



Trynwâlderein

'De Krant'

13 november 2025

Lezing door
Liesbeth Hempenius en Maria Koop

Dementie, goede zorg na de diagnose



Pag. 5

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

15 april

Bingo

Heemstra State

werkgroep
'Wonen'



Pag. 13

Marianne Koetsier
dorpsondersteuner



Pag. 12

Hans van Dam
Een bijzonder mens



Pag. 9

Trynwâlden
80 jaar Vrijheid



Pag. 15

ANDERS LEVEN MET IJSLANDERS!



In hun zoektocht naar anders leven kwamen Jan en Lenie Uitterdijk-Bartelds eind jaren negentig uit in de Mûnein, bij een boerderij die zijn beste tijd had gekend en met varkensstallen die daar niet voor onder deden. Maar ze stonden wel op een prachtige locatie, op een behoorlijke afstand van de doorgaande weg en aan het oog onttrokken door bossages en boomsingels die zo karakteristiek zijn voor de Trynwâlden.

In die omgeving gingen ze aan de slag. De boerderij mocht gesloopt worden van de gemeente en de varkensstallen eveneens. Omdat je sneller iets kwijt dan rijk bent, hebben Jan en Lenie eerst nog een poosje in de oude boerderij gewoond. Deze is nadien afgebroken. Ze hebben een nieuw huis laten zetten en van een van de varkensstallen een bungalow laten maken. Hun kinderen die de nieuwe situatie regelmatig in ogenschouw kwamen nemen, noemden het met een knipoog wel Casa Carbonada.

Intussen kregen Jan en Lenie een duidelijker beeld van hun manier om anders

te leven: er zouden paarden komen. Niet zomaar paarden maar IJslanders! Sommige mensen noemen hen pony, omdat hun stokmaat/schofthoogte 1.30/1.40 meter bedraagt. Je spreekt van een paard bij een stokmaat van 1.48 m of meer. Maar in dit geval van IJslanders geeft vooral hun karakter de doorslag. Zoals bij mensen ook vaak het karakter de afmetingen overstijgt. De IJslander is onverschrokken. Een doorzetter. Sterk. Taai. Sober. Zelfstandig. En toch makkelijk in de omgang. En ze kennen meer gangen dan een paard, zoals de telgang en de tölt. Allemaal eigenschappen waar Jan en Lenie snel voor gewonnen waren. In de voormalige varkensstallen werden onderkokens voor zeven IJslanders gebouwd, en ruimte voor pensionpaarden. Vanaf het eerste moment hebben Jan en Lenie volop genoten van hun nieuwe anders leven. Je kon ze veelvuldig tegenkomen op de ruiterspaden in de prachtige bossen van Griekenland en Turkije.

Nu de jaren gaan tellen – ze zijn beide 86-plus! – komt het er niet meer van. Ze wonen daarom nu ook gelijkvloers in één van de gemo-

derniseerde opstallen. Jan bekommert zich nog dagelijks om de IJslanders. Drie van de vier nog aanwezige IJslanders zijn regelmatig te vinden in de rijbak van Manege De Sanjes bij de voormalige Praktijkschool, voor de Voltige voor kinderen. Op overige momenten worden de IJslanders bereiden door liefhebbers die na elke rit een bijdrage achterlaten in de bus van het Brooke Hospital for Animals; een liefdadigheidsorganisatie voor paarden, pony's, ezels en muilezels. De IJslanders zou je met een glimlach Vrije Uitloop Pony's kunnen noemen. 's Morgens opent Jan de deuren van de stallen zodat ze naar behoeven in en uit kunnen lopen, de paden op voor een loopje naar de vijver of in de omgeving, niets moet; dit is een paradijsje – zeg maar 'a kingdom for a horse!' En voor mensen! Bij Lenie staat nu lezen voorop. En muziek maken. Vooral de blokfluit heeft haar belangstelling, van sopraan tot bas. En af en toe maken ze samen nog een mooi fietsrondje in de omgeving. Dit is elke dag al Anders Leven! Dan wil je toch nooit anders meer?

dorenbos
ARCHITEKTEN
GYTSJERK

Albert Heijn
Gytsjerk

NOTARISKANTOOR
BROUNS
www.notariskantoorbrouns.nl

Slagerij
Rijpma & ZN
Uw zelf slachtende slager uit Gytsjerk
058-256 13 62
slagerijrijpma.nl

WESTRA
SCHILDERWERKEN
info@westraschilderwerken.nl www.westraschilderwerken.nl
098-201336

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 4.000 ex.

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

Bezorging
In eigen beheer.
Ruurt Postma en de
me dewerkers van It
Aventoer, Lucas Slagman,
Cobie de Jager, Frieda
van der Meer, Lotte van
der Burg, Marije Zwart,
Mohammed Alwadi,
familie Vogel, Ilse Algra,
Ed Velderman, Trina de
Jager en Femke Steune-
brink

Drukwerk
Flevodruk Harlingen BV

U luistert
geduldig
naar weer
hetzelfde verhaal.

Sluit u aan
bij Trynwâlderein



“No, do hjir?”

Ik was voor mijn werk in de buurt en dacht ik ga even voor een kort bezoekje langs. Gewoon even een praatje om de dag gezellig af te sluiten voor het avondeten. “Foar dyn wurk? Moast do noch wurkje?” “Ja ik mag nog een paar jaar en dan krijg ik van Drees. Dat is geen probleem hoor, ik heb prachtig werk.”

“No dan, Marreh hast it wol goed regele? Hast wol in rin-tekaart krige, dat is ferplicht hjir! As dy wat oerkomt dan hast in pear sinten om dy te redden. Ik wie mei 13 jier oan ‘t wurk en doe ik 14 waard doe krige ik myn rin-tekaart en die moast ik meinimme nei eltse baas dy ‘t ik dernei krige.”



Ik was verbaasd over die rente-kaart. Ik had werkelijk geen idee, maar als dit een uitloper was van de invaliditeits wet 1913 of de voorloper van AOW 1957 dan zou er nog een belangrijke hindernis door vrouwen genomen moeten worden.

In 1977 ging ik leren en werken in de zorg. Een 4-jarige opleiding verpleeg-

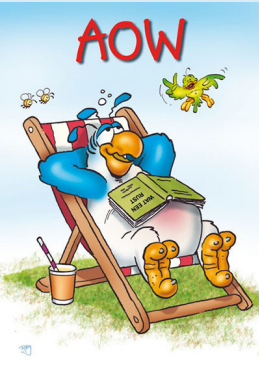
kunde. Toen in 1980 was er nog geen(# verplichte) pensioenregeling voor vrouwen! Maar ik stel hem gerust. Ik heb het goed geregeld en als ik straks met 67 jaar met pensioen ga, krijg ik AOW en mijn opgebouwde pensioen als herintreder.

Ik werk met heel veel plezier en krijg er energie van; ik kan nog wel een paar jaar door.

“No dan, do bist nog jong, it sil mei dy wol goed komme.”

“Mooi dan is dat opgelost, zullen we samen een kopje troost doen, dat hebben we wel verdiend na al dat werken.”

“Ja en dan op hûs oan want ‘t wurdt al tsjuster; sy sille wol op dy wachtsje. Seis oere ite!”



Kunst in de Kerk Trynwâlden 2025

Dit jaar wordt Kunst in de Kerk Trynwâlden, de expositie voor amateurkunstenaars uit de Trynwâlden, alweer voor de dertiende keer gehouden. Het thema van deze editie is Vrijheid.

Er doen zo’n vijftig creatieve Trynwâldsters mee met diverse kunstwerken: schilderijen, foto’s, tekeningen, beelden, gedichten, textielwerken etc. Ook dit jaar wordt er een catalogus uitgegeven van de geëxposeerde werken.



Op een aantal dagen wordt de expositie opgeluisterd met muziek. Kijk voor het laatste nieuws op onze Facebookpagina: www.facebook.com/KunstindekerkTrynwalden/.

De expositie wordt gehouden in de Pauluskerk in Aldtsjerk van dinsdag 20 mei tot en met donderdag 29 mei (Hemelvaartsdag).

De opening van de expositie is op maandagavond 19 mei om 19.00 uur.
Daarna zijn de openingstijden als volgt:
dinsdag 20 mei tot en met vrijdag 23 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur;
zaterdag 24 mei en zondag 25 mei 14.00-17.00 uur;
maandag 26 mei t/m woensdag 28 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur;
Hemelvaartsdag 29 mei 11.00-16.00 uur.

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

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 netwerk voor ouderen met veel deelnemers geeft ons binnen die samenwerking een goede basis. Trynwâlderein kan dan namens een groep ouderen spreken en zich inzetten voor hun gezamenlijk belang. Daarom heeft deelname aan Trynwâlderein zin.

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

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

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

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!!**

Informatie
Nini Brink
Tel. 058 256-3650

MIENSKIP, OOK DOOR PGT

Er wordt bijna overdadig benadrukt dat wij de mienskip zijn. Maar dat weten burenen, straat- en dorpsgenoten al jaren. Vroeger was de mienskip nogal eens verdeeld in kerkmensen en niet-kerkmensen. Die scheidslijn is gelukkig meer en meer aan het vervagen. Vandaar dat het tijd is om een deel van onze Trynwâldster mienskip wat meer voor het voetlicht te brengen: de Protestantse Gemeente Trynwâlden. Griet Braaksma, lid van het platform Trynwâlderein namens de PGT, nodigde Hylkje Korporaal en Tineke de Graaf uit om de Trynwâldereinkrant wat meer inhoud te geven over de vele ynsetters die de PGT heeft om bij te dragen aan onze mienskip. In totaal zijn er meer dan 80 contactpersonen, die de ogen en oren zijn binnen de kerkelijke gemeenschap. Hylkje en Tineke zijn contactpersonen. Zij brengen informatie van de PGT bij een aantal mensen die ouder zijn dan 80 jaar, zoals er 80 andere contactpersonen zijn die ook een aantal adressen voor hun rekening nemen. Tineke en Hylkje doen dat bij een aantal adressen in Heemstrastate in Oentsjerk. Als mensen behoefte hebben aan even contact, dan stappen ze ook naar binnen. Via een over en weer praatje vernemen ze al gauw of alles goed verloopt of dat er mogelijk iets gedaan moet worden als anderen op dat adres zelf iets niet kunnen doen. Mocht er sprake zijn van ziekte of een ander ongemak, zoals je alleen voelen, dan geven zij het door aan andere mensen binnen de PGT. Dan wordt er aandacht aan besteed of wordt er iets georganiseerd. Soms is dat boodschappen doen of iemand meenemen naar een activiteit. Contactpersonen vormen zo



ogen en oren in de mienskip. Uiteraard geheel op eigen initiatief en met instemming van diegenen die worden bezocht. Zo vertelde Hylkje over een activiteit, boodschappen doen, in coronatijd. De kinderen van een alleenstaande vrouw konden niet komen. Het geld was tijdelijk op, maar Hylkje regelde eerst dat ze geld gestort kreeg van mevrouw haar zoon, want ze wilde niet de pinpas van mevrouw zelf meenemen. Achteraf vond mevrouw dat fijn, want ze had altijd zorgvuldig de financiën geregeld. Ook bij de PGT trekken mensen trouwens niet zo gemakkelijk aan de bel. Vandaar dat de rol van ogen en oren zijn helpt de drempel te verlagen. Tineke nam zelf ook eens het initiatief om aan te bellen bij iemand die er net nieuw was komen wonen. “Ik ben van de kerk, maar daar gaat het hier niet om. Ik kom hier vaker en ik heet je van harte welkom”. Het werd erg op prijs gesteld en nu nog bezoekt zij af en toe deze meneer, die nu al 10 jaar inwoner van Trynwâlden is. Hylkje en Tineke geven aan dat zulke zaken veel vaker gebeuren. Zonder dat het ook maar iets te maken heeft met de kerk. In een straat helpen mensen elkaar ook als ze een ongemak krijgen: de containers worden bij de weg gezet, het kippenhok wordt gerepareerd etc. Gewoon wat mensen voor elkaar kunnen betekenen in hun directe omgeving. Met de kerstdagen is er elk jaar een actie om 80-plussers en mensen van wie men weet dat die een verlies of ernstige ziekte in het afgelopen jaar hebben gehad een presentje te brengen. Dit is niet alleen voor kerkleden. Mensen waarderen dat.

Soms willen mensen niets aannemen wat van de kerk is. Dat is vooral oud zeer. Door al bij de deur even te luisteren naar wat er mis is, gebeurt er soms toch iets. Maar het komt voor dat iemand het jaar erop het presentje wel wil aannemen; luisteren helpt vaak om een drempel te verlagen. Het afgelopen jaar was er in de 4 weken voor kerst een actie dat er elke dag een deur open stond in de Trynwâlden, waar mensen naar binnen konden gaan tussen 15 en 17 uur en tussen 19 en 20.30 uur. Met een poster met vele open deuren, een uitnodigende vlag en een lantaarn waren er 24 huizen en 4 kerken die ieder één dag de deur open hadden. Het gevolg: verbinding, welkom en soms even wat drinken. Een mooie actie, waar veel mensen van genoten hebben. Uit het gesprek met Tineke en Hylkje blijkt dat veel mensen in de Trynwâlden iets voor elkaar willen betekenen. Omdat mensen echter niet snel aan de bel trekken zijn deze oren en ogen in de mienskip van groot belang. De contactpersonen van de PGT kunnen ook gebruik maken van de ynsetters van Trynwâlderein, in dien gewenst.

1

Pauluskerk
 Alderik
 15.00 - 16.30

2

fam. v.d. Boogaard
 Wynertsk 8a
 Oentsjerk

3

fam. Douma-Burns
 De Oaen 2
 Oentsjerk

4

fam. Demstra
 De Kijlsweg 32
 Molen

5

fam. Faber-Elenskamp
 De Mar 3
 Oentsjerk

6

fam. Bognmans
 Doornlaan 10
 Oentsjerk

7

fam. Vd Gerssen
 Spierstien 20
 Oentsjerk

8

Martiuskerk
 Oentsjerk
 15.00 - 16.30

9

fam. Anrems
 S. Kloosterstraat 17
 Oentsjerk

10

fam. v.d. Steen
 Wassendijk 11
 Oentsjerk

11

fam. v.d. Meulen
 Spierstien 20
 Oentsjerk

12

fam. Korpelaar
 Doornlaan 10
 Oentsjerk

13

fam. Kriessen
 Andringa 25
 Oentsjerk

14

fam. De Graaf
 G. Japikstraat 4
 Oentsjerk

15

Marijke
 Oentsjerk
 15.00 - 16.30

16

fam. Heilig
 v. Haermsloot 44
 Oentsjerk

17

fam. Dijk
 v. Smitsweg 83
 Alderik

18

fam. Vitor
 Nw. Straatweg 14
 Oentsjerk

19

fam. Talma
 Rhoelwijk 17
 Alderik

20

fam. Vos
 Nw. Straatweg 54
 Oentsjerk

21

fam. Bos
 E. Posthumusstraat 8
 Oentsjerk

22

Readigkerk
 Oentsjerk
 15.00 - 16.30

23

fam. Verriga
 Stankeweg 12
 Oentsjerk

24

Oentsjerkkerk
 Oentsjerk
 21.30 -

Samen op weg
 maandag tot zaterdag
 15.00 uur - 16.30 uur
 19.00 uur - 20.30 uur

PGT
 Protestantse Gemeente Trynwâlden

TER OVERPEINZING

Kun je je voorbereiden op de laatste levensfase?

Hoeveel boeken, lezingen en televisieprogramma's zijn hier al aan gewijd? De laatste levensfase kan er plotsklaps zijn: een hartaanval, een ongeluk. Maar veelal gaat het anders. We zijn actief, voelen ons energiek en geen wolkje aan de lucht. Maar stapsgewijs komen er krimp-scheurtjes, verzakkingen en andere vormen van verval in ons eigen menselijke bouw-werk. We hebben minder energie, het geheugen vertoont senioren-momentjes, een orgaan loopt niet meer in de pas. Maar verder alles okay. Tot we echt merken dat het gedaan is met de koopman.

Tijd om na te denken over de eindigheid van het leven. Maar daar hebben we veelal eigenlijk niet zo'n zin in. Een diep-gewortelde angst voor de dood en het onbekende dat na de dood komt, kan ons ten deel vallen. Wie wil er nu nadenken over een vredige en comfortabele dood, met respect voor de wensen en waardigheid van jou als stervende persoon? Wie stelt die gedachten op papier en overlegt met een huisarts?



Wie legt het vast bij een notaris in de vorm van een levenstestament? Wie verdiept zich in de bestaande wet- en regelgeving rond euthanasie, als je je daar in wilt begeven? Sommige mensen hebben de luxe van het geloof. Je gaat naar het hemelrijk of naar de onbekende ruimte, waar je vrij kan reizen, al dan niet ter voorbereiding op een volgend leven.

Anderen gaan op de weg van het niet weten wat er na het overlijden met je ziel, je zijn, je geest of wat dan ook gaat gebeuren.

Maar voor ons allemaal geldt dat er een voorbereiding kan zijn op een vorm acceptatie van de eindigheid van het leven. We kunnen nadenken over verzoening met het verleden. Het is gelopen zoals het gelopen is en uiteraard zijn er situaties die we echt anders hadden gewild. Maar het zij zo, we zijn wie we zijn. We kunnen stilstaan bij wat loslaten eigenlijk betekent. Wat doen we dan met mogelijk diep verborgen angsten voor de dood? We kunnen herinneringen van fijne momenten in ons opnemen. We kunnen topmomenten verzamelen en die als een steeds terugkerende reeks aan onze waarneming voorbij laten komen. We kunnen aandacht hebben voor wat er direct om ons heen gebeurt. We kunnen ons afsluiten in eigen gewenste bub-bels. We kunnen genieten van muziek die ons past als een vertrouwd voelende warme jas. We kunnen, als we dat gewend zijn, bidden tot God, Allah, Boeddha, Jahweh of ons verhouden tot het Onnoembare. Zeg het maar.

Jan Bout



Lezing 14 november 2024

De kunst van het herinneren!

Dick van den Berg maakte op 14 november 2024 de 60 aanwezigen duidelijk wat herinneringen voor je leven kunnen betekenen. De overdracht kwam pas echt goed op gang toen men na de pauze in groepjes van twee of drie mensen, aan de hand van vragen, konden beginnen met het ophalen van herinneringen. Je eigen levensverhaal maken en delen met direct bij ons betrokken mensen was de uitkomst waar eenieder mee op pad kan in de toekomst. Het in herinnering brengen van ervaringen geeft een bevestiging dat we bestaan. Naarmate de fase van het einde van het leven naderbij komt, helpen herinneringen met de aanvaarding van de eindigheid ervan. Vandaar dat er veel verhalen zijn, waarbij we elkaar kunnen helpen daar-



over te vertellen: hoe geven we elkaar de rust en de ruimte om te vertellen? Vragen stellen en een luisterend oor hebben zijn simpele, maar soms moeilijk uit te voeren op-

drachten. In ieder geval bleek dat de aanwezigen er die avond in begreep moesten worden, anders hadden we er om middernacht nog gezeten.

Lezing 6 februari 2025

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



Trynwâlderein
Samen werken aan ons welzijn
Tegearre wurkje oan ús volwêzen

Donderdag 6 februari 2025 20.00 uur

LEZING
Wat je als partner meemaakt tijdens het dementieproces van je partner



Pro Rege, Rengersweg 15, Oentsjerk
Gratis toegang, maar een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld.

Willem Brouwer beschrijft in het boek *Gooi mij niet weg* het aangrijpende ziekteproces van zijn vrouw Tineke en zijn ervaringen als mantelzorger.

ferbainers@trynwalderein.nl www.trynwalderein.nl
058 797 8621 (werkdagen 9-12)

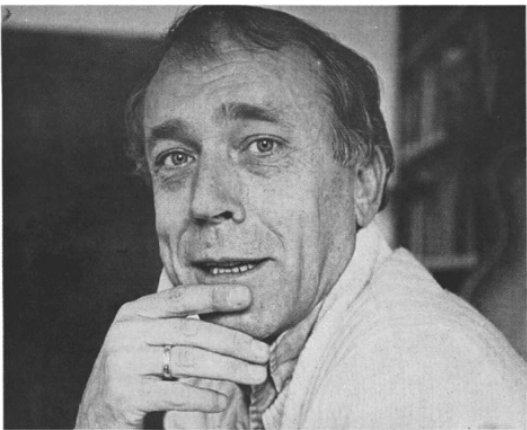
ken had opgeschreven. Duidelijk werd dat niet iedereen zo’n begeleidingsproces aan zou kunnen. Willem merkte op dat het ook mogelijk was geweest omdat zijn vrouw in het dementieproces heel lief was geweest. Door de wijze waarop Brouwer veel facetten belichtte, werd het aangrijpend wat een mens met dementie in de eerste fase van de ziekte meemaakt. Verwarring, in vlagen geen greep ervaren, inzien dat er iets mis is, niet naar de huisarts willen om een verwijzing voor een onderzoek door een geriater uit te stellen en het vervolg met een toenevend besef dat de functionerende hersencellen steeds diffuser worden. Het vervolg van de ziekte komt vooral bij de direct betrokkenen op het bord: steeds minder contact, geen reactie op eigen wensen of verlangens, twijfel over de relatie die er in het verleden zo helder aanwezig was, het geconfronteerd worden met de eindigheid van het bewuste leven. Willem Brouwer had voor zichzelf een mooi houvast gecreëerd: Zonder het met zijn vrouw te kunnen checken be-



dacht hij steeds wat ze zou kunnen denken, maar niet meer tot uiting kon brengen. Bijvoorbeeld “Wat lief dat je zo voor me zorgt” of “Ik hou echt van jou”. Zulke liefdevolle gedachten komen uiteraard voort uit een jarenlang bestaande relatie, maar geven je houvast aan alle herinneringen uit het verleden om niet overspoeld te worden met alle zwaarte voor jou, die de ziekte dementie ongevraagd op je bord neerlegt.



Er was ruime belangstelling voor deze lezing. 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 zijn boeken *Ken je me nog?* en *Gooi mij niet weg*. “Ik wil graag het verhaal vertellen vanuit het oogpunt van de levenspartner.” De toehoorders waren geboid en betrokken aan het luisteren toen Willem Brouwer voorlas en toelichtte wat hij in zijn boe-



Hans Andreus, pseudoniem van Johan Wilhelm van der Zant (Amsterdam, 21 februari 1926 – Putten, 9 juni 1977), was een Nederlandse dichter en schrijver. Hij wordt gerekend tot de experimentele dichters van de Vijftigers, hoewel hij een eigen koers voer binnen deze beweging.

Voor een dag van morgen

Wanneer ik morgen doodga,
vertel dan aan de bomen
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan de wind,
die in de bomen klimt
of uit de takken valt,
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan een kind
dat jong genoeg is om het te begrijpen.
Vertel het aan een dier,
misschien alleen door het aan te kijken.
Vertel het aan de huizen van steen,
vertel het aan de stad
hoe lief ik je had.
Maar zeg het aan geen mens,
ze zouden je niet geloven.
Ze zouden niet willen geloven dat
alleen maar een man
alleen maar een vrouw
dat een mens een mens zo liefhad
als ik jou.

Uit de bundel ‘Al ben ik een reiziger’.



Rutger Kopland, pseudoniem van Rutger Hendrik (Rudi) van den Hoofdakker (Goor, 4 augustus 1934 – Glimmen, 11 juli 2012) was een Nederlandse dichter en schrijver. Van beroep was hij psychiater, maar bij een groter publiek is hij bekend als dichter.

De vraag wie ze is

Intussen huist ze al zo lang in mijn hoofd
en al zo bijna overal - maar wie ze is

een zinloze vraag, je zoekt in je herinneringen
naar iets onvoorstelbaars, ik weet het, maar
ook zinloze vragen vragen een antwoord

eigenlijk is ze nog steeds die jonge vrouw
die ik ooit toevallig ergens tegenkwam
- maar wie ze is - in mijn hoofd
vind ik haar niet terug

er zijn momenten dat ik ineens weer weet
dat de mens eenzaam is, ook ik

en dat ik naar haar kijk en denk: zij daar
dat is ze, zo zichtbaar, zo sterfelijk

Uit de bundel ‘Een man in de tuin’, 2004.

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

VERSCHILLEN OM BIJ STIL TE STAAN



Met Kees kan je over veel zaken praten. Ook over het overlijden van zijn ouders. Hij wordt 65 jaar en dan zijn zulke onderwerpen niet vreemd. Hoe ging dat met jouw vader en moeder?

Nu, na meer dan 11 jaar heeft Kees er nog steeds last van dat hij niet meer voor zijn vader heeft kunnen betekenen om hem deze lijdensweg te besparen. “Mensonterend, lui-er om en niemand herkenkend. Ik wist niet hoe ik hem kon helpen, terwijl je weet dat hij dat zo niet wilde. Hij had moeder ook wat aan kunnen doen”.

Arie, de vader van Kees, was een hardwer-kende man, die in 1932 werd geboren op Texel. Als wachtchef van de elektriciteitscentrale Texel werkte hij in ploegendienst. Veel tijd om de 80 uur in de week vol te maken met het hebben van een paardenpension, scha-pen en een kartbaan. Want het gezin ver-huisde toen Kees 10 jaar was naar een boer-derij, waar dit alles goed georganiseerd kon worden. Kees zelf vond in 1986 werk als in-structeur bij de praktijkschool in Oentsjerk, waar hij over paarden, schapen en gras do-ceerde. Vader werd al op 57-jarige leeftijd gepensio-neerd en had heel veel om handen.

Dat is een heel ander verhaal dan met zijn moeder. Nel, een actieve vrouw, die bridge-te en tennis speelde en vakantie-uitjes voor zieke mensen regelde met de Henri Dunant, het Rode Kruis-schip, kreeg de ziekte van Kahler, botkanker in de volksmond. Twee weken voor 2014 was ze steeds erg moe. Een reactie op de zware tijden met haar man? Het bleek helaas anders te zijn. Met haar 2 dochters, verpleegkundigen, die ver van het eiland woonden had ze goed overleg over de behandelingen. Maar in 2021, de co-ronatijd, ging het niet goed meer. Ze speelde nog bridge, maar het lichaam was uitgeput.

Moeder Nel regelde alles zelf en was heel actief in het sociale leven. Het werd Arie kennelijk toch iets te veel en er begon iets te veranderen in het geheugen. De boerde-rij werd verlaten en een vrijstaand huis in de buurt van de boerderij werd aangekocht. Vader Arie bleef evenwel elke dag naar de boerderij gaan waar hij zo vertrouwd mee was. Maar in zijn hoofd vonden andere pro-cessen plaats die hij te laat meldde bij de huisarts. Hij had wel een verklaring opge-steld voor de huisarts met betrekking tot le-vensbeëindiging, maar toen hij bij de huis-arts kwam, was hij al niet meer voldoende wilsbekwaam.

De kleinkinderen kregen nog de kans om langs te komen. Op een zaterdag liet ze haar kinderen met partners komen. “Jullie moe-ten nu komen, want volgende week donder-dag gaat het gebeuren”. Met haar huisarts had ze het allemaal geregeld. Ze had haar vriendenkring ingelicht. In coronatijd moch-ten er maar 40 mensen bij een crematie zijn, dus afscheid nemen was op deze wijze op-gelost. Toen op die zaterdag de kinderen de kamer binnen kwamen stond het vol met bloemen en er waren veel kaarten met lieve teksten. Nel merkte op: “Daar heb ik nu zelf ook nog wat aan, want na donderdag is het gebeurd.”

Het was daarna snel mis gegaan met Arie. Op een feest werd hij begroet door zijn neef die hem welkom heette met een klopje op zijn dijbeen, waarna Arie zijn lievelingsneef plotsklap tegen de grond sloeg. Die agressie had hij thuis aan Nel ook wel eens dreigend laten zien, maar zij bewaakte zichzelf ’s nachts door de rugleuning van de stoel on-der de deurklink van de slaapkamer beneden te doen, zodat haar man niet onverwachts binnen kon komen.

Op de bewuste donderdag, waarop toen Kees voorafgaand met zijn zussen nog veel besprak, zei moeder Nel om half drie “Ik ga nu op bed liggen tot de dokter komt”. In aanwezigheid van de huisarts en de kinderen zei Nel: “ik ben er klaar voor”. Na de in-jectie, uiteraard een zeer ontroerend moment voor de kinderen, was het leven van Nel ge-eindigd. Haar rouwkaart sluit een leven af die haar, de moeder van Kees, typeerde. Tekst van de rouwkaart

Mijn tijd is op, ik wil gaan
Daar helpt niets meer aan
Maar één ding wil ik je nog vragen
Mij niet naar een kuil te dragen
Strooi de as, van wie ik eens was
Zo snel mogelijk in het gras
Of op de hei, dan ben ik vrij
En mocht je soms naar mij verlangen,
Loop dan even in de wind,
dan streel ik je wangen

Het incident met de neef maakte de doof-pot open en er moest terstond een plek wor-den gezocht. In Schagen was er een plek op de gesloten afdeling van een verpleeghuis. De dag daarvoor kon Arie nog aan zijn neef laten weten dat die harde klap niet had ge-moeten. Maar ook daarna in het verpleeg-huis sloeg hij een vrouw uit een stoel. Het was immers zijn stoel. Dat een voorheen ai-mabele man zulk gedrag kon vertonen was in feite onvoorstelbaar. Een half jaar later mocht hij naar één van de weinige verpleeg-huisbedden op het eiland voor mensen met Alzheimer, die een gesloten afdeling behoe-ven. Maar zijn omgeving herkende hij niet meer. Alle besef van plaats en tijd waren in de hersenmist opgegaan. Toen Kees een au-torijtje met hem maakte naar de boerderij waar hij 39 jaar geboerd had, kwam er geen enkele herinnering meer boven.

Met dank aan Kees Brans voor zijn openhar-tigheid.

LEZING DONDERDAG 13 NOVEMBER 2025 Aanvang 20.00 uur gebouw PRO REGE

Dementie: goede zorg na de diagnose

Liesbeth Hempenius en Maria Koop.



Onderwerpen die besproken wor-den: proactieve zorgplanning (het proces van vooruit denken, plannen en organisatie, zowel medisch als op gebied van zorg), werkzaamheden casemanager, autorijden. Wanneer bereik je een grens als mantelzorger? Welke verschijningsvormen van demen-tie zijn er met concrete gedrags-verschijnselen en in welke fase? Is er hoop op medicatie die pro-cessen kunnen vertragen of stop-pen.



Liesbeth Hempenius is kli-nisch geriater (specialist op het gebied van kwetsbare ou-dere, van Frisius MC, locatie MCL Leeuwarden)

Maria Koop is ambulant case manager dementie (de orga-nisator wat u en uw mantel-zorger nodig hebben aan zorg, van Frisius MC, locatie MCL Leeuwarden)

Lezing 5 februari 2026



Filosoof Suzanne Biewenga: Ouder worden als ervaring.

Na haar werkende bestaan studeerde Suzanne filosofie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Opgeleid in het begeleiden van emancipatieprocessen werkte zij daarvoor jarenlang als on-dersteuner van patiëntenorganisaties en ook als coördinator van een hospice. Het was een tocht langs mooie en pijnlijke kanten van het leven. Zowel in het klein – haar eigen werk en privé-le-ven, als in het groot – de manier waarop mensen samenleven. Fi-losofie studeren bood haar de kans om dit alles stevig te doorden-ken. Als filosoof richt zij zich op vragen rond betekenisgeving van ouder worden in de 21e eeuw. In januari 2025 is zij, als zeventig-jarige, op dit onderwerp gepromoveerd aan de Universiteit van Amsterdam.

Hieruit is een boek ontstaan: “Ouder worden als ervaring” Hierin reikt Su-zanne handvaten aan over betekenisvol ouder worden; een noodzakelijke en ver-frissende benadering van ouder worden in een vergrijzende samenleving.





Beste inwoner,

Bewegen is gezond voor jong en oud. Wanneer we ouder worden, wordt bewegen steeds belangrijker voor de gezondheid. Ook zorgt bewegen vaak voor fijne ontmoeting met andere mensen. High Five Sportstimulering Tytsjerksteradiel organiseert een gratis fittest. We nodigen u graag uit om deel te nemen om uw gezondheid te testen.

U bent van harte welkom op onze gratis fittest

Op donderdag 24 april 2025 kunt u in het gymlokaal in Gytsjerk aan de Waling Dykstrastrjitte 37, tussen 09:30 en 13:00 uur langskomen voor de fittest.

Wat kunt u verwachten?

De fittest is voor iedere inwoner vanaf 65 jaar. Het programma duurt ongeveer één uur en bestaat uit onderstaande onderdelen:

- Invullen van een korte vragenlijst over uw gezondheid en bewegingsactiviteiten
- Een fittest (o.a. bloeddruk, hartslag, knijpkracht en oog-handcoördinatie-test)
- Een valrisicotest
- Een persoonlijk adviesgesprek

Na afloop bespreken we de testresultaten met u en krijgt u informatie over het beweegaanbod in de buurt. In sommige gevallen is het mogelijk om een afspraak met een zorgprofessional te maken.

Aanmelden

Aanmelden voor deze fittest is verplicht. U kunt zich aanmelden door:

- Inschrijven op de website: www.bit.ly/aanmeldenfittestgytsjerk
- Heeft u geen emailadres dan kunt u zich per telefoon opgeven bij Rianne Wiersma, 06-38854039
 - o App uw naam, adres en leeftijd
 - o Spreek (als er niet wordt opgenomen) uw naam, adres, leeftijd en tel.nr. in.

U kunt zich aanmelden voor de fittest tot uiterlijk 10 april 2025. U ontvangt de bevestiging uiterlijk 17 april 2025 via mail (of per post voor aanmelders zonder emailadres). Kijk ook goed in de spambox wanneer u nog niets ontvangen heeft.

Heeft u vragen?

Neem dan contact op met mij, Rianne Wiersma, via onderstaande contactgegevens.
Tel: 06 – 38854039, wordt de telefoon niet opgenomen, dan graag een bericht inspreken met tel.nr.
E-mail: r.wiersma@achtkarspelen.nl

Met vriendelijke groet,
Rianne Wiersma
Sportstimuleringsmedewerker ouderensport en aangepast sporten

Wij hechten waarde aan uw privacy en gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Uw adres is verkregen via een samenwerking met gemeente Tytsjerksteradiel en is uitsluitend gebruikt voor het versturen van de uitnodiging voor de fittest. Deze fittest wordt mede mogelijk gemaakt door zorgverzekeraar De Friesland.

Sport Fryslân is inisjatyfnimmer fan

Vacature Beheerder(m/v) Dorpshuis Oerein (aantal uren per week in overleg)

Stichting Dorpshuis Oerein is op zoek naar een nieuwe beheerder. Kun jij je vinden in onderstaand profiel, neem dan contact op.

Functieomschrijving & werkzaamheden.

De werkzaamheden zijn verspreid over de week en het jaar zowel overdag, 's avonds als in het weekend. In overleg wordt het jaarrooster opgesteld. In deze functie ben je mede de spil van ons dorps-huis. Jij zorgt ervoor dat de organisatie optimaal kan draaien. Als enthousiaste duizendpoot weet jij het overzicht te bewaren en de bezoekers gastvrij te ontvangen

Je taken bestaan onder andere uit:

- Gastvrij ontvangen van alle bezoekers;
- Actief bij acquisitie van nieuwe activiteiten;
- Optimaal beheren van het gebouw;
- Begeleiden van de activiteiten;
- Uitvoeren van horecawerkzaamheden, inclusief kassa en bestellingen;
- Inrichten en gebruiksklaar maken van het gebouw;
- Leiden van activiteiten en aansturen van vrijwilligers;
- Uitvoeren van bijbehorende administratieve werkzaamheden.

Profiel Beheerder (m/v)

Dorpshuis Oerein is een plek waar veel verschillende doelgroepen komen en iedereen zich thuis moet voelen. Gastvrijheid en een enthousiaste houding staan

met stip op één.

Verder vinden we het belangrijk dat jij:

- in staat bent hoofd- en bijzaken van elkaar te scheiden;
- flexibel bent;
- bereid bent om te werken op onregelmatige tijden;
- een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebt en onze rots in de branding bent;
- een proactieve houding hebt gericht op de verdere groei van onze activiteiten;
- in het bezit bent van Sociale Hygiëne, HACCP en een BHV diploma of bereid bent dat te gaan halen.
- Affiniteit met het dorp Aldtsjerk is een pré.

Wat bieden wij:

- Je komt te werken in een klein, hecht en informeel team van circa 25 vrijwilligers. Samen zetten zij zich met hart en ziel in voor Dorpshuis Oerein. We verwachten dat je meedenkt over de toekomst van ons dorps-huis en daarin initiatieven neemt;
- In eerste instantie krijg je een tijdelijk contract op basis van een nog in overleg te bepalen aantal uren per week
- Je ontvangt een salaris op basis van Horeca CAO.

Voor vragen over deze vacature kun je contact opnemen met Jacob de Vries, voorzitter Stichting Dorpshuis Oerein. Telefoonnummer 06-51 33 87 80.

Sponsoren

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



STICHTING AMELANDHOF

STICHTING

De Friesland

STEUNT INNOVATIES IN DE ZORG



GRAVIN VAN BYLANDT
STICHTING

provinsje fryslân
provincie fryslân



Roomsche Katholiek Oude Armen Kantoor

Wiersma-Reitsma Stichting

Een stichting voor Noord-Oost Fryslân



Rabobank

oranje
fonds

Doe je mee?

Van der Meer-
Boerema Stichting

Bericht van het bestuur

Trynwâlderein denkt na over haar rechtsvorm

Toen we Trynwâlderein in 2020 oprichtten, hebben we gekozen voor de stichtingsvorm. Dat was het gemakkelijkst en gaf de mogelijkheid om snel van start te gaan. Om te zorgen voor een goede verbinding met de inwoners van de Trynwâlden hebben we toen ook het platform ingesteld. Dat is formeel een raad van advies, maar feitelijk het orgaan waaraan we als bestuur verantwoording afleggen. Met het platform bespreken we alle belangrijke ontwikkelingen. De laatste tijd komt steeds vaker de vraag op of de stichtingsvorm ook voor deze tijd nog de beste rechtsvorm is. We merken dat het voor veel inwoners niet voor de hand ligt om zich bij ons aan te sluiten om “vriend van Trynwâlderein” te worden. Ook zien we in onze omgeving, dat organisaties zoals Trynwâlderein steeds vaker coöperaties zijn, waar mensen lid van kunnen worden en dan een jaarlijkse contributie betalen, waar dan natuurlijk ook diensten tegenover staan.



De komende tijd gaan we hier in het bestuur verder over nadenken. En daar zullen we natuurlijk het platform nauw bij betrekken.

Harke en Niek



▶ 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 NETWERK

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):

- ☐ **Hulpvrag**er (eenvoudige hulp ontvangen)
☐ **Hulpbieder** (eenvoudige hulp bieden)
☐ **Ferb**iner (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

Boekleesdag in ons dorp!
 Wij nodigen u van harte uit voor een gezellige dag vol leesplezier en lekkernijen!

WAT: BOEKLEESDAG VOOR HET HELE GEZIN

WANNEER: 18 MEI 2025

TIJD: 10:30 - 15:00

WAAR: DORPSHUIS OEREIN

Breng uw favoriete boek mee en deel het leesplezier met anderen. Deze dag is speciaal georganiseerd voor ouders en kinderen om samen te lezen, te ontspannen en te genieten van een fijne sfeer.

TIJDENS HET LEZEN BIEDEN WIJ:

☕ KOFFIE

🍵 AUTHENTIEKE TURKSE THEE

Kom samen genieten van literatuur, cultuur en lekkernijen!

Heeft u vragen? Neem contact met ons op via:

Ali Menges 0684013554

Voor opgave contact opnemen met Annestien

06-53632103



Samen lezen met Ali Menges

De familie Menges is in Aldtsjerk komen wonen. Ze komen uit Turkije. Ze doen enorm hun best om te integreren. De kinderen op school en opvang, zelf naar school. Nederlands leren, Nederlandse cultuur leren.

Samen met de buren eten, praten en initiatieven nemen. Het initiatief dat langskomt via een poster was Boekleesdag. Ali Menges heeft dit samen met Annestien in doarpsûs Oerein georganiseerd. “Neem je favoriete boek mee, kom met je ouders en mogelijk grootouders, de buurman of buurvrouw. Tijdens het lezen wordt je verwend met koffie, Turkse thee en Turkse baklava”. Een uurtje lezen, 30 minuten praten onder het genot van... dan nog een uurtje lezen en dan nog even napraten. Ali Menges wil graag dat mensen blijven lezen en het is een voorbeeld voor de kinderen. Lezen kost tijd en is altijd beter dan op je telefoon naar filmpjes zitten kijken. Het liep de eerste keer nog geen storm, mensen moeten ook tijd hebben dit te ontdekken.

Omdat ik het enorm waardeer dat mensen hun uiterste best doen om Nederlander te worden en omdat het een mooi initiatief was, heb ik Ali Menges ook thuis opgezocht. “Wat is de grondslag van dit initiatief

?”vroeg ik. Hij vertelde dat hij in zijn thuisland leraar en directeur was van een privéschool. Hij gaf Turkse taallessen. “Hier mis ik nog het netwerk, het bredere contact met mensen uit de Trynwâlden” verteldt hij. We zijn druk met school en met de kinderen, dus zoek ik naar manieren om contacten te leggen.

Contact, netwerk, gebruik maken van al mijn kennis, samenwerken, wat kun je voor elkaar doen? Dit zijn ook de kernwaarden van Trynwâlderein. Hoe kunnen we dit breder trekken en voor Trynwâlderein gaan inzetten?

Samen lezen, bij elkaar komen, voorlezen (boek of krant) of als oudere voorlezen aan schoolkinderen. Ali ging nogmaals in gesprek met Annestien en er is een vervolg vastgelegd op 18 mei. Geeft u op!

Voorlezen is de taal samen ontdekken, samen opgaan in het verhaal, het is gezellig en leerzaam. Voorlezen als Nederlands je tweede taal is, is klanken, ritme, begrijpelijk maken soms met plaatjes of mimiek ter ondersteuning.

Wie weet wat het vervolg zal zijn? Vinders zijn degenen die zoeken.

Den Haag begriipt Trynwâlderein



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Marjolijn Sonnema
directeur-generaal Volksgezondheid van VWS



Woensdag 12 februari was het een heuglijke dag voor Trynwâlderein. Erkenning van alle inspanningen die gedaan zijn sinds de oprichting in 2020. Van 12 tot 17 uur was de directeur-generaal Volksgezondheid, Marjolijn Sonnema, van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport op werkbezoek in Fryslân. Op landelijke en provinciale niveaus is men druk bezig de aandacht van zorg te verleggen naar aandacht voor gezondheid. Hoe kan er voor alle leeftijden meer aandacht komen voor gezond leven op het gebied van eten, bewegen, met elkaar zijn en al die zaken die bijdragen aan het voorkomen is beter dan genezen.

Trynwâlderein kreeg de aftrap van het elkaar informeren hoe je dat in de praktijk doet. Bestuurslid Hetty Sibma en dorpsondersteuner Marianne Koetsier zetten uiteen wat de ferbiners, de insetters en de hulpvragers tot nu toe met elkaar hebben gedaan. Met de halfjaarlijkse krant en de informatiebijeenkomsten zoals de lezingen, heeft Trynwâlderein een aanvullende plek ingenomen naast alle ,ienskip-activiteiten die er al in de Trynwâlden waren. Daarna kwamen er vele sprekers die vertelden over ideeën hoe het in de praktijk zou kunnen gaan. Gelukkig zijn er ook in Friesland dorps-, buurt- en wijkinitiatieven die de bijdragen van vrijwilligers om een goede leefomgeving met elkaar te maken benadrukken. Wat er allemaal komt kijken om die burgerinitiatieven van de grond te krijgen en te continueren werd helder door de vele pogingen om gemeentelijke en

provinciale organisaties en samenwerkende zorgorganisaties iets te laten verschuiven in het afstaan van geld voor die burgerinitiatieven. Die pogingen zijn voor burgers als de bomen, waardoor je het bos niet meer kunt zien. Maar we doen een greep uit het bomenbos van welzijn en zorg.

- Burgerinitiatieven**
Friza: Fries integraal zorgakkoord met mandaat gemeente Smallerland
FPA: Friese preventie aanpak Gezond ouder worden
Mentale gezondheid en veerkracht
WOZO: Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen
KVR: Krachtig Verbindende Regio Visie

Al deze programma's passen in het gedachtegoed dat we de mienskip moeten versterken, want er is minder geld, minder personeel in de zorg en we zijn te in het verleden in de watten gelegd door onze zelfgekozen overheid. We moeten het weer meer zelf gaan doen om ons leven aangenaam te maken binnen de mogelijkheden die je zelf hebt. Trynwâlderein is dan ook een

voorbeeld, waar professionals uit de aandachtsgebieden welzijn en zorg met bewondering naar kijken. Het opgebouwde netwerk van ferbiners en ynsetters om hulpvragen van burgers, met name ouderen, wordt uitgebreid en de dorpsondersteuner heeft daar een belangrijker rol in. Ideeën van Positieve Gezondheid, van preventieaanpak, **het voorkomen is beter dan genezen**, van gezonde leefomgeving (bloeizones) hebben op geheel eigen wijze in Trynwâlden al wortel geschoten, omdat we heel eenvoudig en logisch uit zijn gegaan wat mensen nodig hebben en waar we als burgers van de mienskip elkaar in kunnen helpen. Nogmaals, dat wiel is niet hier uitgevonden. Het is een vervolg wat al eeuwen tussen mensen in dorpen, buurten, wijken plaatsvindt. Vandaar onze aandacht in deze Trynwâldereinkranten voor wat ook door andere groepen, zoals de inbrengwinkel Samuel, de protestantse gemeente Trynwâlden, dorpsbelangen, clubs in dorpen etc. plaatsvindt. Verbinding tussen mensen, die we zelf uit kunnen zoeken, draagt bij aan ons welzijn. Mensen als sociale wezens hebben verbinding nodig. Laten we eens kijken wat mensen zoal voor elkaar kunnen betekenen:

- De afvalcontainers zet je langs de weg voor de burens, die afwezig zijn.
- Je kookt een extra hoeveelheid warme maaltijd om aan je neef te geven, die door ziekte een tijdje niet goed voor zichzelf kan zorgen.
- Je belt een kennis van de kaartclub die al een aantal weken niet aanwezig is.
- In de supermarkt vraag je aan een vriend hoe het met zijn schoondochter en zoon gaat na een miskraam.
- Je bezoekt de weduwe, die nu 3 maanden alleen is na het overlijden van haar man, die je kende uit het bestuur van de kerkgemeenschap



Friese
Preventie
Aanpak



Een bijzondere man, en dat is-ie!

Hans van Dam

Zolang je nog beschikt over al je zintuigen, kun je tot op hoge leeftijd nog alles waarnemen en doen. Het helpt ook om optimist zijn. En doorzetter. Een beetje eigenwijs misschien maar ook vriendelijk en respectvol. En bereid om te geven. Hans van Dam, woonachtig in Burgum, lijkt hieraan in alles te voldoen. Maar Hans van Dam – 100 jaar – is al acht jaar blind. En half doof. En tóch woont hij nog zelfstandig! Omdat hij zijn vrijheid lief heeft. Ook dat is anders leven.

Als ik op de deurbel druk, duurt het even voor ik geluid hoor aan de andere kant van de deur. Een licht gemompel en voorzichtige voetstappen dringen tot me door. Dan gaat de deur voor me open en voor me staat een gezond ogende oudere man, met een grote en volle bos wit haar. Hij kijkt me aan, lacht, steekt zijn hand uit, stelt zich voor en nodigt me uit om binnen te komen. Licht leunend op zijn stok gaat hij me in alle kalmte voor naar de woonkamer en wijst me een stoel aan de tafel. ‘Dat is wel zo gemakkelijk om straks een en ander op te schrijven.’

Hans van Dam. Hoewel hij thans in Burgum woont, heeft hij lange tijd in de Trynwâlden gewoond. Eerst in Oentsjerk (toen nog Oenkerk) en later in Gytsjerk, aan de Nieuwe Straatweg vlakbij Sjoerdahiem. Vooral de oudere inwoners van Oentsjerk zullen zich hem nog wel herinneren als de zoon van bakker Van Dam. Bakker van Dam was in 1940 vanuit It Heidenskip in Zuid-West Friesland naar Oentsjerk gekomen om de kwakkelende bakkerij van Dijkstra over te nemen.

Deze stond in het centrum van Oentsjerk, Rengerswei 61, richting de Oentsjerkster Feart. Oentsjerk telde, naast Dijkstra/later Van Dam, ook bakker De Vries aan de Wynzerdyk, en aan de Douweleane de bakkerij van Ritsma, later overgenomen door Hoogeboom. Verhoudingsgewijs waren er in dit relatief kleine gebied erg veel bakkers actief: in Ryptsjerk Van der Veen en Bakker, in Gytsjerk Kloosterman, Hogerhuis en Boonstra, in Aldtsjerk Meijer en Klompmaker, in de Mûnein De Vries en Van der Meer, en in Zevenhuizen Scherjon.

‘Heit had, net als zijn broers, een aandeel in de bakkerij van zijn vader aan de Fluessen. Maar de bakkerij leverde te weinig op om iedereen een goed bestaan te geven. Hij liet zich uitkopen en ging op zoek naar een bakkerij voor zichzelf. Dat werd de bakkerij van Dijkstra in Oentsjerk. Deze bak-

kerij stond op omvallen. Hij maakte er weer een goedlopend bedrijf van door kwaliteit te leveren, met reepkoek als hoog aangeschreven specialiteit. Maar het was in het begin van de oorlog. Grondstoffen begonnen schaarser te worden. De vindingrijkheid van heit werd op de proef gesteld. En elke dag moest er uitgevent worden. De vaste klantenkring was klein, maar de bakkerskwaliteit was hoog zodat het hoofd boven water kon worden gehouden. De druk van de Duitsers was ook voelbaar. Soldaten werden tijdelijk gelegerd in de achter de bakkerij gelegen schuur. Hans zelf bevond zich in de gevaarlijke leeftijd om te werk te worden gesteld in Duitsland. Daarom dook hij naarmate de oorlog vorderde re-

gelmatig onder, vooral in de Alde Feanen in de omgeving van Earnewâld. Hij had er zijn bootje en kende er bijna blindelings de weg. Na de oorlog ging hij naar de bakkersvakschool en sprong dag en nacht bij in de bakkerij om het bedrijf weer op te bouwen. Het oparbeidzjen met heit in de bakkerij gaf hem veel voldoening. De verbazing was dan ook groot toen zijn ouders hem vertelden te willen emigreren naar Canada. Mem was vreselijk bang voor de Russische dreiging. Dus zijn ze, samen met mijn broer, vertrokken – eerst naar Canada, later naar de Verenigde Staten waar familie van haar woonde. En of ik de bakkerij wilde bestieren. Mocht de emigratie mislukken, dan konden ze altijd weer terugkomen en

de bakkerij voortzetten. Toen ze in 1950 vertrokken was ik net getrouwd met Hieke. Samen hebben we enorm hard gewerkt om de bakkerij succesvol voort te zetten. In 1955 mocht ik van mijn ouders de bakkerij verkopen.

Het eigen baas zijn, de vrijheid van handelen, heeft bij mij altijd voorop gestaan. Dat is altijd kenmerkend geweest in mijn bestaan. Ook toen ik ging werken voor andere bedrijven heb ik dat steeds op mijn voorwaarden kunnen doen. Eerst bij De Metz, een groothandel in zoetwaren uit Drachten, waarvoor ik in de hele provincie Friesland afzet moest vinden; later op advies van een jeugd- en zeilvriend bij de Firestone om landelijk autobanden te verkopen.

Daarna ging ik voortvarend bij Pirelli in Roermond aan de slag, maar toen was de koek op.

Door de snelheid en intensiteit van mijn manier van werken was ik totaal opgebrand. Gelukkig heb ik toen met 52 jaar nog een goede afvloeiingsregeling kunnen treffen, waardoor een grote financiële tegenslag ons bespaard is gebleven. Hieke en ik zijn in die tijd veel gaan varen. Vaak richting het midden van Europa.

Hieke is helaas 20 jaar geleden overleden. En mijn zoon, die hier bij me in de buurt woonde, ook al weer zestien jaar geleden. Veel te jong. Gelukkig heb ik nog twee dochters. De een woont in het Zeeuwse Domburg, de ander in Joure. Ze komen regelmatig bij me op bezoek. Zo gaan die dingen als je oud wordt. Ik zeg altijd: ‘Je moet niet blijven hangen in wat je is aangedaan en wat je voorbij hebt laten gaan, daar schiet je echt niks mee op.’

Na het overlijden van Hieke in 2005 en ondanks mijn plotselinge blindheid, besloot ik zelfstandig te blijven wonen. Vrijheid, hè? Je moet dan wel systematisch te werk gaan, vaste patronen ontwikkelen. Geduld doen en de tijd nemen. Ik heb het geleerd, niet met vallen en opstaan, maar toch zeker met bulten en pijnlijke plekken. En met 100% vertrouwen in de mensen om me heen. Elke dag na het wassen, aankleden en scheren maakt de hulp het ontbijt voor me klaar. Dat gebeurt ook bij de middag- en avondmaaltijd. Afwassen doe ik zelf, op gevoel. En na het journaal van 10.00 uur duik ik in de luisterboeken, vooral de historische over scheepvaart en oorlog. Om mijn conditie op peil te houden ga ik op dinsdagmorgen naar de fysiotherapeut.

Of ik wel eens twijfel? Tuurlijk. Heb ik geluk? Tuurlijk. Zal ik op tijd wijs zijn en met minder vrijheid genoegen nemen? We gaan het zien.’



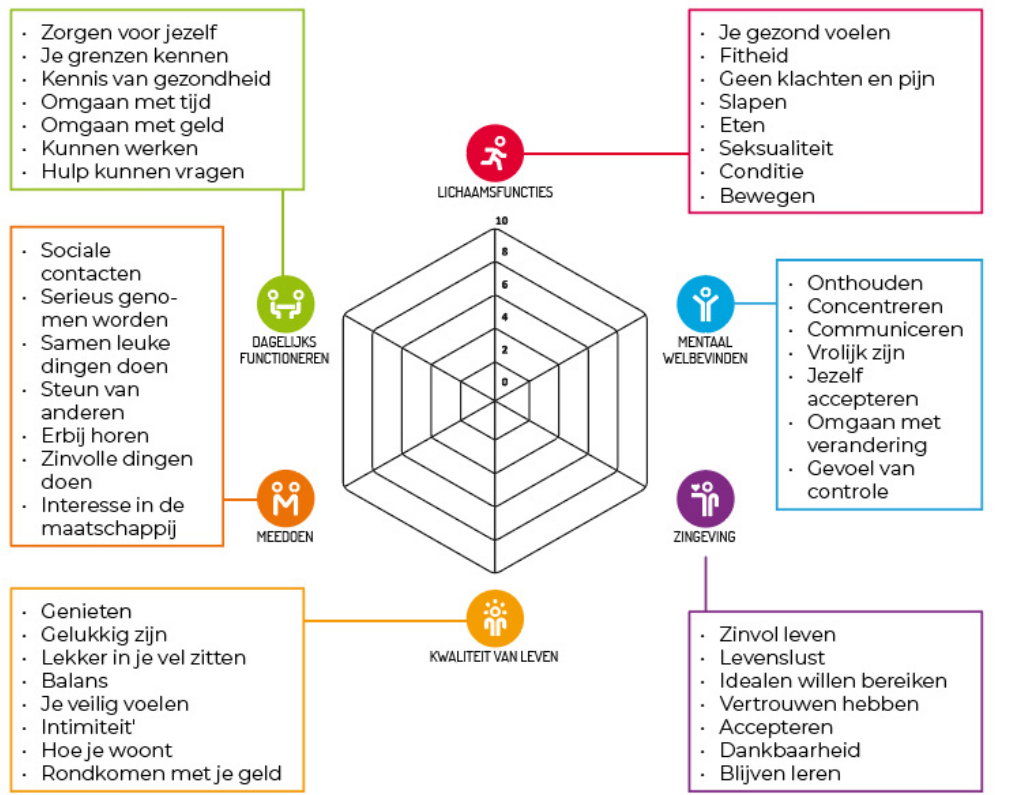
POSITIEVE GEZONDHEID

Wie wil dat niet, positief zijn over gezondheid? In Nederland is een hele beweging opgang gekomen om te zorgen dat we zo gezond mogelijk leven. We leven in de afgelopen 100 jaar gemiddeld 20 jaar langer. Vrouwen werden in 1925 gemiddeld 64 jaar en in 2025 84 jaar. Mannen werden in 1925 gemiddeld 62 jaar en in 2025 82 jaar. Dat betekent dat we zelf kunnen bijdragen aan zo min mogelijk pijn lijden en zo min mogelijk kosten veroorzaken voor onze medebewoners.

Uit onderzoek blijkt dat het mensen niet alleen gaat om lichamelijke gezondheid maar dat vooral een betekenisvol leven belangrijk wordt gevonden. Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past. Dat is Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid omvat 6 pijlers die mensen alle 6 even belangrijk vinden.

- De 6 pijlers van Positieve Gezondheid zijn:
- Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit
 - Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk
 - Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
 - Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven
 - Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen
 - Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen

Positieve Gezondheid wordt zichtbaar gemaakt in een spinnenwebmodel. Dat kan er zo uitzien:



De begrippen zijn hier goed vertaald:

LICHAAMSFUNCTIES	MENTAAL WELBEVINDEN
• Je gezond voelen	• Onthouden
• Fitheid	• Concentreren
• Klachten en pijn	• Communiceren
• Slapen	• Vrolijk zijn
• Eten	• Jezelf accepteren
• Conditie	• Omgaan met verandering
• Bewegen	• Gevoel van controle

ZINGEVING	KWALITEIT VAN LEVEN
• Zinvol leven	• Genieten
• Levenslust	• Gelukkig zijn
• Idealen willen bereiken	• Lekker in je vel zitten
• Vertrouwen hebben	• Balans
• Accepteren	• Je veilig voelen
• Dankbaarheid	• Hoe je woont
• Blijven leren	• Rondkomen van je geld

MEEDOEN	DAGELIJKS FUNCTIONEREN
• Sociale contacten	• Zorgen voor jezelf
• Serieus genomen worden	• Je grenzen kennen
• Samen leuke dingen doen	• Kennis van gezondheid
• Steun van anderen	• Omgaan met tijd
• Erbij horen	• Omgaan met geld
• Zinnvolle dingen doen	• Kunnen werken
• Interesse in de maatschappij	• Hulp kunnen vragen

Zo kun je ieder punt voor jezelf bekijken en overwegen of je ergens mee in actie wil komen.



Ik ben toch geen ouwe zak!

Dat mag dan waar zijn, maar ik luister soms slecht. En ben soms eigenwijs. Daarvoor moet je dan eerst met de neus op de feiten worden gedrukt. Zoals onlangs in Amsterdam.

Ik sta in een volle bus en ben onderweg naar de Ajax-Arena. Ik hou me vast aan een van de sta-buizen en klets wat met m'n oudste zoon over de voorstelling die we in het centrum gaan bezoeken. Een halte voor het eindpunt stopt de bus. Enkele passagiers stappen uit. De laatste kan zo gauw haar OV-kaart niet vinden, want ze moet ook twee grote koffers naar de uitgang slepen en dat kost moeite in een volle bus. De deuren sluiten weer en onmiddellijk gaan passagiers in sappig Amsterdams roepen dat de deur weer open moet.

Uiteindelijk lukt het allemaal. De vrouwelijke buschauffeur roept iets om. Ondanks mijn nieuwe gehoorapparaat versta ik maar de helft. Mijn zoon zegt dat ik moet gaan zitten. 'Hoezo, ik sta prima.' Het blijkt dat de chauffeur niet verder wil rijden als ik niet ga zitten. Razendsnel denk ik 'Maar ik ben toch geen ouwe zak!' Maar mijn zoon zegt nogmaals dat ik moet gaan zitten.

Ik gehoorzaam. En als ik zit komt de bus weer in beweging. Lachend en dollend over een bezorgde maar wel verantwoordelijke vrouwelijke chauffeur die tot taak heeft om ons veilig naar de Ajax-Arena te brengen, zodat we straks onbezorgd kunnen genieten van onze avond. Ik hou het er nu op dat ze eerbied had voor mijn grijze haren.



Duofiets

Het winterseizoen lijkt nu wel bijna afgelopen te zijn. Een goed moment om na te gaan of uw huidige conditie nog beter is als die van vorig jaar.

Mocht het fietsen op uw oude vertrouwde fiets toch een beetje tegenvallen kunt u overwegen om eens een tochtje te maken met de **Trynwâlderein Duofiets**.

U kunt de duofiets minimaal 2 dagen tevoren reserveren. Op de website (<https://trynwalderein.nl/duofiets-boeking/>) staat uitgebreid hoe u de fiets kan reserveren. Geen internet? Reserveer dan telefonisch via 058 797 8621.



EEN MOOIE COMBINATIE: POSTMA EN POSTMA.



Bij Trynwâlderein draait het om: voor elkaar door elkaar. Als redactie hadden we het genoeg om op visite te gaan bij Tjitze Postma In Gyt-sjerk., die eind februari 90 jaar is geworden.

Wietze Postma (73 jaar) uit Mûnein was daarbij ook aanwezig. Sinds het overlijden van Tjitzes schoonzus, Elisabeth Postma- Lageweg, in 2023, waar hij na het overlijden van zijn vrouw veel mee optrok, is Wietze regelmatig op bezoek bij deze krasse negentiger.

Tjitze woont al sinds zijn huwelijk met Annie Jilderda in 1962 in Gyt-sjerk, aan de Gytsjerksterhoeke. Zelf is hij afkomstig uit Nijlân (tussen Bolsward en Sneek). Door een ontmoeting in de manufacturenwinkel van Sieberda, tegenover het cafetaria aan de Canterlandseweg, waar Annie werkte, kwam hij deze kant op. Eerst als boerenknecht; daarna ging hij al spoedig werken op de Condensfabriek in Leeuwarden. Samen kregen ze 5 kinderen: een dochter in Gyt-sjerk, die enkele jaren geleden overleed, gevolgd door het overlijden van haar man binnen 3 maanden, een zoon in Harlingen, een dochter in Hurdegaryp, een dochter in Santpoort en een zoon in Dublin.

In 1992 mocht hij als 58-jarige al met vervroegd pensioen. 12 jaar later overleed Annie, waarna hij met Elisabeth, weduwe van zijn oudere broer, veel samendeed. Helaas overleed Elisabeth in 2023. Duidelijk is dat Tjitze veel verlies heeft moeten ervaren. Als jezelf ouder wordt, kan je dat allemaal overkomen.

Ook Wietze heeft een familie, waardoor de gesprekken tussen hen makkelijk verlopen, uiteraard in het Fries. Wietze zelf heeft met zijn vrouw Menke een zoon die in Kollumerzwaag woont en een dochter, die in Sunnyvale (Californië) woont.

Samen kunnen ze makkelijk verhalen over hun reizen. Wietze naar de Verenigde Staten en de reizen met de caravan en Tjitze vooral over Schiermonnikoog, waar hij twee keer per jaar met zijn dochter uit Santpoort op vakantie gaat.

Tjitze is nog steeds actief. Hij heeft nog 6 kippen, maar zijn grote moestuin heeft hij veranderd in een mooi grasveld, die door de buurman gemaaid wordt. Verder staan er altijd burens voor hem klaar om klusjes op te knappen.

Maar bewegen gaat hem nog goed af. Tjitze kan zelf zijn huishouden en was verzorgen. Hij heeft 6 x per week eten van Vera. Als de zon maar schijnt is hij rond een uur of één al op zijn elektrische fiets vertrokken. Met gemak rijdt hij bijvoorbeeld naar Leeuwarden. Een bezoek aan een kennis of gewoon een rit in de buitenlucht maakt dat hij nog steeds fit is. Als het nodig is, pakt hij de auto, waarvoor hij uiteraard de 5-jaarlijkse rijbevoegdheidscontrole met goed gevolg heeft doorlopen. Met mooi zomerweer mag hij graag even naar de pier in Holwerd rijden.

Makkelijk pratend vertelt hij bijvoorbeeld de mooie anekdote dat zijn dochter uit Hurdegaryp hem in het ziekenhuis het idee aanreikte om toch maar weer te gaan roken, hetgeen hij al vanaf zijn vijftiende doet, waardoor de verwarring in zijn hoofd zeer spoedig verdween. Nicotine als medicijn. Uiteraard vond de arts het niet goed, maar Tjitze kan nog steeds een shagje opsteken. Hij weet de prijzen van het pakje uit zijn hoofd. Het blijkt dat het geheugen ook op vele andere terreinen nog goed functioneert.

Voor Wietze is het een zinvolle tijdsbesteding om regelmatig bij Tjitze op bezoek te gaan. Wietze merkt wel op dat het voor de familieleden of mantelzorgers van belang is dat het telefoonnummer van Trynwâlderein bekend is. Want dan kunnen ze bellen om kenbaar te maken dat hun familielid of de persoon waarvoor gezorgd wordt, tijdelijk afwezig kan zijn voor een onverwachte opname in het ziekenhuis.

Wietze vertelt dat Tjitze niet de eerste is waar hij als maatje op bezoek gaat. Net als zijn vrouw Menke, die als vrijwilliger op meerdere fronten mensen helpt: in de Bieb van Burgum met het invullen van papieren, zoals die van de belasting en bij KEARN met schuldhulpverleningsproblemen. Wietze is ook op deze wijze actief gebleven na zijn pensionering als medewerker van de groenvoorziening rond StaniaState. Een mooie combinatie, Postma en Postma, als inspiratie voor anderen die wat willen betekenen **voor elkaar door elkaar**.



Uit de plaatselijke dorpskranten

Út de 2 doarpen:
Ko Boer
vrijwilliger/belferbiner bij
Trynwâlderein



Vanuit dorpsbelang komt het verzoek of de redactie een keer een interview wil plaatsen met Ko Boer. Als inwoner van Mûnein zit Ko namens dorpsbelang in het platform Trynwâlderein, waar hij vrijwilliger/belferbiner is. Hij zit dan ook regelmatig bij het dorpsbelang overleg om zaken te bespreken die over en weer van belang kunnen

zijn, hoofdzakelijk gericht op welzijn. Het lijkt hem en dorpsbelang dan ook nuttig als hij en zijn werk bij Trynwâlderein wat meer bekendheid in het dorp krijgen. Misschien is de stap om hulp te vragen dan net even wat makkelijker.

Ko Boer, een geboren Drent, die sinds vijf jaar met Monique op de Moune-wei in Mûnein woont. Hij heeft hiervoor 40 jaar in Winsum (provincie Groningen) in de zorg gewerkt. Het verpleeghuis aldaar had een afdeling dagbehandeling waar hij o.a. coördinator is geweest van diverse meerzorgprojecten waarbij onderzoek werd gedaan naar welke zorg-begeleiding er nodig is bij bewoners in het verzorgingshuis met alzheimer-dementie.

Eenmaal met pensioen verhuizen Ko en Monique naar Mûnein. Dat was even schakelen, een nieuwe omgeving en heel veel vrije tijd. Die vrije tijd wordt al snel opgevuld als Ko zich als vrijwilliger aanmeldt bij Trynwâlderein. Het eerste jaar vooral om bij een hulpvraag iets voor die persoon te kunnen betekenen. Al snel hierna komt de vraag vanuit het bestuur of hij ook een telefoondienst op zich wil nemen. Sinds drie jaar is Ko één van de vijf belferbiners die de telefoon opnemen als er een hulpvraag binnen komt. **Op woensdagochtend is het Ko zijn dienst.** Het is dan aan hem om als

belferbiner een hulpvrager te koppelen aan een hulpbieder. 74 vrijwilligers staan er als hulpbieder op papier. Doordat iedereen heeft aangegeven welke klusjes hij/zij wel wil uitvoeren kan er gericht contact worden gelegd. Heeft de belferbiner iemand gevonden dan wordt dit ook weer teruggekoppeld naar de hulpvrager. Het mooie is dat er ook privé hele leuke contacten uit ontstaan. Zo bezoekt Ko nog steeds iedere week twee oudere dames, even een bakje koffie, een praatje of wat hulp bieden. En dat hoort hij meer om zich heen.

Maar dan zijn we er nog niet, want de ferbiners hebben regelmatig overleg met een aantal bestuursleden en de dorpsondersteuner. Ervaringen uitwisselen, overleggen hoe met sommige vragen om te gaan en elkaar helpen bij openliggende hulpvragen. Altijd fijn om dat met elkaar te kunnen delen. Inmiddels maakt hij, als vertegenwoordiger van dorpsbelang, ook deel uit van het overkoepelend platformoverleg. Hierin zitten vertegenwoordigers die op voordracht van alle dorpsbelangen of welzijnsorganisaties in de Trynwâlden naar voren zijn geschoven. Zij adviseren het bestuur van Trynwâlderein. Men houdt zich bezig met het op welzijn gebied behartigen van de belangen van alle ouderen in de Trynwâlden. Kortom, Ko Boer heeft het er maar druk mee.

ACTIVITEITEN
Daarnaast zijn er ferbiners die zich bezighouden met het organiseren van activiteiten zoals bijvoorbeeld de duo-fiets, een lezing, de bingo of een kerstdiner.

Trynwâlderein:Hulp vragen – Hulp Bieden – Activiteiten

Voor iedereen in de Trynwâlden. Op werkdagen van 9 tot 12 kan men bellen voor hulp! Tel. 058-797 8621
Schroom niet om te bellen als u hulp nodig heeft t.a.v. welzijn. Daarbij kan u denken aan klusjes in huis, zoals een reparatie of het ophangen van een schilderijtje, hulp in de tuin, een bezoek aan het ziekenhuis of hulp met de boodschappen. Maar ook gewoon voor wat sociaal contact tegen eenzaamheid. Even een praatje, een bakje koffie of iemand die u even voor een bezoekje naar familie of vrienden brengt en haalt.

Mocht u denken, ik wil ook wel een keer iets voor een ander doen, meld u aan als hulpbieder! Altijd welkom!

Tijdens de koffieochtenden in het dorps- huis zal Ko even aanwezig zijn, gewoon voor een praatje of misschien dat er iemand is met een vraag om hulp.

Bericht van de Dorpsondersteuner

10 MEI: FEESTELIJKE VRIJWILLIGERS- MIDDAG, KOMT U OOK?



Als vrijwilligers van Trynwâlderein komen we graag bij elkaar voor wat gezelligheid. Op 10 mei van 14.00-17.00 uur is onze volgende ontmoeting bij Vera in Heemstra.

We starten met een speelse uitwisseling over hoe we op een simpele manier nóg meer voor elkaar kunnen betekenen in de Trynwâlden. En dan gaan we door met een vrolijke pubquiz onder het genot van een hapje en drankje.

Denk je nou: 'Dat klinkt reuzegezellig, daar heb ik wel zin in. Maar ik ben nog geen vrijwilliger?' Geef jezelf dan nog meer 'zin' en meld je aan als maatje of praktische hulpbieder. Iedereen kan wel iets doen voor een ander, eenmalig of structureel. En op een ander moment, mag jij zelf ook altijd om iets vragen. Zo helpen we elkaar.

Kom meegenieten van deze middag. Je mag iemand meenemen.

Aanmelden voor de bijeenkomst kan via: harkeheida@gmail.com / 06-11191720

We zien uit naar je komst!

Namens de ferbiners en het bestuur,
Marianne Koetsier, dorpsondersteuner



AANDACHT: MAATJES GEVRAAGD!

Binnen de dorpen van de Trynwâlden zorgen we graag voor elkaar. Als we ouder worden is het fijn dat we ons verbonden blijven voelen, ook al wordt ons kringetje kleiner. Wil jij ook iets zinvols doen en bijdragen aan het geluksgevoel van iemand anders? Niets is waardevoller dan tijd en echte aandacht.

Vind jij het fijn om af en toe een kop koffie te drinken met iemand of om samen op pad te gaan naar de kringloop, het tuincentrum of een concert bijvoorbeeld? Of wil jij je talent inzetten door iemand te helpen met een klein klusje, formuleren

invullen of de computer? Vraag dan meer informatie of meld je bij de Trynwâlderein hulplijn via 058-7978621.

Samen houden we het in de Trynwâlden leuk voor iedereen!

VERBINDING: EXTRA FERBINERS GEWENST!

Netwerk Trynwâlderein is op zoek naar uitbreiding met ferbiners die het leuk vinden hulpvrager en hulpbieder bij elkaar te brengen. Binnen het netwerk waar 70 vrijwilligers klaarstaan om iets te betekenen voor een ander, nemen ferbiners de hulpvragen van dorpsgenoten in ontvangst en zoeken zij naar de juiste match met een vrijwilliger. Hulpvragen gaan vaak over een maatje om iets leuks mee te doen of praktische hulp bij klussen of internet bijvoorbeeld. Samen voor elkaar.

Sommige ferbiners bemannen één ochtend per week de telefoon (mobiel). Het matchen kost 1-2 uur in de week (je kunt je eigen tijd indelen). Andere ferbiners zijn betrokken bij het organiseren van activiteiten of bekend maken van Trynwâlderein in eigen dorp of bij de eigen achterban. Welke invulling bij jou past, bespreken we graag.

We vergaderen 1x per 3 weken (belferbiners) of 6 weken (alle ferbiners) in Oentsjerk met een heel gezellige club mensen. Draag je het idee van klaarstaan voor elkaar in de Trynwâlden een warm hart toe? En vind je het leuk om hierin een (belangrijke) rol te spelen? Stuur dan een mail naar marianne@trynwalderein.nl of bel met je toekomstige ferbinder-collega's via de Trynwâlderein hulplijn - 058-7978621.

We horen graag van je!

SOCIALE KAART 'TRYNWALDEN' IN DE MAAK

Weten wat er allemaal te doen is in de Trynwâlden en de weg kennen in zorgland is niet eenvoudig en daar helpen we u graag bij. Momenteel zijn we als burgerinitiatief Trynwâlderein samen met betrokkenen vanuit huisartsenpraktijk Trynwâlden en Welzijnsorganisatie KEARN een overzicht aan het maken van terugkerende activiteiten, verenigingen, clubjes, buurthuizen, dorpsbelangen en zorgaanbieders, specifiek voor de dorpen van de Trynwâlden. Dat is natuurlijk een grote klus en daar kunnen we uw hulp goed bij gebruiken.

Mocht u een activiteit, organisatie of zorgaanbieder kennen die niet mag ontbreken, mailt u dan de contactgegevens naar marianne@trynwalderein.nl. Het doel van deze sociale kaart is dat deze beschikbaar komt voor alle inwoners en zorgaanbieders voor verwijzing en samenwerking. We onderzoeken nog wat het beste platform daarvoor is. Mocht u ideeën hebben, laat het ons vooral weten.

Trynwâlderein

Samen werken aan ons welzijn
Tegearre wurkje oan ús wolwêzen

Ben je onze Vrijwilliger? Bjusterbaarlik

Word je onze Vrijwilliger? Gigantysk

Kom dan op Zaterdag 10 mei

naar Heemstra state. Frisiastate 23 Oentsjerk.

wij organiseren een gezellige middag voor jullie. met introduce

vanaf 14:00 uur einde 17:00 uur

met o.a een:

Pubquiz
&
Bitterbal met 'n Borrel

opgave voor 15 april:

harkeheida@gmail.com tel: 06 11191720

Komt allen en zegt het voort

Anders leven

Januari 2025, de drukte van de feestdagen voorbij, 6 januari weer aan het werk, dat was de gedachte op zondagavond. Dat liep anders dan gepland. Mijn maatje en ik werden tegelijk ziek en hebben 4 dagen lang totaal plat gelegen daarna nog 10 dagen goed ziek. Ook onze zoon lag plat. Dit trok een zware wissel op mij want met z'n drieën zijn we het vangnet voor onze oude (groot)moeder. Ook zij was niet fit en zat nog in het herstel van een ontsteking, waarna ze een delierachtig beeld liet zien, verward; ongeremd, verdrietig. De hele decembermaand had ik al lopen zorgen voor haar en ook mijn maatje en onze zoon hadden aan die zorg bijgedragen. Doordat ik energieloos was, ziek, raakte ik in een soort van stress en dit stond mijn herstel danig in de weg.

Gelukkig hadden we sinds afgelopen zomer een Case Manager Dementie, een lieve invoelende vrouw die de situatie goed inschatte en een prima klankbord voor de mantelzorger. Daarom stuurde ik haar een app: mag ik je even bellen, ik ben ziek, mijn maatje is ziek onze zoon is ziek en mijn oude moeder is lang niet fit. Mag ik dan eerst even zeuren?" Ze reageerde snel door mij te bellen. In het telefoongesprek kwamen de vragen voorbij die je helpen tot een goed besluit te komen. De laatste vraag was, is dit nu het kantelpunt, moet de zorg anders geregeld worden? De thuiszorg die mijn moeder kreeg was geweldig. Ze hebben alles gedaan wat kon en mocht. Daarin ook creatief oplossingen gezocht. Maar thuiszorg zit nu eenmaal in een structuur waar niet dagelijks en ongelimiteerd ongeplande zorg kunt verwachten. Aan deze vorm van zorg zit een eindigheid in tijd en flexibiliteit. Toch krijgt deze thuiszorg van ons een groot compliment!

De case manager begreep mijn probleem en heeft daarop onze moeder op de versnelde wachtlijst gezet. Moeder stond al ruim een half jaar op de wachtlijst en de indicatie was goed op orde. Wij verwachtten dat er omstreeks april een plekje vrij zou komen. Tot grote verrassing en verbazing belde de Case Manager Dementie al na 4 dagen: er is een appartementje (kamer) vrij. Dat was confronterend voor ons allemaal, we moesten even slikken. We besloten in goed overleg het avontuur aan te

gaan. En dan gaat de trein rijden en moet je mee. Samen hebben we moeder zo goed mogelijk voorbereid op de verhuizing in een aantal gesprekken en hierin de thuiszorg ook meegenomen. Tot onze verbazing reageerde ze opgelucht. "Dan hoef ik niet meer zo lang te wachten."

De volgende dag ben ik op bezoek in het verzorgingshuis geweest en mocht ik haar kamer zien. Daar werd ik goed geïnformeerd wat er bij deze transitie allemaal geregeld moest worden. Dezelfde middag ging ik met moeder samen een fijne luxe relax stoel kopen en polste ik wat ze mee zou willen nemen. Een aantal zaken waren helder; ze kon het niet echt goed overzien en dus moesten wij dat maar regelen voor haar.

De laatste woensdag van januari. Voordat we haar naar het verzorgingshuis brachten hebben we in haar eigen huisje koffie gedronken zoals we dat jaren hebben gedaan. Ik nam haar mee in mijn auto en ze keek nog 1 x om, "Dag Huis! Ik heb hier 67 jaar gewoond!" Om 11:00 uur heb ik haar te stoel en te bank. Haar emoties zijn vlak, ze is in de war, logisch.. Toen ik om 14:00 uur vertrok lag ze te slapen in haar nieuwe stoel.

De storm is inmiddels geluwd. Onze moeder is een beetje geland en "stowt" met haar rollator door de gangen van het kleinschalige complex. Al twee keer de weg kwijt en steeds was er een verzorgster die haar in no time weer op het goede pad had. Ook 's nachts scharrelt ze rond en dan is er snel iemand aanwezig. Ze kunnen via warmtedetectie haar op afstand niet herkenbaar volgen. Super! Wat geeft dit nu al een rust voor mij. Kan weer slapen zonder te waken en ondanks alle drukte ben ik weer hersteld van die nare griep. Moeder heeft de griep niet gekregen, een wonder! Ze eet heerlijk van de vers gekookte pot mee. Is nog assertief en laat zich ook lekker verwennen. Ze oogt tevreden hoewel je nooit weet wat er in het diepste van haar gedachten ronddwaalt. Ik ben tot nu toe elke dag geweest, ik wil niet dat ze ooit het gevoel krijgt dat we haar daar gebracht hebben en dat we haar vergeten zijn. Ook gaan haar kleinzonen met hun vrouwen en kinderen bij haar op bezoek. Haar achterkleinkind was bezorgd over âlde beppe. Heeft âlde beppe wel weer een raam waar

ze door kan kijken? Haar achterkleindochter is na het bezoek gerustgesteld. Ik breng moeder een nieuwe senior mobiele telefoon. Geen poespas, alleen bellen! Onbeperkt. Want ja, je moet je hobby toch kunnen blijven uitvoeren, nietwaar. Dus heb ik de hulptroepen(kleinkinderen) ingeschakeld om een goede telefoon voor haar te vinden. De een zocht de beste provider, de ander zocht de beste handigste telefoon uit, ik bestelde en weer een ander installeerde!

En zo vliegen de dagen voorbij. Moeder vroeg deze week: "Hoe lang woon ik nu hier?" "Al 4 weken, wat vindt u ervan?" "Dit zal mijn laatste plekje wel zijn, denk ik" zei ze. "Ze zorgen goed voor mij, brengen mijn ontbijt en ik kan uitslapen. Ook 's middags lig ik wel eens even op bed i.p.v. op mijn stoel. Ik krijg iedere dag heerlijk fruit en 's avonds vers gekookt eten." Al moet ik wel wennen. We praten samen over hoe je in het leven begint, als je geluk hebt gehad. We starten als baby in het kleinste kamertje dat met liefde en aandacht is ingericht. Wat lekker warm is en waar je rust en 24uurs zorg krijgt. Je eindigt in sommige situaties ook in een kleine kamer die met liefde en zorg is ingericht, lekker warm is en met 24uurs zorg.

"Hoe is het met mijn huis?" vraagt ze. "Is het al verkocht?, ik heb daar lang gewoond!" Ook hier praten we geregeld over, hoe ver de vorderingen van het opruimen zijn en hoe mooi het is dat de kleinkinderen graag spullen van alde beppe willen voor in hun eigen huis, om te gebruiken en om te herinneren. Dat in harmonie alles verdeeld is of op een andere goede plek terecht is gekomen. "Wie zouden er komen wonen?" Ik heb haar verteld dat het vast een jong stel is, net als zij 67 jaar geleden. Die graag in dit dorp willen wonen tot ze oud zijn geworden. Dat ook deze nieuwe bewoners vast en zeker blij met deze kans zullen zijn. De cirkel van het leven.

Voor een ieder is dit verhaal "Anders leven" beschreven. Voor andere personen op een andere plek met een andere bestemming en een ander perspectief.

Van dromen over wonen naar wonen met een plusje



Na de informatieavond 'Dromen over wonen' op 16 november 2023, waarin we samen nagedacht hebben over wonen met zorg, is de werkgroep 'Wonen' van

de Trynwâlderein aan de slag gegaan. Inmiddels heeft de werkgroep een conceptplan opgesteld. Dit plan gaat uit van geclusterd wonen, vooral voor ouderen, in combinatie met voorzieningen die het mogelijk maken om in de toekomst zorg te bieden. In dit conceptplan is een programma van eisen opgenomen, een lijst met wensen om wonen met extra zorg mogelijk te maken – wonen met een plusje. Denk bijvoorbeeld aan opvang van mantelzorgers die even ontlast moeten worden in

hun zorgtaken of zorg voor iemand die in het ziekenhuis gelegen heeft, maar nog niet naar huis kan. Momenteel wordt er gekeken naar locaties waar zo'n voorziening gebouwd kan worden in de Trynwâlden. Dit is waar de werkgroep 'Wonen' nu staat. Er is



een eerste aanzet gedaan voor het programma van eisen, waarbij nog niets in beton is gegoten. De volgende stap is het aangaan van gesprekken met afvaardigingen van de dorpsbelangen in de Trynwâlden. Om samen met hen te onderzoeken of de gekozen koers ook gedragen wordt door de bewoners van de dorpen en indien nodig de lijst met wensen aan te scherpen. Onze ambitie is om eind

april een gezamenlijke visie van Trynwâlderein en de Verenigingen van Dorpsbelangen te presenteren, waarbij we vervolgens in overleg willen met de gemeente Tytsjerksteradiel over de mogelijke realisatie van plannen. De werkgroep 'Wonen' houdt alle betrokkenen en lezers op de hoogte van de ontwikkelingen. Wanneer u graag me wilt denken over dit onderwerp, dan nodigen we u van harte uit om contact met ons op te nemen via het mailadres info@trynwalderein.nl

Namens de werkgroep 'Wonen'

Wim-Jan Dijk



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

Anders leven

De hologige boerderij met stukgegooide ruiten keek me niet-begrijpend aan.
‘Heb ik iets misdaan? Wat is er misgegaan? Gister vlogen kievit, grutto en tureluur nog af en aan, speelden kinderen op het erf. Grazende koeien brachten melk, geluk en rust. Nu heerst hier de sfeer van achterdocht en bederf.’

Stil maar, komt goed, het is voor een goed doel. De boer zweeg, stond met gebogen hoofd. Zijn vrouw probeerde hem te troosten. Maar hij wist: VN, Brussel en Den Haag hadden hem een kool gestoofd.

U moet stoppen voor het klimaat en de biodiversiteit, zei de ambtenaar. Alles gaat voortaan op elektriciteit. De bomen moeten verdwijnen, gaan de biogasoven in. De koeien moeten hier weg, net als uw gezin.

Hier komt water. Daar een eiland met 1000 zonnepanelen. CO2 in uw grond. Daar twintig windturbines, 200 meter hoog. Samen zullen we de opbrengst delen. U redt de wereld. En een mooi toekomst voor uw kinderen, was zijn betoog.

De tijd verstreek, de gezaaide angst leek toch niet te rijpen. Investeerders keken verontrust toe, de winst lag toch voor het grijpen...? Ook de media, anders toegeeflijk voor aandeelhoudersgewin, zagen de keerzijde van de medaille eindelijk in.

De twijfel knaagde, over afvalbergen en niet-recyclebare materialen, kritische vragen over transitiedata die men net zou halen. De burger begon ook zelf te rekenen. De overheid wuifde het weg, maar een ongekend miljardenverlies begon zich af te tekenen.

De verantwoordelijke ministers kozen waar voor hun geld. De helden kozen het hazenpad naar functies elders. De minister-president koos een functie bij de NAVO. Herinnerde zich niets actief, lachte, zwaaide, riep fietsend Bravo!

De boer reed nog wel eens voorbij zijn boerderij, op weg ook naar een functie elders. Hij werd uitgekocht, woonde nu in het dorp vlakbij. De koeien gingen naar de slachterij. De ambtenaar haalde zijn schouders op: ‘Dit gaat aan mij voorbij.’

Een gedicht van Albert Schaafsma

Doel

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

Werkwijze

- Opzetten van een netwerk voor ouderen 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 (maart 2025) zijn er 440 Ynsetters. Het aantal gemaakte samenwerkingsafspraken is 170. Er zijn 188 mensen met een hulpvraag en 170 mensen die een hulpaanbod doen.

Start schilderworkshops in het BOB-gebouw in Oentsjerk

Op 17 april beginnen we weer met creatieve schilderworkshops, begeleid door Marjan Schutte. Elke workshop heeft een ander thema.



De eerste workshop op 17 april is het thema Lente. We gaan vlinders schilderen! Ervaring is niet nodig, onze vlinders mogen er best een beetje gek uitzien. Wel laat ik zien hoe vlinders elkaar zitten. Met een beetje basiskennis en veel fantasie maken we er een mooi lenteschilderij van. We werken met acrylverf op schilderpapier.

Op 24 april is het thema Gezichten. Met een paar basisregels kun je ook als beginner een goed gezicht schilderen. Op deze ochtend leer je hoe je een hoofd schildert met de neus, ogen en mond op de goede plek. Hebben we dat voor elkaar, dan kunnen we helemaal zelf weten wat we er allemaal bij verzinnen. We gaan werken met acrylverf op schilderpapier.

Ervaring met tekenen en schilderen is niet nodig, ik help je graag op weg. Centraal staat het ontdekken van je creativiteit en het plezier in het schilderen. De workshops zijn van 9.30 tot 12.00 uur. Je kunt je per keer opgeven, de kosten zijn €12,50 per ochtend. Dit is inclusief materialen, koffie en thee. Bij een minimumaantal van drie deelnemers gaat de workshop door.

Opgeven kan via de mail: marjanschutte@planet.nl



Isolatie/ Irritatie

“Goedemorgen, hoe is het?” “Ja, zegt ze “Het is wat, kijk nou wat ik binnen heb gekregen. Wat moet ik ermee? Het staat in de weg”. Ik zie een grote doos, waarschijnlijk met incontinentiemateriaal.
“Ze brengen het samen met de medicijnen; kijk maar eens in dat zakje, er zit een rolletje in.”
“Wat fijn dat ze dit zo bij u thuis brengen.” “Ja, maar ik wil er vanaf, wil jij het opruimen?” Natuurlijk doe ik dit voor haar. Ik maak de doos open en breng de pakken op verzoek naar het zoldertje. Daar ontdek ik dat er nog heel veel voorraad is.
Ik vertel haar dat ik hierover contact ga opnemen. Zoveel voorraad is niet nodig, alhoewel, het isoleert enorm natuurlijk. En dat is in de winter wel prettig.
Wanneer alles opgeruimd is blijft de grote lege doos over. “Neem jij die mee? Hij staat mij in de weg. Jij hebt een auto, daar past hij wel in.” We drinken nog een koffie en praten over koetjes en kalfjes. Dan ga ik naar huis met de gigantische doos.
Bij thuiskomst zegt mijn man: “Wat moeten we met die grote doos? Die staat maar in de weg!”
“Tja, dat is isolatiemateriaal, dat heb ik vandaag gratis gekregen.”



80 JAAR VRIJHEID

Expositie in dBieb in Gytsjerk in de maanden april en mei.
Samengesteld door het 4 en 5 mei comité Trynwâlden.

Op 15 april 1945 werd Friesland bevrijd. Daar wordt terecht volop aandacht aan besteed, ook in de Trynwâlden. In dBieb in Gytsjerk, in april en mei. Leestafels worden ingericht met boeken, kranten en tijdschriften uit die tijd, waardoor volwassenen en kinderen een goede indruk krijgen van wat er speelde in de oorlogstijd, in Nederland in het algemeen en in de Trynwâlden in het bijzonder. In de vitrines liggen attributen uit 40-45 en uit de periode vlak na de bevrijding. Zoals doop- en trouwjurken gemaakt van parachutestof. En zgn. Vrijheidsrokken – gemaakt uit alle mogelijke en veelkleurige stukjes stof.



Een groot aantal unieke posters uit de oorlogsjaren zijn ingelijst en sieren de wanden. Verder is er uniek fotomateriaal met verklarende teksten over acties van de Duitse bezetters in dit gebied, van Jan van der Zwaag. Tevens zullen er hier en elders enkele lezingen met geluidsfragmenten worden gegeven.

De Lions Peace Poster Contest 2024/25 organiseerde een tekenwedstrijd voor kinderen, met als onderwerp Bevrijding. De winnende tekening in de gemeente Tytsjerksteradiel van de hand van de 11-jarige Elise van der Zwaag uit Ryptsjerk hangt ook in dBieb.

Uitgebreide informatie staat vermeld in het programma elders in deze krant.

Herdenking 80 jaar Vrijheid Trynwâlden

1 april tot 27 mei	Tentoonstelling "80 jaar Vrijheid Trynwâlden"	Openingstijden: ma t/m vrijdag van 13.30 -17.30 extra openstelling ma. tot 20.30 uur en vrijdagochtend 10.00 tot 13.30 uur	Bibliotheek van Gytsjerk, Simke Kloostermanstrjitte 6
11 april tot eind mei	Wandelroute Ryptsjerk ‘Oerlibje yn Oarlochstiid’	Route in Ryptsjerk langs adressen waar onderduikers en evacués opgevangen zijn: vanaf 11 april tot eind mei.	Ryptsjerk
11 april tot 14 mei	Tentoonstelling “80 jaar Vrede"	“80 jaar Vrede. Het begon met een vraag en dit is het antwoord”	Galerie Bloemrijk Vertrouwen Aldtsjerk, van Sminiawei 70 Open: do/vr/za van 14.00 tot 17.00 uur Lezing 11 april inloop 19.00 uur - aanvang 19.30 uur.
1 april 19.30 uur	Lezing Henk Popma	over “Ûnder frjemd folk” van Eliza Posthuma aansluitend “het verhaal van de evacués in Gyt-sjerk”	Bibliotheek Gytsjerk
8 april 19.30 uur	Lezing Albert Schaafsma	“Het verhaal van Joege en Tjits de Vries” aansluitend “Visie op vrijheid”	Bibliotheek Gytsjerk
11 april 19.30 uur	Dorpsbelang Ryptsjerk	Herdenking in Ryptsjerk met Jaap Mulder en schoolkinderen	Bij de gedenksteen in Ryptsjerk
11 april 20.00 uur	Dorpsbelang Ryptsjerk	Concert Jaap Mulder	Dorpshuis de Einekoer Ryptsjerk
15 april 19.30 uur	4/5 mei comité Trynwâlden	Film “de Overval”	Dorpshuis de Einekoer Ryptsjerk
16 april 19.30 uur	Lezing Erik Dijkstra	“Neuengamme”	De Klinze Aldtsjerk
17 april 19.30 uur	Lezing Jan Faber	“Wyns yn Oarlochstiid”	Kerk Wyns
24 april 19.30 uur	Lezing met beelden door Jan van der Zwaag	“Trynwâlden yn Oarlochstiid”	De Mounestien in Mûnein
30 april 14.30 uur	4/5 mei comité Trynwâlden	Jeugdfilm “Oorlogsgeheimen”	Bibliotheek Gytsjerk
1 mei 19.30 uur	Lezing met beelden door Jan van der Zwaag	“Trynwâlden yn Oarlochstiid”	Dorpshuis Oerein Aldtsjerk
2 mei 14.30 uur	Lezing met beelden door Jan van der Zwaag	“Trynwâlden yn Oarlochstiid”	“Bij Vera” Heemstra State Oentsjerk
3 mei 20.00 uur	De Klinze Headquarters	Avondrit historische legervoertuigen in de Tryn-wâlden van landgoed De Klinze	De Klinze Aldtsjerk/Trynwâlden
4 mei 9.30 uur	Protestantse kerk Ryptsjerk	Herdenkingsdienst met koffiedrinken	Dorpshuis de Einekoer Ryptsjerk
4 mei 13.30 uur	De Klinze Headquarters	Static show, demonstraties legervoertuigen en artillerie, spitfire motor, tankbaan, Foodtrailer etc.	De Klinze Aldtsjerk
4 mei 19.30 uur	De Klinze Headquarters	Concert brassband de Bazuin. Ter gelegenheid van de dodenherdenking met om 20.00 uur gezamenlijke dodenherdenking en aansluitend vervolg van het concert	De Klinze Aldtsjerk
4 mei 19.30 uur	4/5 mei comité Trynwâlden	Dodenherdenking	Martinus kerk Gytsjerk
4 mei 19.45 uur	Dorpsbelang Ryptsjerk	Dodenherdenking	Bij de gedenksteen in Ryptsjerk
5 mei vanaf 8.15 uur	De Klinze Headquarters	Opstellen en vertrek colonnes voor bevrijdingstour door de provincie Fryslân	De Klinze Aldtsjerk
5 mei 10.30 uur	4/5 mei comité Trynwâlden	Bevrijdingsliederen door Mingd Koar Aldtsjerk	“Bij Vera” Heemstra State Oentsjerk
5 mei rond 17.00 uur	4/5 mei comité Trynwâlden	De loopgroep uit de Trynwâlden brengt bevrijdingsvuur binnen	De Klinze Aldtsjerk
5 mei vanaf 17.30 uur	De Klinze Headquarters	Opstellen publiek langs de oprit van landgoed De Klinze terugkeer bevrijdingscolonne, ontvangst publiek langs oprijlaan landgoed De Klinze	De Klinze Aldtsjerk
5 mei vanaf 16.00 uur	4/5 mei comité Trynwâlden	Hardlopers brengen Bevrijdingsvuur van Burgum naar de Klinze	De Klinze Aldtsjerk
5 mei 18.00 uur	De Klinze Headquarters	Slotfeest samen met de Canadezen o.l.v. Big Band Leeuwarden en Andrew sisters voor publiek en deelnemers	De Klinze Aldtsjerk
14 mei 14.30 uur	4/5 mei comité Trynwâlden	Lezing Bram Houtkruijer ondergedoken joods kind in Trynwâlden	Bibliotheek Gytsjerk

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 maarr,,... 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.carrrd.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: mw Mulder,
15 april	Bingomiddag in Heemstra State	Waar: Heemstra State Wanneer: 15 april om 15.00 uur	Bingo met veel leuke en nuttige prijzen, inleg bedraagt €10,00 inclusief 2x koffie / thee	Frisastate 23 in Oentsjerk Tel.: 06 82974488 of 058 2562127 Website: www.trynwalderein.nl Email: jilliemari@gmail.com
16 april	PCOB: Henk Dillerop vertelt.....;	Waar: Heemstra State Wanneer: 16 april 2025	Henk Dillerop, uit Snakkerbure, is oud gevangenisdirecteur, hij vertelt boeiende bajesverhalen	Frisiastate 23, Oentsjerk Tel.: (058) 256-1950 Website: Email: jrvanderbeek@kpnplanet.nl
10 mei	Vrijwilligersbijeenkomst Trynwâlderein.	Waar: Heemstrastate Wanneer: 14.00 uur		
20 mei t/m 29 mei	Kunst in de Kerk Trynwâlden 2025	Waar: Pauluskerk in Aldtsjerk Wanneer: Dinsdag 20 mei tot en met 29 mei De toegang is gratis, maar een vrije bijdrage is altijd welkom!	De openingstijden van de expositie zijn: dinsdag 20 mei tot en met vrijdag 23 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur; zaterdag 24 mei en zondag 25 mei 14.00-17.00 uur; maandag 26 mei /m woensdag 28 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur; Hemelvaartsdag 29 mei 11.00-16.00 uur.;	Kijk voor het laatste nieuws op onze Facebookpagina: www.facebook.com/KunstindekerkTrynwalden
27 mei	Bingomiddag in Heemstra State	Waar: Heemstra State Wanneer: 27 mei om 15.00 uur	Bingo met veel leuke en nuttige prijzen, inleg bedraagt €10,00 inclusief 2x koffie / thee	Frisastate 23 in Oentsjerk Tel.: 06 82974488 of 058 2562127 Website: www.trynwalderein.nl Email: jilliemari@gmail.com
13 november	Lezing: Dementie, goede zorg na de diagnose De toegang is gratis, maar een vrije	Waar: Pro Rege Rengersweg 15, Oentsjerk Wanneer: 13 november 20.00 uur	Liesbeth Hempenius, klinisch geriater van het Frisius MC, locatie Leeuwarden houdt samen met casemanager dementie Maria Koop een lezing: Dementie, goede zorg na de diagnose	https://trynwalderein.nl/
5 februari 2026	Lezing Suzanne Biewenga: Ouder worden als (andere) ervaring.	Waar: Pro Rege Rengersweg 15, Oentsjerk Wanneer: 5 februari 2026 20.00 uur	Suzanne Biewinga (1954) promoveerde als zeventigjarige aan de Universiteit van Amsterdam op haar onderzoek naar een nieuwe filosofie van ouder worden als ervaring	https://trynwalderein.nl/