze het niet goed begrepen.
Als jongeren verliefd zijn, voelen ze zich jong.
Als ouderen verliefd zijn, vindt men dat kinderachtig.
Als bij jongeren iets mislukt zegt men: volgende keer beter joh.
Als dat bij ouderen gebeurt zegt men: Laat maar, het heeft toch geen zin meer.
Als jongeren iets vergeten zegt men: Ik heb het zo waanzinnig druk.
Als ouderen iets vergeten zegt men: Ze worden dement.
Als jongeren depressief zijn, hebben ze een probleem.
Als ouderen depressief zijn, moeten ze niet zeuren.
Als je ouder bent, moet je daadwerkelijk sterker in je schoenen staan.

Annie M.G.Schmidt (20 mei 1911 – 21 mei 1995)



Willem Brouwer

‘Wat je als partner meemaakt tijdens het dementieproces van je partner’.

Lezing donderdag 6 februari 2025 20.00 in Gebouw Pro Rege
Rengersweg 15 Oentsjerk



Gepensioneerd gynaecoloog Willem Brouwer verzorgde zijn vrouw Tineke die aan de ziekte van Alzheimer leed. Het aangrijpende ziekteproces en zijn ervaringen als mantelzorger beschrijft hij in het boek *Gooi mij niet weg*. “Ik wil graag het verhaal vertellen vanuit het oogpunt van de levenspartner.”

In een interview vertelde Brouwer: “Tineke kan niet meer met mij praten en beschouwt mij als

een aardige man die in haar leven is gekomen en er blijkbaar bijhoort in het dagelijks bestaan.” Willem Brouwer (1941), vindt er geen doekjes om. Die ziekte van Alzheimer van zijn vrouw Tineke (1942) heeft het leven van het echtpaar en hun verstandhouding drastisch veranderd. In 2014 werd Tineke Brouwer-Zijlstra, gepensioneerd anesthesioloog, gediagnosticeerd met de ziekte van

Alzheimer. “Die diagnose was eigenlijk slechts de bevestiging van wat ondertussen in zo’n twee jaar tijd al wel duidelijk was geworden voor iedereen, inclusief onszelf.” Met die laatste aanvulling doelt Brouwer op het feit dat de twee zoons van het echtpaar, andere familieleden en vrienden onderling al veel eerder over de aandoening spraken dan het stel zelf.

“Als ik Tineke voorzichtig vertelde dat ik vermoedens van dementie had, reageerde zij woedend dat ik haar dan maar moest verlaten als ik er zo over dacht. In een later stadium volgde een smeekbede om haar, zoals ze het zei, niet weg te gooien. Ik heb haar toen beloofd dat ze niet naar een inrichting ging en dat ik voor haar zou blijven zorgen.”

Het boek *‘Ken je me nog?’* is een op zichzelf staand vervolg op *‘Gooi me niet weg’*.

Uiteraard staat Brouwer na de lezing open voor vragen en opmerkingen.

Twee delen uit het gedicht 'Het leven is zo mooi'

Het leven is zo mooi, het gaat zo snel voorbij.
Als ik kijk naar foto’s, over vroeger van mij,
dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
Wilde ik mooie schoentjes, moest ik daar heel lang voor sparen.
Ik ging fietsen en wandelen, overal heen.
Ik kende geen moeheid, zo ‘t scheen.
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs en zwart
en loop ik heel langzaam, vanwege het hart.
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog,
u bent nog fantastisch goed... zo op het oog.

‘s Morgens, als ik ben opgestaan
en eerst de afwas heb gedaan,
lees ik het nieuws in de krant.
Het werk in huis doe ik naderhand.
Ik doe de ramen, ik stof wat af,
ik kom tijd te kort, staat u niet paf?
Wel gaat alles wat traag,
heb na het eten wat last van de maag.
Maar ik wil niet zeuren, want het mag,
het is heel normaal bij de oude dag.
Aanvaard het rustig, zei de psycholoog.
U bent nog fantastisch goed... zo op het oog!



In de maart-krant van Trynwâlderein stond een uitgebreid artikel over NAH-Zorg. Deze keer mogen we daar uitgebreid bij stilstaan hoe dit allemaal tot stand is gekomen. Een bezoek aan Wiebe de Boer uit Oentsjerk is daarvoor noodzakelijk. Wiebe, geboren in de buurt van Oosterwolde in 1950, maakte al jong mee dat je aanpassen aan nieuwe omstandigheden je de meeste geluksmomenten op kan leveren. Als 7-jarige, de vierde van 8 kinderen, werd hij overgeplaatst naar zijn beppe, want dan was zij niet zo alleen na de dood van pake. Achteraf bewaart hij hier dierbare herinneringen aan. Als 12-jarige naar de plaatselijke ambachtsschool om weer overgeplaatst te worden naar de ambachtsschool in Drachten: leren brood bakken en koken. Al met 16 jaar ging Wiebe van school en werd broodbakker bij de bakker in z'n dorp. Waar hij ook leerde om goed met je klanten om te gaan. Na zijn dienstplicht in Duitsland bij de luchtmacht, bleef hij daar nog 5 jaar werkzaam als kok. En gewoon met zijn vrouw in de Duitse gemeenschap wonen. Zijn zoon Erik, de oudste van de 3 zonen, werd daar geboren. Ook had hij daar een goed contact met een directeur van een aluminiumfabriek, waarvan hij later in zijn werkzame leven de kennis van degelijkheid aannam en zeer gericht zou gaan gebruiken. Door zijn attente schoonouders kreeg hij zicht op een baan bij de Praktijkschool in Oentsjerk, waar hij als chef-kok ging werken. Enkele jaren later werd hij docent aan de 'Bakkersvakschool' in Leeuwarden, waarvoor hij nog 7 jaar bijscholing deed in Amsterdam om zijn bevoegdheid te halen. Maar zijn salaris werd niet aangepast, waardoor hij, ondernemend als hij was, een bedrijf ging opbouwen in serrebouw voor particulieren, naast zijn in uren verminderde baan als leraar. Veel veranderingen, maar de grote verandering komt in 1990. Onderweg naar een Duitse fabrikant waarvoor hij zijn eerste serre in Nederland had verkocht, klapte er bij een stoplicht bij Nieuwe Schans in volle vaart een auto achter op hem. Die knak in de levenslijn heeft heel grote gevolgen. Zelf noemt Wiebe het een levensbreuk. Maar het duurt meer dan 3 jaar voor medici helder hebben dat er naast een whiplash tevens hersenletsel is ontstaan, duidelijk zichtbaar op hersenfoto's die echter niet gebruikt waren bij het vaststellen van de diagnose. Bij lichamelijk letsel is vaak eerder

duidelijk wat de gevolgen van een ongeval zijn, maar bij traumatisch hersenletsel ligt dat veel moeilijker. Omdat in veel gevallen al dan niet tijdelijk- 'je hoofd het niet meer doet' en je daardoor ook nog eens de regie over het leven kwijtraakt ... Alleen mensen die van dichtbij te maken hebben met de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel weten wat er dan allemaal werkelijk blijvend is veranderd. Wat gebeurt er met je werkzame leven, welke uitkering krijg je om met je gezin van te leven, welke materiële en niet-materiële schade wordt vergoed door de verzekering van de veroorzaker? In de negentiger jaren was de zorg om te onderzoeken wat de (werk) mogelijkheden zijn, nog maar weinig ontwikkeld. Wat gebeurt er geestelijk met je en wat betekent het voor gezinsleden van het slachtoffer? Wiebe spreekt over karaktermoord, als hij uitlegt dat je te horen kunt krijgen "Dit is het, hier moet je mee leren leven...". Wiebe was en is ook gelukkig Wiebe. Hij denkt: ". Daar moet verandering in komen, niet alleen voor mezelf, maar voor al die andere mensen en hun naasten, die te maken krijgen met niet aangeboren hersenletsel. Wiebe begint, na jaren worstelen, zijn kennis te vermeerderen. Op de Universiteit voor Humanistiek ontmoet hij mensen die mee willen denken om de gewenste zorgvormen te gaan ontwikkelen. Maar ook zijn Oentsjerker buurman Gerrit Zomerdijk, zorgeconoom, helpt hem. Wiebe weet hoogleraren aan zijn project te binden en Hans Wiegel wordt beschermheer van Stichting NAH-Zorg. Sinds de start van NAH-Zorg in 2000 zijn er heel veel goede resultaten te melden: Allerlei vormen van nazorg voor de mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, zowel lichamelijk als geestelijk. Uitgave van boeken die Wiebe met een redacteur schreef, met passende titels als De Nekslag, De Verstomde Schreeuw en Op zoek naar waarheid. En momenteel, in voorbereiding, De Terugslag, Diagnose als begin van de weg naar Herstel en NAH-Zorg, 25 jaar, de praktijk van mens tot mens, Waarheid en Vriendschap en Autonomie als Levenskunst. Uitgebracht door zijn eigen uitgeverij Warber Publicaties. De NAH-Academy voor opleiding van zorgverleners van NAH-Zorg en al sinds 2005 Traffic Informers voor informatie aan scholieren. De beweging De verstomde schreeuw, voor nabestaanden van dodelijke verkeersongevallen, waarmee in 2017 de 15-delige tv-documentaire 'Teken fan Libben' met

ANDERS LEVEN

In gesprek met Wiebe de Boer

Omrop Fryslân (en NPO), werd uitgezonden. NAH-Zorg is lid van het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Fryslân [t ROF], de landelijke Federatie Slachtoffer Ondersteuning [FSO] en de Europese Federatie van verkeersslachtoffers [FEVR], partner van De Letselschade Raad en lid van de Humanistische Alliantie. Daarmee wordt een bijdrage geleverd aan belangenbehartiging op tal van niveaus. Wiebe zou Wiebe niet zijn als hij na het gesprek nog wel even duidelijk wil maken dat hij nu nog het vizier zet op het verkrijgen van donaties/giften voor de Stichting Vrienden van NAH-Zorg. De Stichting Vrienden van NAH-Zorg steunt de doelstellingen van Stichting NAH-Zorg. Daarmee kan worden gerealiseerd dat NAH-lotgenoten die vastlopen door onvoldoende voorzieningen, individueel verzekerd worden van meer welzijn, dat een maandelijks NAH lotgenotencontact worden georganiseerd waar mensen elkaar ontmoeten tijdens groepsbijeenkomsten in o.a. Heemstra State en kunnen plannen worden doorgezet voor een wekelijks inloophmoment voor mensen met hersenletsel en hun naasten, alsmede het plan om mantelzorgbijeenkomsten te organiseren. In alles wat wordt georganiseerd, werkt Stichting NAH-Zorg vraag gestuurd. Zo is ook het (in ons vorige nummer beschreven) beweegprogramma Cognitieve Fitness al sinds haar start een groot succes.

Om recht te doen aan al zijn spanningen krijgt Wiebe het laatste woord:

Menselijk Maatwerk houdt in mensen na hun levensbreuk aanhoren en actief naar ze luisteren ze ontzorgen en samen stem geven aan hun leed weer hoop en zin proberen te verwerven en herstel van hun menselijke waardigheid op basis van de waarheid en wat mogelijk is stap voor stap, steeds binnen de grenzen wat mogelijk is, in een wederkerige relatie, werken aan een gelijkwaardige relatie van Mens tot Mens

Wiebe in het kort:

- 1950: Geboren in de buurt van Oosterwolde.
- Maakte al jong mee dat je aanpassen aan nieuwe omstandigheden je de meeste geluksmomenten op kan leveren.
- Als 7-jarige, de vierde van 8 kinderen, werd hij overgeplaatst naar zijn beppe, want dan was zij niet zo alleen na de dood van pake.
- Als 12-jarige naar de plaatselijke ambachtsschool om weer overgeplaatst te worden naar de ambachtsschool in Drachten: leren brood bakken en koken.
- Al met 16 jaar ging Wiebe van school en werd broodbakker bij de bakker in z'n dorp.
- Na zijn dienstplicht in Duitsland bij de luchtmacht, bleef hij daar nog 5 jaar werkzaam als kok.
- 1976 Weer terug in Oentsjerk: Chefkok bij de Praktijkschool.
- Enkele jaren later werd hij docent aan de 'Bakkersvakschool' in Leeuwarden.
- 1984 Start van 'De Boer Serrebouw'
- 1990 Een levensbreuk Wiebe wordt bij Nieuweschans aangereiden door een achterop rijdende auto.
- 1990 - 1993 Pas na drie jaar wordt het duidelijk dat hij, naast een whiplash, ook hersenletsel heeft opgelopen.
- 1994 - 1998 Studie aan de universiteit voor Humanistiek. Leverde inzicht en awareness op
- 2000: start van NAH-Zorg eigen uitgeverij Warber Publicaties. Diverse boeken geschreven
- 2017: de 15-delige tv-documentaire 'Teken fan Libben' wordt uitgezonden op Omrop Fryslân en de NPO)



JE BENT JE LEVEN LANG VERBONDEN, NU AAN EEN WILDVREEMD, ONBEKEND MENS

Al heel spoedig in het gesprek vertelt Gerrit dat deze uitspraak afkomstig is van zijn schoonvader en had betrekking op diens vrouw. Gerrits schoonmoeder die te maken kreeg met Alzheimer. Gerrit heeft al 15 jaar zelf te maken met Alzheimer, nu via de ziekte van zijn vrouw Bea. Zijn vrouw, die hij een heel leven van zeer nabij heeft gekend. Ze volgde na de huishoudschool de INAZ-opleiding, gaf een zoon en een dochter het leven, later de moedermavo, 3 vakken HAVO, bestuurslid van de speeltuinvereniging, orgel en trekzak leren spelen, veel lezen, allerhande cursussen, wandelen en tennissen. Een vrouw die genoot van het leven en met Gerrit een heel fijn bestaan had. Bea werkte als gediplomeerd verzorgster met mensen die kampten met dementie. Omdat haar grootmoeder en moeder daaraan leden, bleek zij zich hiervan zo bewust te zijn dat ze het bij zichzelf ontdekte. Ze begon veel dezelfde spullen te kopen. Ze vergat afspraken door te geven aan Gerrit, die een schildersbedrijf had. Zijn klanten vroegen aan hem “Je zou toch een keer langs komen?”, waar hij dan echter niets van wist. Bea ging met Gerrit naar de huisarts. Die stelde de vraag “Waarom zou je het willen weten? Ze kunnen er toch niets aan doen.” Bea maakte duidelijk dat zij het wel wilde weten en werd daardoor verwezen naar de geheugenpoli. Daar kregen ze een prima opvang. Er werd hen een casemanager toegewezen. Ze was toen 59 jaar. Gerrit: “Ik werd ook voorbereid op wat me te wachten stond”. Regelmatig kwam er een herhalingsonderzoek

en al spoedig werd er gekeken naar de dagopvang. Dat werd ook nodig om Gerrit, net gestopt met zijn bedrijf, de ruimte geven om ook zijn hobby's te kunnen blijven uitoefenen. Zeilen, tennissen, kegelen en een gezellige avond per week in het café. Met de dagopvang en de hulp van burens, kinderen en het maatjesproject van Humanitas wisten ze samen nog vele jaren bij elkaar te blijven. Meer en meer was er directe begeleiding van Bea noodzakelijk. Anders ging ze dwalen. 5 of 6 keer per nacht ging Bea uit bed. Ze kon het toilet niet vinden. Omdat ze ging dwalen werd er een beveiliging op de tussendeur gemaakt, waardoor er in de slaapkamer een alarm afging. Maar de Covid gooide roet in het eten. De dagopvang werd gesloten en Gerrit moest 7 dagen in de week, 24 uur per dag paraat zijn. De casemanager begreep al gauw dat dit voor Gerrit een overbelasting zou betekenen. Er kwam gelukkig een plaats vrij in het verpleeghuis, waar Bea ook naar de dagopvang was geweest. De casemanager zei tegen Gerrit: “Zeg het maar op het laatst tegen Bea.” Bea begreep het wel. Ze zei tegen haar man: “Jij moet ook verder met je leven”. Zo’n wijsheid kwam dan weer onverwachts boven drijven. Even later, bij het wegbrengen, zei ze in de auto: ‘Je gaat me toch niet wegbrengen?’ Gerrits hart brak op dat moment. In haar vrije tijd was de begeleidster van de dagopvang naar het verpleeghuis gekomen om Bea welkom te heten. “Ga jij maar naar huis, Gerrit, ik red me er wel mee.” Bea voelde zich veilig en Gerrit ging gerustgesteld, maar met een groot gemoed huis-

waarts. Sindsdien ervaart hij dat hij nu alleen thuiskomt. Hij gaat 4 keer per week met zijn vrouw eten. Hij moet haar voeren. Wanneer ze een hard stukje uit haar gepureerde eten over de tafel spuugt zegt hij; “Dat mag niet van mama”. Bea reageert, helder en verrassend: “Mama is er niet meer”. Flarden van helderheid houden haar nog een enkele keer in verbinding met haar man, als ze vanuit haar eigen onbekende wereld hem even herkent. Zo wandelde hij met haar in de rolstoel langs hun huis, waar ze niets van herkende. Als hij naast haar zit kan ze heel hard “Gerrit, mama”. Hij reageert dan met roepen “Ik ben er toch”. “Ach wat stom”, zegt ze dan. Voor Gerrit is dat fijn en pijnlijk tegelijk. Hij denkt aan de uitspraak van zijn schoonvader. Verbonden met een wildvreemd, onbekend mens. Hij houdt het leven heel goed vast. Zijn huishouding is prima op orde met 2 uur huishoudelijke ondersteuning in de 14 dagen. Maar hij overdenkt ook zijn eigen gedrag. Ook die momenten in overbelasting als mantelzorger als je boos wordt, wanneer het je even te veel wordt. Later heb je dan spijt. Gelukkig kan hij dan ook wel weer begrip voor zichzelf hebben, dat het bij tijd en wijle een heel zwaar klus was en soms ook is. Hij overdenkt ook de liefde die hij van haar kreeg, zeker ook in de ondersteuning van hem als kleine zelfstandige die een heel druk leven had. Ook heeft hij om moeten gaan met het commentaar van mensen: “Zo erg was het toch niet dat ze al naar een verpleeghuis moet”. De mensen zouden

eens 24 uur achter onze voordeur aanwezig hebben moeten zijn. Gelukkig kon hij hier heel goed mee omgaan. **Laten we het gesprek met Gerrit eindigen in woorden uit zijn overdenkingen, die hij schrijft over zijn gedachten en gevoelens:**

2020: Door de rottige Corona is het niet mogelijk haar te bezoeken, maar misschien is het ook beter zo, kan ze zich hechten en beter thuis voelen in Hoven. Ik was de laatste tijd zo moe en toen de dagopvang ging sluiten, werd dat nog erger.. Ik moest steeds vaker tot 10 tellen om “ruzie” te voorkomen en dat lukte me tot nu toe heel aardig, maar het stapelt zich op. Ik dacht steeds vaker hoe lang hou ik dit nog vol? Mijn grote liefde, ze werd zo aanhankelijk en ze is zo lief, ze zei zo vaak: Ik kan niet zonder je, je laat me toch niet alleen? Wat moest ik zeggen, ik hou van je en ik blijf bij je. Nu voelt dat als verraad, ik laat haar in de steek, dat rot gevoel vreet aan me, maar ik moet mijn verstand gebruiken. Voor Bea is Hoven de beste oplossing; ze is heel de dag omringd door mensen, ze krijgt aandacht en verzorging. Ik hoop dat ik gauw bij haar op bezoek kan gaan. En even mee kan gaan wandelen of een bakje koffie halen bij de Hema, wat we de laatste tijd wel deden. Bea is altijd zo goed voor me geweest, ik was lang niet altijd even gemakkelijk, kleine zelfstandige veel weg, altijd druk, druk, druk. En dat voor een dochter van een ambtenaar. Wat was ik trots op haar!



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 klemmt.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

GEZOND LEVEN, MOET DAT ZO NODIG?

Mensen dringen je maar wat op. Er moet zo nodig gezond eten op tafel komen, terwijl je er vroeger nooit bij stil hebt gestaan. Blijf lenig in je hoofd, door spelletjes te spelen of een nieuwe taal te leren. Zorg dat je optrekt met mensen, want daar voel je je goed bij. Zuchtend zou je door het leven kunnen gaan, als je al die ideeën van gezond leven als een bevel zou aanhoren



Maar natuurlijk zijn het geen bevelen. Het zijn aanbevelingen. Het is geen nieuw keurslijf, maar ideeën waardoor je minder vatbaar wordt voor lichamelijk of geestelijk onheil. Dat zui- gen mensen niet uit hun duim, het komt voort uit onderzoek. Toch maar weer even de afbeel- ding van Positieve Gezondheid erbij nemen.



Hoe blijf je gezond? De heersende gedachte is lang geweest dat je dit voornamelijk doet door het bestrijden van ziekte met medicijnen en behandelingen. Al het andere dat van invloed is op onze gezondheid, zoals voeding, beweging, omgeving én zingeving, bleef lang onderbelicht in ons denken over gezondheid. Dit zijn woorden van mevr. Machteld Hubert, arts-onderzoeker, die met vele anderen pos- itieve gezondheid in woorden tot uitdrukking brengt.

<https://www.iph.nl>



Waarom is het zo belangrijk om het over meer te hebben dan alleen ziekte en symptomen?
‘Als je het andere gesprek niet voert, mis je manieren om het herstel te bevorderen. Zingeving, bijvoorbeeld, beschouw ik zelf als de sterkste gezond makende kracht. Als je mensen vraagt naar wat voor hen belangrijk is in hun leven en wat ze echt willen, hoor je daar grote kracht- bronnen mee aan. Belangrijk is om ook samen te kijken wat iemand zelf in die richting kan doen en of er eventueel ondersteuning bij nodig is.

Je probeert ook andere dingen te achterhalen die kunnen bijdragen aan herstel?
‘Veel problemen waar mee we bij de dokter komen zijn niet medisch, maar bijvoorbeeld soci- aal. Die vragen niet om een oplossing in de vorm van medicijnen, maar bijvoorbeeld om ver- anderingen in het leven van mensen. Van schulden, relatieproblemen en eenzaamheid kun je ziek worden. Dat los je vaak niet met medische zorg op. Positieve Gezondheid kan deze voor- liggende problemen inzichtelijk maken. Deze benadering kan mensen bovendien helpen om hun veerkracht te versterken.’

Laten we het eens een voorbeeld uit de praktijk nemen. Meneer Claessens is 79 jaar. Om de dag gaat hij een uur wandelen. In de tussenliggende dag doet hij mee met de oefeningen van Nederland beweegt van omroep Max om 10.07 uur op Nederland 1. Hij speelt al jaren mee in het buurthuis, waar ze op donderdagavond kruisjassen. Elke week zorgt hij ervoor dat hij bij een of twee adressen op de koffie gaat of hij nodigt dezelfde mensen bij hem op de koffie. 3 keer per week bestelt hij een gezonde maaltijd bij de tafeltje dekje-club. Bij zijn burea vraagt hij hulp voor het samenstellen van makkelijk te koken maaltijden, sinds zijn vrouw 2 jaar ge- leden overleden is.

Zelf kunnen we in het positieve gezondheid-spinnenweb zien hoe dhr. Claessens positief bezig is.

ZORGVERZEKERAAR ZILVEREN KRUIS / DE FRIESLAND DOET WAT ZE VERKONDIGT



In een nuttig gesprek met een commissaris van de ziektekos- tenverzekeraar Zilveren Kruis/ De Friesland werd ons duide- lijk dat ook deze ziektekostenverzekeraar in de praktijk waar maakt wat er op haar website staat. Als het over preventie en ouderen gaat, kunnen we dat lezen op: <https://www.zilverenkruis.nl/zorgaanbieders/visie-en-trans-formatie/samen-kan-het-beter/preventie>

Zilveren Kruis wil dat mensen moeiteloos toegang hebben tot de (langdurige) zorg en ondersteuning die ze nodig heb- ben. Of ze nu ouder zijn en hulp nodig hebben bij het langer zelfstandig thuis wonen, jonger zijn maar chronisch ziek of kampen met GGZ-gerelateerde problemen. Gevolg is dat de druk op de zorg toeneemt: er dreigt schaar- ste aan zorgpersoneel, er zijn niet genoeg geschikte wonin- gen of verpleeghuisplekken en er is een tekort aan financiële middelen. Dit leidt volgens Zilveren Kruis tot de grote uitda- ging de toekomstige zorg en ondersteuningsvraag onder die omstandigheden te blijven opvangen en geschikte woningen en sociale woonomgevingen voor ouderen te realiseren. Een fikse opgave omdat ook duidelijk is dat ouderen langer vi- taal blijven en zo lang mogelijk de regie over hun leven wil- len houden.

Wat Zilveren Kruis betreft is het duidelijk: "We moeten hier- mee aan de slag. Dat willen we én dat kunnen we. Maar het gaat niet vanzelf. Het betekent grenzen verleggen in denken en doen voor iedereen: de ouderen zelf, hun naasten en om- geving, zorgverzekeraars, zorgkantoren, gemeenten, zorg- aanbieders in wijk en regio en de landelijke overheid."

Mooie woorden zult u zeggen, maar nu de praktijk.... Het initiatief van Trynwâlderein past bij de visie van Zilve- ren Kruis zoals hierboven beschreven. Trynwâlderein is al enige jaren bezig om mede te realiseren dat ouderen in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen met soms een beetje hulp van anderen (informele hulp) en soms in samenwerking met de inzet van professionals (formele hulp). Daarvoor zijn onze ferbiners en ynsetters dagelijks in de weer. Zij worden nu ook ondersteund in hun werk en met raad en daad bijgestaan door onze dorpsondersteuner Mari- anne Koetsier. Ook legt zij de verbinding tussen de formele en informele hulp.

De Friesland heeft al voor 4 jaar € 40000,- bijgedragen aan het in dienst nemen van de dorpsondersteuner van Trynwâl- derein in samenwerking met KEARN. Dit ter aanvulling van de projectgelden van de gemeente Tytsjerksteradiel, waar- door onze dorpsondersteuner tot eind 2026 haar werk kan doen. Gezien de resultaten tot nu toe werd in het gesprek duidelijk dat onze bijdrage aan de zorg, in dit geval aan de zorg voor elkaar in de Trynwâlden, zeker grote kans maakt op blijven- de ondersteuning van Zilveren Kruis/ De Friesland ook in de jaren na 2026.



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

Sluit u aan
Bel 058 797 8621

Dei yn
dei út
al dwaande
mei omtinken en
ferbine?

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

Belevingstheater

Datum: 12 september 2024
Locatie: Restaurantgedeelte bij Vera



Op een gezellige donderdagavond werden we hartelijk ontvangen in het restaurantgedeelte met koffie, thee en heerlijke oranjekoek. De sfeer was warm en welkom. De theatermakers namen ons persoonlijk mee de zaal in, waarbij we letterlijk bij de hand naar onze stoelen werden gebracht.

Na een korte introductie werden we gewezen op de decoratie in de zaal: steunkousen met prints van Happy Socks, borden met ondersteunende teksten, bloemen en slingers, die bijdroegen aan de bijzondere ambiance.

De voorstelling bestond uit scènes waarin de theatermakers spiegelend speelden, waarbij verschillende acties telkens andere reacties opriepen. Eén duo speelde een scène nogmaals, waarna het publiek de kans kreeg om in te grijpen door “stop” te roepen, acties af te wijzen en aanwijzingen te geven. De kracht van interactie stond hierbij centraal.

De thema's van de avond waren onder andere "Vragen is plagen" en "Testen is pesten", en er werd op heldere wijze uitgelegd hoe het brein werkt in verschillende situaties. Termen zoals het "opperbrein", "amandelkern" en "benedenbrein" werden gebruikt om te laten zien hoe spraak en emoties samenwerken. De vraag "Hoe zou het zijn om dementie te hebben?" werd gesteld en we werden meegenomen in een symbolische situatie waarin mist een hoofdrol speelde. Dit bood een prachtige metafoor voor het omgaan met



dementie. De avond eindigde met een danklied aan de mantelzorgers, waarin duidelijk werd gemaakt hoe onmisbaar hun rol is in de zorg. Bij de uitgang werden kaartjes uitgedeeld door de vrijwilligersgroep “De Steunkous”, met een QR-code voor financiële steun, aangezien deze vrijwilligers afhankelijk zijn van donaties. De theatermakers, allemaal werkzaam in de zorg, ontvingen een welverdiend boeket bloemen. De avond werd afgesloten met een drankje en de gelegenheid om na te praten. Het was een geslaagde en leerzame avond, zeker een aanrader voor iedereen die betrokken is bij dementiezorg.



Een avonturier

Op een zonnige nazomer dag in september mag ik een Brabander interviewen die in Friesland is gaan wonen. In Trynwâlden. We kennen elkaar niet, het enige dat ik weet is dat hij veel weet van kunst, kunsthandel en oldtimers. Ik ben op bezoek bij Willem Kerseboom. Willem is de 75 gepasseerd maar dat is op geen enkele wijze te bespeuren. Een fitte man begroet mij. We gaan in de voorkamer zitten aan een ronde tafel. Ik stel mij voor en vertel dat ik graag schrijf en zeker geen journalist ben. Op de vraag hoe een Brabander in Friesland verzeild is geraakt is het even stil. Gereserveerd geeft Willem op de vragen antwoord. Dan vertelt hij dat hij voor de studie van zijn zoon naar hier is verhuisd vanuit Antwerpen. Hij zocht een huis dat hij kon huren zodat er weer gemakkelijk en snel verhuisd kon worden na beëindiging van de studie. Dit huis was te huur en Willem vond het comfortabel. Het is ruim en het beschikt over een ruime loods. Het is inmiddels 6 jaar verder. De prijzen in Friesland zijn aantrekkelijk. Als kanttekening vertelt Willem dat het weliswaar een mooi oud pand is, maar moeilijk te isoleren.

De Trynwâlden vindt Willem een mooi gebied. Hij weet niet dat hij op een groot oud duin woont. Dat het een grote zandkop is en dat de adel destijds al wist dat het hier goed vertoeven was. Hier bouwden zij hun buitens: Klinze, Unia State, Stania State en Heemstra State hier, zeg maar als vakantie woningen.

“Ik vind de omgeving hier aangenaam en ga soms wandelen in het park van Stania State. “ Af en toe komt Willem onder andere in “It wapen fan Fryslân” in Oentsjerk. Hij vindt de Friese taal lastig. Ook de plaatsnamen zijn ooit verfriesd en dat is lastig voor vrienden en connecties internationaal.

Wanneer er een groep op het terras zit is het rap Fries wat hij hoort. Als hij jonger was geweest, zou hij het Fries willen leren, alhoewel hij het geen mooie taal vindt. Het is wat hard en kort. Zweeds is b.v. mooier vindt Willem. Hij had in Zweden een vakantiewoning. Willem kan overal wel wonen. Zijn kunsthandel is van internationaal niveau en gaat hoofdzakelijk via internet en veilingen.

Er staat een bench in de woonkamer. Willem heeft in Oentsjerk een kooiker pup gekocht en het hondje opgevoed. Willem zoekt iemand die het karakter van een kooiker kent, die af en toe eens wil oppassen zodat hij van huis kan. Willem heeft namelijk een huis met atelier op Bali en is daar ook getrouwd.

Zijn vrouw komt binnenkort ook weer voor een tijdje naar Nederland. Zij vindt het hier fijn. Vooral de kringloop en winkels spreken haar aan. Bovendien had zij hier al snel een aantal vriendinnen gevonden met een Indonesische achtergrond. Ook Willem vindt struinen in kringloopwinkels leuk. Willem ziet niet echt veel verschil tussen Fryslân en Brabant. Hier groet ook iedereen. De behoudende Friezen kopen weinig kunst, daar zijn ze mogelijk te nuchter voor. In Brabant en België is het anders: daar verzamelt men vaker kunst.

Na zijn HBS diploma was er het plan om naar een kunstacademie te gaan in Breda maar hij vond dat hij een andere studie moest kiezen toen zijn toenmalige vriendin zwanger bleek. Kunstenaar zijn is een onzeker bestaan. Tandarts is hij geworden, met een passie voor kunst die hij destijds al verzamelde. Na 20 jaar praktijk houden als tandarts was dat voor hem genoeg en hij besloot de kunsthandel in te gaan. Hij had inmiddels zelf al een flinke collectie en wist er veel van door ervaring en studie.

Zijn hobby is het verzamelen van oldtimers. Soms toert hij zomers in de Trynwâlden en omstreken rond in een oude MG. Ook wielrennen heeft zijn belangstelling.



Willem voelt zich overal thuis maar als hij oud wordt en hulp nodig heeft dan is wonen op Bali een goede mogelijkheid. De gezondheidszorg is daar iets minder goed dan in Europa, maar verder is het daar omringd door familie goed toeven. Willem voelt zich goed. Fit, niet oud. Ondanks dat hij af en toe een sigaretje (een dure hobby, vindt hij) opsteekt en een wijntje drinkt. Willem is steeds in beweging, fysiek en mentaal, dat houdt hem “jong”

Aan het slot van deze middag trekt hij zijn kringloopcolbertje aan en laat hij mij zijn oldtimers zien en zijn kunstverzameling. Het leven is één groot avontuur zegt hij voordat ik afscheid neem

Het was een prettige middag en omringd door zonnestralen fiets ik weer naar huis.



Mieke van Heeringen, mantelzorger en projectleider Netwerk Dementie Fryslân



Heel helder weet Mieke van Heeringen, woonachtig in Tytsjerk, vanuit verschillende ervaringsterreinen te praten over dementie. “We hoeven niet alle vormen van dementie te kennen om een goede houding te hebben naar mensen die leven met dementie,” zegt ze aan het begin van ons gesprek.

Het toenemend aantal mensen met dementie leidt tot maatschappelijke zorgen. Met name voor de persoon met dementie en mensen in de directe omgeving. En ook zorgorganisaties, gemeenten en welzijnsorganisaties. Een op de vijf krijgt te maken met dementie, waarbij het in vergelijking tot vrouwen, 1 op de 3, helemaal schokkend is.

Als dochter van een moeder die al op 61jarige leeftijd gediagnosticeerd werd met Alzheimer, heeft ze veel meegemaakt. Bij haar moeder begon het met niet goed meer voor zichzelf kunnen zorgen, o.a. wat het eten betreft. Haar moeder wilde er liever niets van weten, maar toen ze verdwaald raakte, ver van huis door de politie in bescherming werd genomen in haar auto, kon het niet anders dan de werkelijkheid onder ogen zien. Haar moeder verhuisde op 64 jarige leeftijd naar een verpleeghuis. Als gezin maakten ze een rooster met behulp van vrienden, kennissen en burens zodat moeder elke dag bezoek kreeg. Als teken van dank en verbondenheid organiseerden ze één keer jaar een gezellige bijeenkomst voor al deze mantelzorgers, waarbij een kleine attentie er vast bij hoorde. Zeven jaar was dit netwerk van groot belang.

Zulke ervaringen komen Mieke goed van pas als projectleider Netwerk Dementie Fryslân. Het Netwerk Dementie Fryslân werkt o.l.v. een Ketenregisseur met 60 casemanagers vanuit meerdere zorgorganisaties. De casemanagers werken voor de gehele provincie en kunnen, via de huisarts of specialist al bij een ‘niet pluis’ gevoel betrokken worden in de thuissituatie. Casemanagers bieden informatie, begeleiding en advies en blijven betrokken zo lang als nodig is. De casemanager is er voor de persoon met dementie en ook voor de mensen direct daaromheen. ‘Wat heb je nu en in de nabije toekomst nodig’ is het uitgangspunt. De casemanager sluit aan bij de persoonlijke situatie en het dagelijkse leven van mensen. En zoekt met hen naar mogelijkheden voor steun bij de familie en in de buurt. Bijvoorbeeld door de persoon met dementie te koppelen aan een voetbalvriend en zo samen wedstrijden te bezoeken.

Als projectleider werkt Mieke samen met casemanagers aan diverse thema’s, o.a. familie­zorg, partners­gespreksgroepen, indicatie en samenwerking, mensen met migratie achtergrond, zinvolle dagactiviteiten, overdracht van thuis naar een woon­zorglocatie en netwerkbouw. Met de bedoeling goede begeleiding te bieden voor families in de gehele provincie. Het vormen van een vrijwilligers­netwerk, rondom de persoon met dementie is al dikwijls van grote waarde gebleken. Dat geldt natuurlijk ook voor ons, als burgers. Wat doe je als je een verwarde persoon opmerkt? Bij­

voorbeeld, in de winkel zie je iemand moeite hebben met betalen. Schroom niet om gewoon te vragen: “Kan ik u even helpen?” Uiteraard op een discrete en soepele manier om de ander in diens waarde te laten. Dan roep je niet: “Opschieten, er staat een hele rij te wachten”. Bij het oversteken van een drukke weg kan je iemand aantreffen die langdurig twijfelt, niet goed weet hoe veilig de overkant te halen. “Kan ik u even helpen?” Het gaat erom dat we oog hebben voor elkaar, aldus Mieke. Dat geldt voor professionals, maar zeker ook voor ons als medemensen

Al jaren weten we dat aansluiten bij de ervaringen, datgene wat iemand kent uit het verleden, een gevoel van vertrouwdheid geeft. De geur van vlees en groenten, de fietstocht door de geboortestreek, de muziek draaien die iemand goed kent. Uiteraard is er een verschil met fysieke gevolgen van ouder worden, maar het is zinvol om daar op tijd naar te laten kijken.



Er komt steeds meer aandacht voor het contact, omdat dementie in de richting gaat van het moeten los laten van allerlei verbindingen. Een mens met dementie komt in een afgezonderde wereld terecht. Verbindingen met wat nog wel vertrouwd is, helpt minder angstig te zijn. Ook voor de mantelzorgers zijn lotgenoten-gespreksgroepen van wezenlijk belang.

Ynsetters van Trynwâlderein hebben op beperkte schaal al die ervaring opgedaan. Het is een onderdeel van een beweging in de samenleving, die noodzakelijk is, gezien de cijfers die horen bij de ontwikkelingen rond dementie.

Aantal mensen met dementie per provincie [stijging t.o.v. 2023]

	2023	2030	2040	2050
Friesland	13.000 (2%)	16.000 (2,4%) [+23%]	21.000 (3,2%) [+62%]	25.000 (3,9%) [+92%]
Groningen	10.000 (1,7%)	13.000 (2,1%) [+30%]	17.000 (2,9%) [+70%]	20.000 (3,5%) [+100%]
Drenthe	10.000 (2%)	13.000 (2,6%) [+30%]	17.000 (3,4%) [+70%]	20.000 (4,1%) [+100%]
Tytsjerksteradiel	680 (2,1%)	850 (2,6%) [+25%]	1.100 (3,3%) [+62%]	1.200 (3,6%) [+76%]

‘Kwart Nederlanders houdt dementie liever geheim’

Een artikel uit de Leeuwarder Courant van 23 september 2024

AMERSFOORT

Een kwart van de Nederlanders houdt het liever geheim als zij dementie zouden krijgen. Dat is boven het wereldwijde gemiddelde, dat op 19 procent ligt.

Dat blijkt uit onderzoek van Alzheimer's Disease International (ADI). Het onderzoek is gedaan onder 40.000 mensen in 166 landen en uitgevoerd in het kader van de Wereld Alzheimer Dag die zaterdag werd gehouden en waarover Alzheimer Nederland, onderdeel van ADI, bericht. Onder de respondenten zijn mensen met dementie, verzorgers, artsen en het publiek. „Er is werk aan de winkel. En urgent ook”, zegt een woordvoerder van Alzheimer Nederland. Gezien

de enorme toename van het aantal mensen met dementie moeten we de hele samenleving voorbereiden. Vrijwel iedereen krijgt er in de eigen omgeving mee

‘Helaas nog veel schaamte voor iets waar je niets aan kunt doen’

te maken. Het aantal zorgprofessionals groeit niet mee, dus we moeten er met elkaar voor zorgen dat mensen met dementie zolang mogelijk prettig thuis kunnen blijven wonen en daarmee intensieve zorg zo lang mogelijk uitstellen.”

Dat een kwart van de mensen in Nederland het geheim zou houden als ze dementie krijgen, is „zorgelijk” volgens Alzheimer Nederland. „Er blijkt helaas nog veel schaamte, over iets waar je niets aan kunt doen. Dit zorgt voor isolement, wat de kwaliteit van leven en uiteindelijk ook het ziekteproces niet ten goede komt.” Op dit moment hebben ruim 55 miljoen mensen wereldwijd dementie. Naar verwachting zal dit aantal verdrievoudigen tot 152 miljoen in 2050. In Nederland hebben 300.000 mensen dementie. Volgens Alzheimer Nederland verdubbelt dit aantal naar meer dan 600.000 in 2050.

Voldoening schenken... daar gaat het om.

Naar aanleiding van een aanmelding voor een hulpvraag door een praktijkondersteuner van een huisarts in de Trynwâlden, bracht ik begin oktober een bezoek aan een 84-jarige weduwnaar, in een nieuwbouwhuis met een redelijk tuintje. Hij had aangegeven zich alleen te voelen sinds zijn vrouw anderhalf jaar daarvoor was overleden. Hoewel hij wekelijks een middag bezoek kreeg van een medewerker van KEaRN en regelmatig thuiszorg, bleef hij zich eenzaam voelen. Voor zover zijn gezondheid het toeliet was hij wel nog flink bezig in zijn oude vak als tuinman. Hij kweekte nog steeds plantjes op, werkte op zijn tuin, maar nu als hobby, iets waar hij nog bijzonder van genoot. Maar hij zocht toch nog een maatje die regelmatig bij hem wilde komen, gewoon voor de gezelligheid, een praatje of een wandeling, zodat hij weer een positieve invulling kon geven aan het leven.

Al vrij snel was er een mevrouw die deze uitdaging wel aan wilde gaan. Ik bracht hem op de hoogte van dit prettige aanbod en zei dat zij contact met hem op zou nemen voor het maken van een afspraak. Een week later kreeg ik bericht van genoemde mevrouw dat hij graag gebruik wilde maken van haar aanbod. Het eerste contact was zó goed verlopen, het klikte en zij kreeg di-

rect een plantje uit eigen tuin mee naar huis. De praktijkondersteuner van wie de hulpvraag kwam werd ingelicht dat er sprake was van een match.



Sindsdien verliep het contact helemaal naar wens. Mevrouw ging eenmaal per twee weken op bij meneer op bezoek. Totdat ik in maart werd gebeld door mevrouw dat mijnheer in het vervolg naar een dagbesteding zou gaan in een naburige

gemeente, eerst voor één dag in de week, met mogelijke uitbreiding van het aantal dagen. Daarop volgde vertelde meneer dat hij zeer content was met de vrijwilligster van Trynwâlderein, maar nu ook met veel plezier naar de dagbesteding van de Zorgboerderij in Twijzelerheide gaat.

Het leuke was dat even daarvoor, in februari, tijdens de pauze van een muzikale lezing in Pro Rege, een mevrouw op mij toe kwam en vroeg of ik Ko Boer was. Ik kende haar niet, maar ze vertelde dat zij de vrijwilligster was bij de tuinman. Ik had me een veel jongere vrouw voorgesteld, gezien haar vitale stem over de telefoon. Ze klonk niet alleen vitaal, maar was het ook. Behalve de tuinman bezocht ze ook een mevrouw van 93 jaar, nu nog steeds! Zelf is ze 81 jaar! Ze belichaamt precies waar Trynwâlderein voor staat: ouderen voor ouderen. Complimenten voor zoveel inzet!

Het is leuk dat je als ferbinder op deze manier met succes contact hebt gelegd tussen hulpvrager en hulpbieder. Dat geeft alle betrokkenen veel voldoening.

Ko Boer, ferbinder Trynwâlderein.

HULPMIDDELEN OUTLET

De Hulpmiddelen Outlet in Burgum

In mei van dit jaar, vierde Niemand aan de Zijlijn (NadZ) een bescheiden feestje, haar tienjarig bestaan. NadZ, bestaat dankzij het systeem, hetgeen te denken geeft. Immers, de wetgever, annex overheid, heeft grote delen van de zorg uit handen gegeven aan de private sector, wat niet persé een verbetering is. Niettemin is NadZ al ruim een decennium lang bezig om hen, die aan de denkbeeldige 'Zijlijn' staan, weer mee te laten doen. Idealiter, door ze aan werk te helpen, een opleiding laten beginnen of via een combinatie van werken en leren.

De realiteit wijst uit dat velen tijd nodig hebben, zo'n stap te kunnen zetten. Wanneer je in de put zit, zonder werk komt of door ziekte uit de running raakt, valt het niet mee om de draad weer op te pakken. In onze westerse maatschappij tel je mee als je 'meters' maakt, je hoog opgeleid bent (wat een schaamteloze diskwalificatie is van een groot deel van onze samenleving) en je niet als een 'watje' gedraagt.

Midden september is NadZ samen met het bedrijf, Huijskes & de Block, met een nieuw initiatief begonnen, namelijk, een Hulpmiddelen Outlet en wel in Burgum aan de Markt. Een sociale onderneming die oog en oor heeft voor de samenleving. Het is een winkel waar met name gebruikte en, op aanvraag, ook nieuwe hulpmiddelen worden aangeboden.

Peter Huijskes en Henk van Bruggen, mede-initiatiefnemers, vertellen: 'de Hulpmiddelen Outlet is een sociale onderneming, zonder

winstoogmerk. Wij willen de Outlet gebruiken om mensen werkervaring te bieden, hen weer mee te laten doen, zodat ze opnieuw een waardevolle plek in de maatschappij krijgen. Zo snijdt het mes aan meerdere kanten. We bieden werkgelegenheid voor mensen die een duwtje in de rug nodig hebben, we dragen bij aan meer circulariteit en een beter milieu én - niet in de laatste plaats - dragen we bij aan een betaalbare zorg. Zo zullen er functies gaan ontstaan in, onder meer verkoop, logistiek, schoonmaak en onderhoud', aldus beide mannen.

'Iedereen die wel eens te maken heeft met de aanschaf van (zorg)hulpmiddelen schrikt vaak van de prijzen die daarvoor gevraagd worden. Er is dan ook nog nauwelijks sprake van een echte tweedehands markt', vervolgt Rinus Hulzinga collega van Peter Huijskes. 'De tweedehands markt via onder andere Marktplaats bestaat natuurlijk wel maar voldoet vaak niet aan de verwachtingen. Mensen willen ook een goed advies, willen kunnen vergelijken en garanderen. Zeker als het gaat om meer dan een paar tientjes. Bovendien wil ook niet iedereen thuis mensen aan de deur hebben voor de verkoop van spullen', aldus Hulzinga.

De outlet voorziet, in een behoefte, is de verwachting van de initiatiefne-

mers, die zelf overigens ook al aardig op leeftijd zijn. 'Leeftijd is slechts een woord wat door mensen te pas en te onpas wordt gebruikt', zegt Roelof Bakker, het vierde lid van dit groepje enthousiastelingen. 'Ik voel mij in de ochtend vaak een oude man die in de loop van de dag steeds jonger wordt, met andere woorden ik moet op gang komen. Dit project levert mij/ons energie op, daar gaat het om. Het zal een plek worden, die van meerwaarde is in velerlei opzichten', waarmee hij zijn betoog afsluit.

De winkel is gevestigd aan de Markt 66 in Burgum. De openingstijden zijn van dinsdag t/m zaterdag vanaf 10.00 uur tot 16.00 uur, een kijkje nemen en een kop koffie of thee drinken kan altijd.



Een warm verhaal in drie delen: ferbiner, hulpvrager en hulpbieder.

1***Alles begint met het waarnemen van een situatie, gevolgd door een onderzoek en dan de actie die hierop ondernomen wordt.**

Zoals in dit verhaal. Er komt een patiënt bij de praktijkondersteuner van de huisarts (POH.) Deze POH is gespecialiseerd in de behandeling van ouderen. Zij spreekt en leest tussen de regels en bespreekt de mogelijkheden. Ook is zij bekend met de initiatieven en mogelijkheden in de Trynwâlden. Op deze manier komt dus een hulpvraag bij één van de ferbiners van Trynwâlderein terecht. In dit geval bij Alie Dijkstra. Alie is door haar werk goed bekend met zorg en weet de juiste toon te vinden. Alie zoekt in het archief naar hulpbieders, vrijwilligers, en als ze denkt een match te vinden wordt er contact gelegd met de hulpbieder; daarna gaan zij samen naar de hulpvrager. Er wordt gekeken of er echt een klik is tussen beide, is dit positief dan wordt er een intake gedaan. Er word besproken wat de een voor de ander kan betekenen en hoe dit in de praktijk uitvoerbaar zou kunnen zijn. Tot zover de rol van de ferbiner, de verbinder.

Alie Dijkstra is de ferbiner, Annie van Dijk is in dit verhaal de hulpbieder en mevrouw Corry van der Meulen van 87 is de hulpvrager.

2*Annie van Dijk.

Na mijn pensionering heb ik eerst de tijd genomen om te wennen aan mijn ‘nieuwe normaal’. Maar ik wist eigenlijk direct wel dat ik op een gegeven ogenblik graag iets zou willen doen voor en met mensen. Dat was in mijn werkzame leven ook altijd een belangrijk gegeven voor mij. Mijn man was intussen al bekend met Trynwâlderein en via hem ben ik ook actief geworden voor deze stichting.

Ik heb een goed en leuk contact met mevrouw. Van der Meulen. Vanaf het begin. De eerste keer dat we elkaar zagen en spraken was ook Alie Dijkstra, als ferbiner, erbij. Dat was voor beide partijen wel heel fijn; zij heeft ervoor gezorgd dat we allebei vooraf al enigszins over elkaar waren geïnformeerd. Dan sta je niet meer als volslagen onbekenden tegenover elkaar. Na de eerste kennismaking in het bijzijn van Alie hebben we nog samen even doorgepraat. Er is een goede klik tussen ons.

Het is belangrijk dat je als maatje jezelf kunt zijn in het contact met de ander en dat geldt omgekeerd ook. Wederzijds respect is van belang en dat zit volgens mij wel goed tussen mevrouw Van der Meulen en mij. Ook al is iemand op leeftijd en zijn er ouderdomsgebreken, ook dan kan iemand nog heel goed waarde geven aan een relatie. Ik ga altijd met plezier naar mevrouw V.d. Meulen toe. Ik leer en geniet van haar optimisme, haar doorzettingsvermogen en haar wil om als 87-jarige nog dingen te ondernemen zoals met de duofiets op pad en naar het zwembad.

Mevrouw V.d. Meulen is een betrokken vrouw. Zij is geïnteresseerd in wat er in de wereld gebeurt maar ook wat er zich dichterbij, in het dorp, afspeelt. Die belangstelling toont ze ook in mij; dus wat ik doe, mijn familie, gezondheid, vakantie-belevenissen etc. Wij zijn beide gelovig en ook dat is een mooi onderwerp waarin we elkaar kunnen vinden; die gesprekken vind ik ook erg waardevol.

Mevrouw V.d. Meulen vertelt vaak over haar leven. Ze heeft veel meegemaakt en weet zich ook nog vrijwel alles te herinneren. Het is zeker geen opgave om naar haar te luisteren; het zijn gezellige momenten, onder het genot van een lekker kopje thee of koffie met iets lekkers erbij. Als ik naar huis ga, krijg ik altijd nog een lekker chocolaatje van haar mee. Ik ben blij dat ik een maatje mag zijn voor mevrouw V.d. Meulen. De levenslust die ze bezit bewonder ik. Ze wil binnen haar mogelijkheden nog uit het leven wil halen wat er voor

haar in zit. Dat is niet alleen iets wat ik zie, maar ook van haar leer. Ja, ouderdom komt met gebreken. Ze zijn er, maar hoe ga je daar mee om? Mevrouw v..d. Meulen blijft actief, ze zoekt nog steeds naar nieuwe dingen om te leren, want... “je bent nooit te oud om te leren”! Ze is erg creatief en houdt o.m. van handwerken maar doet daarnaast bijvoorbeeld ook diamond painting. Misschien kan ik nog leren haken van haar. Ze maakt zulke mooie dieren-knuffels!

3*Mevrouw Corry van der Meulen.

De hulpvraag is eenvoudig: af en toe eens een reisje naar b.v. de kringloopwinkel, of naar een galerie of naar het zwembad. Misschien een stukje fietsen op de duo fiets. Maar vooral ook iemand die even tijd heeft om te luisteren.

Mevrouw heeft nog veel feiten en verhalen die ze goed kan vertellen. Haar grootste handicap is dat ze erg doof is geworden. Ze heeft op tafel een tablet staan met een programma dat het gesprokene in grote letters weergeeft. Af en toe vertaald het programma wat ongewoon.

Corry is bijna 55 jaar getrouwd geweest met Johan en samen hebben ze 4 kinderen gekregen. “Een kindje van enkele dagen is helaas overleden de andere drie kinderen hebben het heel goed gedaan,” zegt ze. Corry is gezinsverzorgster geweest en heeft haar rijbewijs gehaald. Ze heeft, toen ze jong getrouwd was, een opleiding in creativiteit gedaan; daar heeft ze tot op de dag van vandaag profijt van. Na haar werkzame leven heeft ze vaak handwerklessen gegeven in Heemstrastate. Hiervoor is ze gehuldigd toen ze dit 25 jaar had gedaan. En nog steeds is ze bezig met o.a. een Maja de Bij haken. Corry heeft 5 kleinkinderen waar ze enorm trots op is. Vriendin Marian komt ook nog vaak langs met iets creatiefs. Corry en Marian zijn al 70 jaar vriendinnen.

Het Trynwâlderein-initiatief spreekt Corry erg aan, ook zij was toen ze jong was, er voor die ander die steun nodig had.

Corry wilde graag met een maatje weer eens naar het zwembad. Ze ging vroeger altijd ‘s morgens zwemmen voor de koffie. Al vanaf 1972 toen het zwembad de Sawn Doarpen werd geopend. Het zwemmen hebben Annie en Corry weer geprobeerd op te pakken maar werd helaas geen succes. Het goede van deze ervaring is dat Corry nu weet dat haar benen dit niet meer kunnen opbrengen maar dat haar denken nog fit is. Eigenlijk geldt deze ervaring ook met de duofiets. Ze zat er niet stabiel op en daardoor verloor ze het vertrouwen. Maar samen met Annie in de auto naar de Wissel in Dokkum was een heel fijne middag Corry kwam met mooie vondsten weer thuis. Ook samen naar Burgum en dan een kopje thee in de Pleats was een prachtig uitje. Corry probeert nog veel zelf, in het huis, waar ze al sinds 1966 woont, beweegt met een wandelstok en buiten met een rollator. De burens zorgen ook goed voor haar. Aan de ene kant wordt voor de vuilcontainer gezorgd, aan de andere kant wordt de heg altijd gesnoeid. Ook kan ze zich goed redden met de computer en tablet. Haar gehoor is slecht en dan is mailen een fijne oplossing om contact te onderhouden. In huis zijn er op drie plaatsen lichtsignalen die waarschuwen wanneer er iemand aanbelt.

Annie komt ook langs om een luisterend oor te zijn. Er zijn al veel mensen rond Corry weggevallen en daardoor wordt haar wereld ook kleiner. Dan is het prettig wanneer er iemand geregeld langskomt die naar haar wil luisteren en met haar wil delen. Corry weet nog enorm veel. Vooral jaartallen, valt tijdens dit gesprek op.

Ze gaat nog steeds naar het handwerken, nu bij Noflik Wenjen. Dan neemt ze haar tablet mee om de gesprekken, tot in de finesses, te kunnen volgen. Maar dan moeten er niet twee mensen tegelijk praten. Dan raakt de vertaler in de stress en geeft hij rare antwoorden op het beeldscherm. Over wederkerigheid gesproken: Corry gaat Annie haken leren. Bij een kopje thee met wat lekkers vliegt de tijd voorbij. Dat ervaar ik deze middag ook.

Kansen

Zoals al de andere keren als we op bezoek komen, tonen we hem op onze mobiele telefoon foto’s van onze avonturen, plaatjes van mooie bloemen en vogels of zonsondergangen en natuurlijk ook van kinderen en kleinkinderen. Dit is een groot feest, immers je kan de foto’s groter maken zodat hij ook de details kan zien.

We praten vaak over andere landen en gebieden die we ook met google maps kunnen tonen. Zo ontstaat er beter beeld in plaatjes en blijft hij betrokken. Tegenwoordig vraagt hij hier zelf ook al om.

Zoals ook nu; “Hebben jullie nog nieuws? vraagt hij. Zeker antwoorden we, want ondanks de vakantietijd gebeurt er altijd wat in de Trynwâlden. We vertellen hem over huizen die leeg, te koop of verkocht zijn. Dan benoemen we de mensen die daar ooit hebben gewoond, in zijn tijd. We zoeken dan een straat op in de google map en tonen hem het betreffende huis. Hierdoor ontstaat vaak weer een mooi verhaal over een huis of bewoners uit de vroegere tijd.

Het is altijd weer een waardevolle ochtend als we op bezoek zijn. En als je maar veel tijd neemt om de vraag die je hebt, eenvoudig en niet te snel te stellen wordt deze met succes beantwoord. “Ja “zegt hij dan, “Myn ûnthâld is net meer goed. Dat is ook niet nodig, ik heb jullie immers!”



Het weer

We komen regelmatig langs en natuurlijk zijn wij ook met onze I-phone in de weer. Ze vind dat al heel gewoon. Met die telefoon kan ik veel voor haar doen. Zaken opzoeken , bestellen, met de familie videobellen en boekhouden .

Ook komen er soms vragen waar we het antwoord niet op weten en vertellen dan dat we een woordenboek of encyclopedie in de telefoon raadplegen. “Ik heb ook nog een encyclopedie staan,” zegt ze en wijst naar een rij van 12 dikke boeken op de bovenste boekenplank. “Er kwam iemand op bezoek en zei dat die niet meer van deze tijd zijn, dat ze niets meer waard zijn, is dat zo?”

Ik vertel haar dat daar een kern van waarheid in zit maar dat we die mooie gebonden boeken voorlopig mooi laten staan. Immers voor haar vertegenwoordigt dit nog wel een waarde uit het verleden en de boekenplank staat mooi gevuld.

“Fijn,” antwoord ze, “ik zou ze missen als ze er niet meer waren.” Terwijl we aan een fijn kopje koffie zitten betreft de lucht; we zitten in een periode van wisselvallig weer. “Wat zou het worden” zeg ik, “Kan ik nog droog thuiskomen?” Ik pak mijn telefoon om de weer-app te checken. Op dat moment pakt zij een strookje van het prikbord. “Het blijft droog!” zegt ze overtuigd. Verbaast kijk ik op van mijn telefoon.

“Ja,” zegt ze “jullie hebben de telefoon daar voor nodig maar ik heb nog altijd mijn krant! Hier knip ik elke dat het weerbericht uit en prik ik op. Zo kan ik ook snel het weer checken!”

Wat een prachtige vondst en antwoord op ons super moderne telefoon gebruik.

De tegenwoordige tijd

In gesprekken met de zorgverleners van onze ouders komt van alles ter sprake. Zo ook deze keer. Er is meer incontinentiemateriaal nodig dan de zorgverlener wil vergoeden. Het kan wel verstrekt worden maar dan betaal je de hoofdprijs! Daarom overleg ik met de zorgverleners en de praktijkondersteuner wat het beste is in dit geval. Voor wat het waard is om te weten: het ene materiaal is veel duurder dan het andere en met een AOW is het rekenen!

Enfin, om een lang verhaal kort te maken, bestelde ik als mantelzorger het een en ander... En ik kreeg een bezorgtijd door. Op donderdagmiddag tussen 14.00 uur en 18.00 uur zou het bezorgd worden. Prima tijd. Ik had het adres van onze ouders ingevuld, zodat zij betrokken blijven bij de processen rondom hun leven. Halverwege de donderdag krijg ik op mijn telefoon bericht: het zou wat later worden. Ik kon geen invloed meer op die tijd uitoefenen. Nóg een bericht: het werd tussen 20.00 uur en 23.00 uur. Een afschuwelijke tijd. Mijn ouders liggen dan al in bed! Dus gaf ik mijn ouders het advies niet zo laat nog naar de deur te gaan. Het pakket werd wel bij de plaatselijke AH geleverd en daar kon ik het weer vandaan halen. Ik dacht dat ik het opgelost had.



excuses aangeboden. “Dit komt niet weer voor,” belofde ik ze. Dus toen er weer een bestelling gedaan moest worden heb ik mijn eigen adres maar ingevuld, om vervelende situaties te voorkomen.

Mijn ouders begrijpen de oplossing, maar vinden het niet leuk dat hun zelfstandigheid zo van hen word weggenomen. “Het is wat in de tegenwoordige tijd,” verzuchtten ze.

Zie ik ‘s avonds een berichtje dat het pakket bezorgd was bij de burenen! Dat zijn ook bijna 80’ers die ‘s avonds de deur niet meer open willen doen. Wat een frustratie met die bezorgtijden. Ik ben de volgende dag naar de burenen gegaan en heb duizendmaal

Hulpbieders blijven openstaan voor hulpvragen.

Dit voorjaar zijn alle mensen telefonisch benaderd om te vragen of ze nog steeds beschikbaar zijn om hulpvragen te beantwoorden. Een aantal zijn er afgevallen door verhuizingen, om persoonlijke redenen of door veranderingen in mantelzorgtaken. Maar nog niet alle hulpbieders zijn al gekoppeld aan een hulpvraag. We stellen er even een aantal aan u voor: De eerste is **Henk van der Meer** uit Gytsjerk, dachten we. Het bleek echter dat hij in 2020 al de eerste hulpbieder was door een meneer met computerproblemen te helpen. Verder dacht hij mee over het opzetten van de website en andere computervraagstukken van Trynwâlderein. En hij is nog altijd beschikbaar om mensen te helpen met hun computer. Hij wil ook wel meedelen over een nieuwe website die Trynwâlderein voornemens is te laten maken.



Toos Daalmans uit Âldtsjerk is zeker beschikbaar nu zij gestopt is als verzorgende en dus graag als vrijwilliger beschikbaar wil zijn. Uit zichzelf komt ze al bij bewoners van Noflik Wenje, waar ze o.a. zelfgemaakte bramenjam brengt.

Jolanda Edes uit Oentsjerk was ons op het spoor gekomen door de aanmeldmogelijkheid in de Trynwâlderein-krant. Zij heeft tijd beschikbaar om te wandelen, spelletjes te spelen of bijvoorbeeld de hond uit te laten.



Jacoba Wierstra uit Gytsjerk is beschikbaar om een luisterend oor te bieden. Zij heeft in het bijzonder ervaring om goed te kunnen luisteren naar mensen met verlieservaringen of voor mensen die behoefte hebben om te praten over hun levenservaringen.

Jogiena Zeinstra uit Wyns had zich ook opgegeven. Ze is al veel actief als hulpbieder in Wyns-Bartlehiem.

Wat maakte dat je je aanmeldde als hulpbieder? Ik heb me aangemeld omdat ik het mooi en belangrijk vind als mensen zo lang als mogelijk op de plek kunnen blijven wonen waar ze zich thuis voelen.



Wat zou je zoal willen doen? Eigenlijk wil ik alles wel doen zolang als dat in mijn vermogen ligt. Op dit moment ben ik samen met het bestuur van de Klimmerbeam druk bezig met de aanleg van een Samenspeeltuin in Wyns. Deze plek, nabij de Wynser Oerset, is een prachtige ontmoetingsplek voor jong en oud in Wyns.

Ondanks je leeftijd en je werk als restauranthouder wil je er toch tijd voor vrijmaken. Kun je daar iets over zeggen?

Als een dorp een kerk, een café en ook nog een brouwerij heeft dan is dat een rijkdom. Op al die plekken komt men samen en iets organiseren voor jong en oud is dan gauw geregeld! In een dorp leer je ook dat leeftijd er eigenlijk niet zo veel toe doet; ouder worden en lichamelijk ongemak zorgen er echter voor dat je soms moeilijk meer kan wonen op de plek waar je dat het liefst zou doen. Helpen in iemands huishouding wil ik met alle liefde doen maar ik denk dat ik beter op mijn plek ben in het bieden van ontspanning of een gezellige avond in Wyns. Ik ben dit jaar 40 geworden maar vindt een advocaatje heerlijk! Waarom geen advocaatproeverij, combineren met een bezoek aan een boerderij, een picknick aan de EE of op de Wynser terp? Lezingen, samen eten, net als de Thuisleven-groep die een aantal keren per jaar bij ons komt, eigenlijk zijn er hier heel veel mogelijkheden. En gelukkig is er in Wyns met het wekelijkse koffiekaffee in het dorpshuis, de Kulturele Tsjerke en alle andere activiteiten in het dorp ook wel iets te beleven!

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

Honger in oorlogstijd

“De voedselschaarste werd steeds groter. Ik probeerde iedere dag iets te verzinnen om aan eten te komen. Ik had een vriendje dat heel erg mager was, niet omdat hij zo weinig at, maar het was al zo vanaf zijn geboorte. Er was bivak gemaakt van Duitse legers in de bossen. Mogelijk kregen die troepen na frontdienst daar rust. Ik vroeg aan mijn vriendje of hij mee durfde te gaan naar het bos om bij de Duitsers te kijken. Dat wilde hij wel.

Hij gaf ons zowaar brood met worst.

Wij gingen op pad het bos in. We liepen tussen allerlei oorlogstuig door en zagen een militair Duitse kuch met worst eten. “We gaan hier maar even zitten, he”. De militair ging aan het brood snijden. Hij keek naar die dunne beentjes van mijn vriendje en ik zag er ook niet vet uit. Hij gaf ons zowaar brood met worst. Misschien was het wel gevaarlijk wat we deden, maar thuis zitten met honger en verveling was ook niks”.

Bovenstaande is een fragment uit het levensverhaal van de heer Gerrit van Drie (1929). De heer Van Drie beschrijft hierin zijn vroege jeugd en zijn ervaringen in de oorlog. Op maar liefst negenendertig dichtbeschreven kantjes papier geeft hij weer hoe hij die periode ervaren heeft. Op jonge leeftijd ging hij op zoek naar voedsel voor het gezin. Ook vertelt hij over zijn ouderlijk huis in Bilthoven en zijn periode in militaire dienst. Hij heeft veel meegemaakt en voelde

de behoefte om het allemaal op te schrijven. Eenmaal bezig, kwam er telkens meer naar boven. Hij moest op een gegeven moment echt stoppen met schrijven, zei hij, want er kwamen maar steeds meer gedeeltes bij die er ook mee te maken hadden. Zo werd het een heel pakket. Af en toe liet hij het aan andere mensen lezen. Die zeiden hem dat het de moeite waard was en dat hij dit verhaal eigenlijk moest laten uittypen, zodat het voor iedereen leesbaar zou zijn. Zo kwam deze vraag eerst bij Trynwâlderein en vervolgens bij mij terecht.



Na een kennismakingsbezoek in Mûnein bij de heer Van Drie thuis, kreeg ik het pak papier mee. Zijn verhaal vond ik aangrijpend en soms huiveringwekkend om te lezen. De heer Van Drie was, hoewel nog jong, bepaald niet bang uitgevallen. Het is niet alleen inhoudelijk een indrukwekkend levensverhaal, hij heeft het ook nog eens heel mooi verwoord. Het heeft geresulteerd in een fraai boekje waar de heer Van Drie heel blij mee was.

Marianne Dagelet



OPROEP: IT LIJSKET ZOEKT VRIJWILLIGERS

It Lijsket is een woonvorm voor mensen met een beperking. In de woonboerderij aan de Rengersweg 29 wonen 14 bewoners. De zorg wordt verleend door de JP van der Bent Stichting. Door o.a. corona, verhuizing e.d. zijn er momenteel geen vrijwilligers meer. JP van der Bent is nu op zoek naar mensen die zich willen inzetten om samen met de bewoners bv. een wandeling te maken, een spelletje of een knutselactiviteit te doen. Voelt u hier wat voor, wilt u meer weten, dan kunt u zich aanmelden bij de locatiemanager van het Lijsket: Joleen Rass tel. 058-2560013



Duofiets

Het zomerseizoen lijkt nu wel bijna afgelopen te zijn. Een goed moment om na te gaan hoe vaak de duofiets is ingezet in het afgelopen seizoen.

De telling bedraagt per eind september bijna 40 keer. Dit is aanmerkelijk meer dan vorig jaar toen we amper de 20 haalden.

We stellen vast dat de animo toeneemt, positieve ervaringen worden gedeeld met burens en andere dorpsgenoten.

Zoals verwacht zijn de gebruikers vooral senioren, die een zonnige dag uitkiezen en in de mooie omgeving gaan fietsen.



Fondsenwerving



De actie om de maatschappelijk betrokken ondernemers te benaderen voor een donatie is van start gegaan. In het voorjaar heeft de zakenclub Trynwâlden tweemaal een generiek bericht verzonden naar haar leden, waarop een viertal positief heeft gereageerd. De vervolgactie is dat we bij andere leden langsgaan of in een persoonlijke e-mail aandacht vragen voor deze fondsenwervingsactie. Tot op heden hebben wij van 16 ondernemers een positief bericht ontvangen. Twee van hen boden korting op hun producten aan, twaalf ondernemers een geldelijke donatie waarvan in elf gevallen ook een logo om op te nemen in onze krant

We beseffen dat het tijd vergt om de ondernemers over de ‘drempel heen te helpen’.

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

**Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein**

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

**Sluit u aan
Bel 058 797 8621**

**Te porren voor
Klaverjassen of
een
ander samen-
spel?**

**Sluit u ook aan
bij Trynwâlderein**

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 tweemaandelijks nieuwsbrief.
- Een huis-aan-huiskrant die 2 maal per jaar wordt verspreid.
- Gesprekken met diverse organisaties (o.a. via een adviserend platform met vertegenwoordigers uit tal van maatschappelijke organisaties in Trynwâlden).
- Overleg met de gemeente (2 maal per jaar).

Stand van zaken

Op dit moment (oktober 2024) zijn er 394 Ynsetters. Het aantal gemaakte samenwerkingsafspraken is 149. Er zijn 163 mensen met een hulpvraag en 160 mensen die een hulpaanbod doen.

Sponsoren

Nu we zoveel aandacht besteden aan het werven van vrienden van Trynwâlderein, vergeten wij soms dat we nog door andere sponsors worden ondersteund.



De deur van
mijn fietsenhok
klemmt.

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

U stelt hulp
bij een
eenvoudig
klusje op prijs.

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

Een artikel uit de volkskrant van 30 september 2024

Valpartijen ouderen eisten vorig jaar weer meer slachtoffers, beleid valpreventie voortgezet

Cijfers bij het nieuws: vallende ouderen

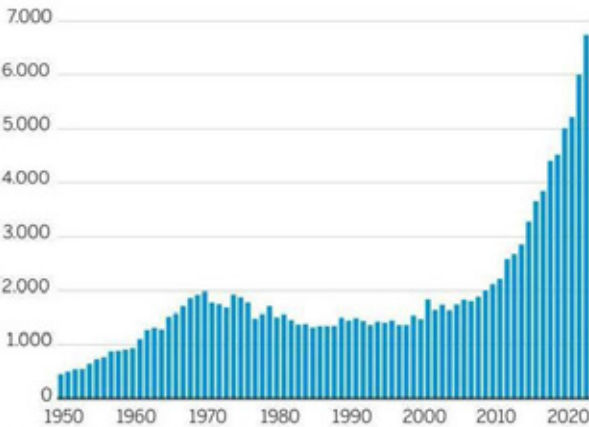
Het aantal 65-plussers dat overlijdt door een val is opnieuw flink gestegen. In 2023 stierven ruim 6.700 ouderen aan de gevolgen van een struikelpartij of uitglijder, blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Dat is ruim 12 procent meer dan het jaar ervoor. De toename van het aantal fatale valpartijen onder ouderen zette in 2008 in: sindsdien zijn er ieder jaar meer ouderen door een val overleden. Dit wordt deels verklaard door de vergrijzing. Ook percentueel gezien is het aantal overlijdens gestegen. In het jaar 2000 kwam bijna 1 op de 1.500 mensen van 65 jaar of ouder om het leven door een val. Vorig jaar ging het om bijna 1 op de 500.

Vermoedelijk ligt het aantal overlijdens onder ouderen door de gevolgen van een val in werkelijkheid hoger. Het CBS telt enkel mensen mee die binnen dertig dagen sterven aan een val, struikel- of glijpartij of de gevolgen ervan. Wie overlijdt door een val met de fiets of scootmobiel wordt niet in deze cijfers meegenomen.

Ook ziekenhuizen zien de laatste jaren vaker 65-plussers verschijnen met kwetsuren die door een val zijn veroorzaakt. Vorig jaar meldden zich ongeveer 112 duizend ouderen op de spoedeisende hulp, blijkt uit nieuwe cijfers van kenniscentrum VeiligheidNL.

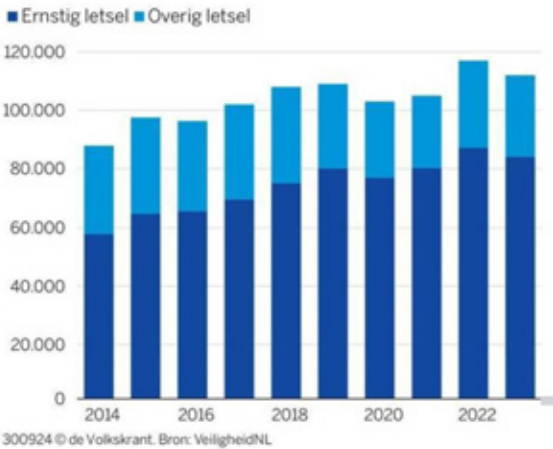
De helft van de valpartijen gebeurt in en rondom de woning van 65-plussers. Om het aantal overlijdens door valpartijen te verminderen, nam het kabinet Rutte IV valpreventie op in zijn regeerakkoord. Zo vergoeden zorgverzekeringen of gemeenten speciale onderzoeken bij ouderen waarin onder meer spierkracht, zicht en evenwichtsproblemen worden geanalyseerd. Het huidige kabinet zet dit voort.

Meer 65-plussers dan ooit overlijden na val
Aantal 65-plussers dat om het leven komt door een val, per jaar



300924 © de Volkskrant. Bron: CBS | Cijfers over 2023 voorlopig

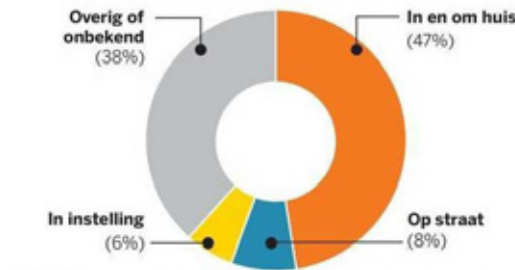
Kwart meer ziekenhuisbezoeken na val dan in 2024
Aantal 65-plussers dat behandeld wordt op de spoedeisende hulp na een val, per jaar



300924 © de Volkskrant. Bron: VeiligheidNL

Ouderen vallen vooral in en rondom hun huis

Locatie van val van 65-plussers met bezoek aan spoedeisende hulp tot gevolg, in 2023, in procenten



300924 © de Volkskrant. Bron: VeiligheidNL | Percentages tellen niet op tot 100 vanwege afrondingen

Verstoppertje.

Op een vast moment in de week gaan we bij onze moeder op bezoek. Het is altijd weer een fijn moment. Rustig kunnen we praten over vroeger, geen onrust met koffie of thee. Geen telefoon gepiep die hebben we op uit.

Onze ouder woont al geruime tijd in een verzorgingsthuis en heeft het vanaf dag 1 naar de zin. Tevreden begroet hij ons iedere week met een lieve glimlach op het gezicht.

We spreken vaak over reizen die gemaakt zijn en halen de atlas erbij om de situatie wat te verhelderen. Ook is google een prima ondersteuning met mooie foto's van de genoemde plaatsen in heel Europa.

De tijd gaat snel en voor je het weet is er een klop op de deur, De verzorgster verteld dat het tijd is om naar de huiskamer te komen. Het is een grote groep die aankomt schuiven. Maar voor het zover is wordt er een soort van spel gespeeld. Verstoppertje en de Buut is de huiskamer. Ik zal proberen de situatie te om schrijven. De persoon die graag wat langer van het gezelschap wil genieten word gehaald. Dan naar de volgende , klop op de deur "komt u eten", en door naar de volgende. Op de gang is het een bejaarden snelweg, rollators en elektrische rolstoel, gewone rolstoel en in de arm van een verpleegster beweegt het zich naar de huiskamer.

We weten dat sommige ouderen ongeduldig worden of ineens toch nog naar toilet moeten.

Dit wekt de indruk dat er verstoppertje word gespeeld. Twee oudjes op de boet, de derde verdwijnt weer. Vijf oudjes op de boet, eentje wordt ongeduldig en verdwijnt weer. Tien oudjes in de huiskamer bijna compleet, of nee er mist weer één. Het is een prachtig spel waar wij elke keer week de humor van inzien. En de verzorgsters zijn zo geduldig en gaan lief en zorgzaam door met verzamelen.

Dan zit iedereen op zijn eigen plekje en kan na een ogenblikje van stilte de soep worden verdeeld.

Op dat moment groeten we allen tot volgende week en wensen ze een smakelijke maaltijd.

Werkelijk het lukt deze generatie iedere week on met een glimlach en een goed gevoel weer naar huis te laten gaan.



Mens, durf te vragen!

De herfst klopt alweer op de deur. We hebben de zomerweken net afgesloten, maar in de vakantietijd zeker niet stilgezeten! Trynwâlderein bleef actief. Graag kijk ik met u terug en uiteraard ook vooruit op wat ik zoal meemaak en tegenkom in de Trynwâlden.



De ferbiners van Trynwâlderein hebben dit jaar al rond de 50 hulpvragen ontvangen en bijna evenzoveel hulpvragen met vrijwilligers kunnen invullen. Heel af en toe lukt het niet, als de vraag te specifiek is (iemand zoekt bijvoorbeeld een maatje met hele specifieke hobbys), dan is het even afwachten wie zich meldt. We werken op dit moment met 66 hulpbieders (andere ouderen die graag iets doen voor een ander) om die hulpvragen op te lossen. Soms vallen hulpbieders uit, maar ook nieuwe mensen melden zich aan. Mocht u zich geroepen voelen...neem gerust contact op!

Waar we momenteel specifiek naar op zoek zijn, zijn mensen die anderen mee willen nemen op de duofiets. De vraag daarnaar neemt toe en we zouden graag nog meer fitte mensen vinden, die anderen wat frisse lucht, beweging of een andere omgeving kunnen bieden.

Als een hulpvraag wat complexer is, kan het zijn dat ik vraag of ik even langs mag komen. Zo ben ik de afgelopen tijd bij meerdere ouderen op bezoek geweest om eens rustig te praten over hun situatie. Ik kan dan meedenken - of de vrijwilligers van Trynwâlderein iets kunnen betekenen of helpen om in contact te komen met zorgorganisaties, instanties of activiteiten. Mooi en bijzonder vind ik het, als ik het vertrouwen krijg voor een inkijkje in iemands leven. Knap dat iemand zich ook open kan stellen en durft te vragen. Voor velen een kunst op zich.

Ook ben ik langs geweest bij verschillende koffie-inlopen, dorpshuizen en zorgorganisaties om kennis te maken. Zo was ik bij diverse thuiszorgorganisaties en bij praktijkondersteuners van huisartsen. Ik neem namens Trynwâlderein ook deel aan een leernetwerk, waarin we met diverse zorgdisciplines leren van aangelegenheden die wij om de beurt geanonimiseerd inbrengen. Afgelopen keer waren wij aan de beurt om zo'n kwestie in te brengen. Mooi om te zien dat we, omdat we elkaar leren kennen, ook goed weten wie wat doet. Dat is gemakkelijk bij het kunnen adviseren bij een hulpvraag die wat meer vergt dan vrijwillige inzet.

Ook weten deze professionals Trynwâlderein steeds beter te vinden om samen met of namens hun cliënten een vraag te stellen.

Met de ferbiners (diegenen die u te woord staan aan de hulplijn en zoeken naar passende vrijwilligers) hebben we samen een cursus gekregen van Netwerk Dementie Fryslân, zodat zij weten wat te doen als er een vermoeden is dat er dementie in het spel is. Dat was een zeer waardevolle ervaring en we kijken nu ook naar cursusaanbod voor de vrijwilligers zelf.

Komende tijd staan er nog meer ontmoetingen met organisaties en ouderen op het programma. Ook wordt de landelijke 'Dag van de Dorpsondersteu-



PCOB afd.Trynwâlden
Programma
Seizoen 2024/2025

Geachte leden,

Hierbij vindt u het programma voor het komende seizoen. Het bestuur heeft ook nu weer geprobeerd een gevarieerd programma samen te stellen. Wij hebben er vertrouwen in, u voor het komende seizoen weer interessante en gezellige PCOB middagen te kunnen bieden. Noteert alvast de data in uw agenda. De vergaderingen worden gehouden in Heemstra State (Oentsjerk) en beginnen om 14.30 uur, behalve de Nieuwjaarsreceptie de begintijd is nog een verrassing.

Het bestuur.

Nieuwe leden zijn van harte welkom ! Vraag gerust iemand als gast eens mee naar een vergadering, om ze kennis te laten maken met ons PCOB programma.

18 september 2024

De heer Johan Veenstra (Nijeholtpade) Over: "Veurdrachten uit eigen werk". Hij is o.a. bekend van zijn columns die hij in de Leeuwarder Courant schrijft

16 oktober 2024

Mevrouw Margaret Reekers, WMO afdeling Tytsjerksteradiel. Zij vertelt over de WMO (voor welke zaken, vragen je bij deze afdeling terecht kan)

20 november 2024

Mevrouw Doet Boersma, Oentsjerk (Reinstein) Zij is kunstenaar, kunstschilder en vertelt al schilderend hoe een schilderij ontstaat.

8 januari 2025

Nieuwjaarsbijeenkomst, de aanvangstijd en de uitvoering zijn nog een verrassing.

19 februari 2025

De heer Gerrit Breuker (Sexbierum). Hij weet veel van schelpen, hij komt ons hierover vertellen. (o.a. namen van schelpen, afkomst, wat ze eten. etc.).

19 maart 2025

De heer L. Ypma (Witmarsum), hij vertelt over de kazematten van Kornwerderzand .Deze kazematten speelden een belangrijke rol bij de verdediging tegen het oprukkende Duitse leger, in de meidagen 1940.

16 april 2025

De heer Henk Dillerop (Snakkerburen), oud gevangenisdirecteur. Hij vertelt boeiende "bajesverhalen".



ACTIVITEITENAGENDA

Datum	Activiteit	Waar & Wanneer	Omschrijving	Contact
Dagelijks op afspraak	Tûk elektrische deelauto Trynwâlden	Heel Trynwâlden (niet plaatsgebonden) Elke dag, op afspraak.	Iedereen kan op afspraak tegen een geringe vergoeding gebruik maken van de elektrische deelauto Tûk	De Tûk staat bij buurthuis BOB in Oentsjerk Tel.: 06 4174 5680 Website: https://www.tukauto.frl/ E-mail: info@tukauto.frl
Dagelijks op afspraak	Duofiets Trynwâlden	Waar: Buurthuis BOB te Oentsjerk Wanneer: dagelijks op afspraak via de website	gebruik de duofiets als u samen een fietstochtje door de mooie Trynwâlden wilt maken. Zie webpagina voor meer info. Er zijn geen kosten aan verbonden	Webadres: https://trynwalderein.nl/duofiets-boeking/ Tel. nr. van de activiteit: 058-7978621 (ferbiner Trynwâlderein)
Elke woensdag	Fit en Vitaal voor senioren	Waar: Heemstra state te Oentsjerk en De Einekoer te Ryptsjerk Wanneer: Oentsjerk: woensdag van 9.15 tot 10.15 uur Ryptsjerk: op woensdag van 10.45 tot 11.30 uur Inloop vanaf 10.30 uur	mooie beweegactiviteit voor 70-plussers (jonger mag ook) uit heel Trynwâlden : balans, cognitieve fitness, bewegen op muziek met en zonder materialen maarrr,.... met veel plezier!	E-mail: jildouwelgersma@gmail.com Tel. nr. van de activiteit: 06-47484240 aanmelden is doorlopend mogelijk Contactpersoon activiteit: Jildouw Elgersma E-mail contactpersoon: jildouwelgersma@gmail.com Tel. nr. contactpersoon: 06-47484240
Elke donderdag	Koffiemiddag De Bân/Dbieb Gytsjerk	Waar: Simke Kloostermanstrjitte 6 Gytsjerk Wanneer: Iedere donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.	Gezellig samenzijn met iedere donderdagmiddag 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/ E-mail: 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 E-mail: info@saleukhus.nl
Elke maandag en woensdag	Ontmoetingsplek Noflik Dwaande	Waar: Heemstra State Frisiastate 24 Oentsjerk 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 E-mail: info@noflikdwaande.nl
Elke dinsdag en donderdag	Yin Yoga	Waar: Sjoerdaseal van Heemstrastate te Oentsjerk Wanneer: Iedere dinsdag van 19.30 tot 20.30 en van 20.45 tot 21.45 uur: Iedere donderdag van 19.00 tot 20.00 uur en van 20.15 tot 21.15 uur	een gezonde manier van bewegen die aansluit bij jouw lichaam. Het is een langzame vorm van yoga voor rustige houdingen die langere tijd worden vastgehouden. Toegankelijk voor iedereen uit Trynwâlden Belangstelling, vragen en/of aanmelden: via WhatsApp of via e-mail.	E-mail: welkom@lavendelwellness.nl Tel. nr. van de activiteit: 06-30086986 Contactpersoon activiteit: Yfke Kingma E-mail contactpersoon: welkom@lavendelwellness.nl Tel. nr. contactpersoon: 06-30086986
Elke vrijdag	Digi-Inloop	.Wanneer: Iedere vrijdag van 15.00 tot 16.30 uur	deskundige hulp en advies bij problemen met computer , smartphone of tablet.	Webadres: www.dbieb.nl E-mail: info@dbieb.nl Tel. nr. van activiteit: 058-2347777 Contactpersoon activiteit: mw. Mulder,
15, 22 en 29 oktober 5 en 12 november	Taiso Kom in beweging met Taiso. Dit verbetert je balans, versterkt je beenspieren en je kern (borst en rugspieren)	Waar: Buurthuis BOB te Oentsjerk Wanneer: dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur. Datums: 15, 22 en 29 oktober + 5 en 12 november 2024	Je leert oefeningen die bijdragen aan het mentaal welbevinden, weerbaarheid en zelfbescherming. De cursus is geschikt voor iedereen vanaf 55 jaar. Aanmelden kan via de website (er is plaats voor 12 deelnemers). De kosten: € 20,-- (5 lessen).	Webadres: www.buurthuisbob.nl E-mail: info@buurthuisbob.nl Contactpersonen Suzanne Weening en Michiel Commandeur info@kaihatsu.nl 06-28508452
22 oktober 2024	Bingo Middag	Waar: Heemstra State in Oentsjerk Wanneer: 22 oktober 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 E-mail: jilliemari@gmail.com
7 november 2024	Digitale Nalatenschap Een presentatie van Sander van der Meer van Digital Life Legacy	Waar: dbieb Gytsjerk Wanneer: 7 november 2024	Hoe krijgen nabestaanden toegang tot een telefoon of laptop van een overledene voor o.a. dierbare foto's, films maar ook de afwikkeling van administratieve zaken als de nabestaanden de code niet weten? .	https://dbieb.op-shop.nl/7152/alles-over-digitale-nalatenschap/07-11-2024 E-mail: r.dijkema@dbieb.nl Tel.: 06-59910401 Contact: Renate Dijkema-Cazemier
14 november 2024	Lezing: De kunst van het herinneren! Gratis Entree	Waar: Pro Rege Rengersweg 15, 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 herinneringen komt daarbij uitgebreid aan de orde.	Website: https://herinneringsspecialisten.nl/dick-van-den-berg/
3 december 2024	Bingo Middag	Waar: Heemstra State in Oentsjerk Wanneer: 3 december 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 mail: jilliemari@gmail.com
6 februari 2025	Lezing door Willem Brouwer Gratis Entree	Waar: Pro Rege Rengersweg 15, Oentsjerk Wanneer: 6 februari 2025 20.00 uur	Een lezing over "wat je als partner meemaakt tijdens het dementieproces van je partner"	Website: https://seniorenkrant.nl/gooi-me-niet-weg/