



13 november 2025

Lezing door

Liesbeth Hempenius en Maria Koop

Dementie, goede zorg na de diagnose



Pag. 4

▶ Hulp vragen

▶ Hulp bieden

▶ Activiteiten

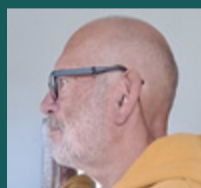
▶ Sluit u aan

2 December

Bingo

Heemstra State

Dick Provoost
altijd bezig



Pag. 3

Sippy en Otto
op de Gytsjerksterhoeke



Pag. 8

Henk & Durkje Raap
onverwoestbare
praktische instelling



Pag. 9



LUSTRUMFEEST

WE VIEREN ZATERDAG
1 NOVEMBER 2025
ONS LUSTRUMFEEST
Trynwâlderein bestaat 5 jaar
en iedereen is welkom!

Wat is er sinds het voortbestaan van Noflik Wenje in 2020, (waarvoor sluiting dreigde), veel aan burgeractie op gang gekomen. De voorspellingen rond de Grije Golf, met minder personeel in de zorg en toenemende zorgkosten werden vroegtijdig omgezet in de vorming van de stichting Trynwâlderein in 2020. De missie van toen mag ook nu herhaald worden:

“Trynwâlderein zet zich ervoor in dat ouderen zo lang mogelijk in de Trynwâlden kunnen blijven wonen, te midden van familie en vrienden, binnen een ouderen-netwerk dat ‘Zorg voor elkaar’ centraal stelt en zich actief inzet voor ieders welzijn én voldoende voorzieningen.”

Op tal van manieren zijn we in deze 5 jaar zichtbaar geworden:

- Veel hulpvragen konden positief worden beantwoord.
- Groeiende bekendheid via Trynwâldereinkranten en nieuwsbrieven.
- Lezingen en informatiebijeenkomsten.
- Aanschaf en gratis beschikbaar stellen van de duo-fiets.
- Jaarlijks 6 bingo-bijeenkomsten.
- Gesprekken georganiseerd met Dorpsbelangen rond wonen voor ouderen.
- Samenwerking met huisartsen, zorgorganisaties en een woonzorg-coöperatie.



DAT GAAN WE VIEREN!

Zaterdag 1 november a.s. van 14.00 uur tot na 17.00 uur in Heemstrastate in Oentsjerk.

Meld u aan vóór 28 oktober! U mag ook iemand meenemen. Vermeld wel met hoeveel personen u wilt komen

U kunt een mail sturen naar ferbiners@trynwalderein.nl
U kunt inspreken op telefoon 058 797 86 21.
U kunt een briefje in de bus doen op Rengersweg 88 in Oentsjerk.

Wilt u Trynwâlderein trakteren? Maak dan een taart, tulband of cake en neem het mee naar het feest. Meld het even: ferbiners@trynwalderein.nl inspreken op telefoon 058 797 86 21.



Vrienden



HULPVRAAG OF HULPAANBOD: BEL 058 797 86 21

COLOFON

Uitgever

Stichting Trynwâlderein

Redactie & Vormgeving

Albert Schaafsma
Tytsje Faber
Jan Bout
Wouter Nijman

Oplage 4.000 ex.

Verspreidingsgebied

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

Bezorging

In eigen beheer.
Ruurt Postma en de mede-
werkers van It Aventoer,
Lucas Slagman, Cobie
de Jager, Frieda van der
Meer, Lotte van der Burg,
Mohammed Alwadi, fa-
milie Vogel, Ilse Algra, Ed
Velderman, Trina de Ja-
ger, Marije Zwart, Femke
Zwart en Anna Zwart

Drukwerk

Flevodruk Harlingen BV

U luistert geduldig
naar weer
hetzelfde verhaal.

Sluit u aan
bij Trynwâlderein

Thuis.

Ze woont alweer geruime tijd elders, met meer zorg, meer toezicht. Dat was wennen! Van alleen in een gewoon huis, met momenten van totale rust en eigen regie. Van zelf koffie zetten en ontbijt maken, zorgen dat de ping maaltijd op tijd warm was, de afwas doen. Het werd allemaal in kleine stukjes gedaan en met een zucht. Ze was zo moe. Blij met de dag dat de huishoudelijke ondersteuning kwam, dan kon ze een dag "loslaten". Blij dat de kinderen en kleinkinderen kwamen, dan hoefde zij niet. Dan werd het gedaan. Van een heel huis waarvan ze alleen de benedenverdieping gebruikte naar een appartement; een kamer met eigen badkamer. Toen ze er net kwam wonen in het verzorgingshuis, zat ze steeds onrustig op de nieuwe klok te kijken. De mooie bim-bam klok was niet geschikt i.v.m. kartonnen muren. Ze moest niets meer; lekker zitten in haar nieuwe fauteuil, dromen, middagdutje, naar de mooie binnentuin om veel vogels te bekijken. Haar appartement ziet eruit als haar vorige woning, dezelfde sfeer, maar alles fris en waar nodig vernieuwd. Een mooie spreid over het dekbed en prachtige gordijnen die geen licht door laten.

Nieuwe gewoontes worden ontdekt! Uitslapen en ontbijt geserveerd krijgen, het lijkt wel een hotel! En vaker schone kleding aan, en naar de kapper binnenshuis! Nieuwe kleren; want als je gevarieerd vers eten krijgt en geen restricties meer hebt, meer zitten en minder loopt dan groei je dus. Ze geniet van het gebakje op zondag en het gevarieerde fruit dat geschild en gesneden geserveerd wordt. Ze is al gewend geraakt aan de nieuwe regels, de nieuwe geuren, meer geluiden en in principe altijd mensen om haar heen. Omdat dit ook meer prikkels zijn trekt ze zich ook terug op haar kamer. Ze heeft geen behoefte aan voorlezen, handwerken of muziek.

Ook haar dwangmatige wandelingen rond haar vorige huis mist ze niet. Af en toe neemt een verzorgster haar mee voor een wandeling in haar rolstoel. Lopen lukt niet meer door vermoeidheid. Ze heeft slof-slof voetjes gekregen. Het liefst geen schoenen aan maar zachte pantoffels (anti-slip)

We hebben haar na twee maanden voor een rondrit in haar oude omgeving opgehaald. Ze genoot ervan, was verbaasd dat ze veel niet meer "wist" maar haar eigen huis herkende ze wel! Ik parkeer de auto bij de buurvrouw op het erf en attendeer de buurvrouw erop dat ik een speciale passagier in de auto heb. Op het moment dat ze elkaar in de armen sluiten heb ik een brok in mijn keel en de beide vrouwen dikke tranen op de wangen. Wat een succesmoment!

Na 1,5 uur is ze echt op. "Waar zijn we? Ik wil naar huis!" Als ik vraag waar ik naar toe moet rijden is ze duidelijk. "Naar mijn kamer! Het eten staat zo meteen op tafel en dan wil ik daar weer zijn!" "Hurdegaryp?" vraag ik, "Ja natuurlijk, waar anders!" Wanneer we weer terug zijn en ik haar rollator heb gepakt, sloft sloft ze in één streep naar haar kamer. Ze zucht en zegt: "Ik vond het fijn maar ben blij dat ik weer terug ben. Zo meteen eten en dan ga ik lekker even slapen." Dan sloft ze naar de eetkamer. "Ik ben er weer." zegt ze tegen haar tafelenoten. Ik ben weer thuis."

Pierre Koomen omgekomen door een noodlottig ongeval



In de Nieuwsbrief van Trynwâlderein van mei 2025 schreven we het volgende:

Op maandag 7 april is het leven van Pierre op een van zijn lange fietstochten in de vroege ochtend beëindigd. Een van een vrachtwagen afgeschoven lading maakte plotsklaps een einde aan zijn leven.

Vrijdag 4 april hadden wij, voorzitter Wim Jan Dijk en de werkgroep Communicatie, hem nog een mooie bos bloemen gebracht voor al zijn werkzaamheden voor de Trynwâldereinkrant, waarvan

hij er de laatste 4 heeft vormgegeven. In augustus zou hij stoppen met dit vrijwilligerswerk. Wij wensen zijn vrouw Sietske en zijn zonen sterkte met het verwerken van dit onverwachte verlies.

We zijn nu meer dan 6 maanden verder. Voor Sietske en haar zonen is het nog steeds onwezenlijk. Zeker ook door de toedracht. Wij als redactie van de Trynwâldereinkrant worden op veel manieren aan hem en zijn werk voor Trynwâlderein herinnerd.

Jan Bout

WOUTER NIJMAN, ONDERSTEUNENDE VORMGEVER TRYNWÂLDEREINKRANT

Wouter kwam in contact met Trynwâlderein toen hij hulp zocht voor zijn moeder, die vanuit Purmerend bij hem in de buurt was komen wonen. Wouter woont zelf in Mûnein en zijn moeder woont nu in Oentsjerk.

Door het invullen van de informatiekaart kwamen wij van Trynwâlderein erachter dat hij grafisch vormgever is. Door het besluit van Pierre te stoppen met het maken van de krant, gevolgd door het plotselinge overlijden van Pierre benaderden we Wouter. Hij wilde ons wel ondersteunen met het realiseren van deze uitgave.

Een introductie is dan ook gepast. Op zijn website kunt u veel vinden over zijn werk: www.nijman.frl.

In het kader van ons netwerk is het leuk om te melden dat hij samen met zijn compagnon een nieuw sociaal platform heeft ontwikkeld ten dienste van mensen die alleen thuis eten.

DINEONLINE VERBINDT MENSEN DIE ALLEEN ETEN

Het verhaal van DineOnline begon op vakantie toen hij met zijn gezin genoot van het samenzijn. Zijn gedachten kwamen samen: "Waarom kunnen eenzame mensen niet zomaar met elkaar in contact komen, zelfs als ze elkaar niet kennen?"

Wouter ervaart, zoals veel mensen, dagelijks de gezelligheid van echt contact met zijn gezin tijdens de maaltijd. Daarnaast is de manier waarop mensen met elkaar in contact komen in de digitale wereld niet altijd oprecht of te afstandelijk. Dating-apps en sociale netwerken hebben hun plek, maar er mist iets: het echte, ongedwongen gesprek. Wat als er een app zou bestaan die mensen de kans geeft om tijdens het eten op een spontane en informele manier met elkaar in contact te komen. En dan niet via tekstberichten, maar echt, via een videogesprek, een vorm van beeldbellen?

Met zijn compagnon, Remko Noordhuis, begon hij direct te werken aan de basis van de app: een platform waar twee willekeurige mensen elkaar via een videogesprek kunnen ontmoeten. Zonder verwachtingen. Gewoon een gesprek.

DineOnline werd geboren. De naam is een knipoog naar het idee dat mensen, zonder elkaar te kennen, gewoon samen aan tafel zitten voor een gesprek.

DineOnline werkt simpel: je opent de app op je iPad, drukt op 'Start' en binnen enkele seconden bevind je je in een videochat met iemand die ook net kiest voor een gezellig gesprek tijdens het eten. Het doel is puur een kort gesprekje. De mogelijkheid om gespreksonderwerpen tijdens de chat in beeld te krijgen, kan voor sommige gebruikers een steuntje zijn om meer vertrouwen te krijgen in het aangaan



van een gesprek. Daarnaast is er een taalkeuze-optie, waarbij zelfs 'Frysk' gekozen kan worden.

DineOnline moet nu nog groeien in populariteit. De beweegredenen van de gebruikers zijn divers: de basis blijft het ontmoeten van iemand om even mee te kletsen. Mensen verbinden op een manier die echt voelt, ongeacht wie ze zijn of waar ze vandaan komen.

www.dineonline.app

DE WERELD OM JE HEEN DAAGT JE UIT

Als je als vooroploper van Trynwâlderein bij veel mensen in de Trynwâlden bekend bent, is het niet zo vreemd dat de redactie van deze krant aandacht wil besteden aan hoe het Dick Provoost vergaat.

Zeker nu het eerste lustrumfeest gevierd gaat worden. Na ongelooflijk veel uren in Trynwâlderein gestoken te hebben, willen we weten wat deze 73-jarige nu met zijn tijd doet.

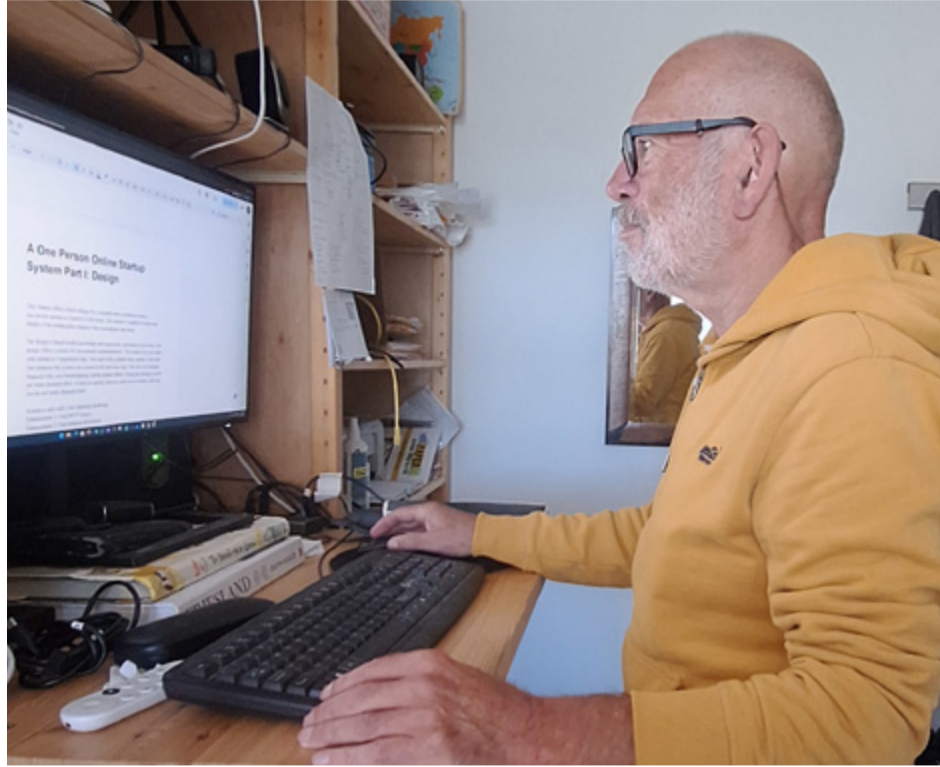
Dick woont sinds juni 2024 in Hurdegaryp. Samen met Janette in een energiezuinige tussenwoning. Voor de helft van de week in zijn 12m² grote kamer op de 1^e verdieping. Ingericht als camper-zonder-wielen. Inclusief aanrechtje, schoon- en vuilwatertank plus een kookhoekje. De andere helft van de week samen met Janette in de rest van het huis.

Van jongs af aan is Dick nieuwsgierig naar wat er gaande is in de wereld. Als 16-jarige al lift hij vanuit Goes met een plunjezak met spulletjes door Europa. In die tijd ontwikkelt hij organisatietalent. Organiseert feestjes, handbaltoernooien, haalt samen met vrienden oude kranten op. Als 4-jarige raakt hij al gebiologeerd door de magie van koken. Geur, vuur, stoom, snijden, roeren en proeven. Het is nog steeds zijn hobby. Vanaf zijn 16^e werkt hij als leerling-kok in Middelburg. Twee jaar later verhuist hij de keuken voor een psychiatrisch ziekenhuis. In Noordwijkerhout begint hij als leerling-verpleger. Hij volgt zijn lief Anneke naar Friesland en rondt in Franeker zijn opleiding af. Op hun 21^e worden ze in Dongjum ouder van de eerste van twee dochters: José. Een jaar later Floor. Samen met Anneke vult hij een fulltime baan. Sindsdien werkt Dick maximaal 24 uur per week voor een baas en doet daarnaast "eigen projecten". Als dienstweigeraar onderzoekt hij de geschiedenis van Dongjum in het Leeuwarder Rijksarchief. 's Avonds de avond-HAVO aan de Wissesdwingerschool.

Door de tijd heen druppelt de computer de zorgwereld binnen. Dick wil weten hoe zo'n ding werkt. Het boekje "Programmeren Voor Kinderen" laat hem niet los. Software biedt mogelijkheden om hulpverlening te verbeteren. Dat valt tegen. In de praktijk wordt de computer vooral gebruikt om geld bij zorgverzekeraars op te halen. Hij blijft door de computer gegrepen. Het gezin woont in Jellum. Een grote moestuin. Kippen, varkens en schapen. Melken en in het hooi bij buurman Piet.

In Franeker is hij actief bij het organiseren van inspraak voor verpleegkundigen. Samen met collega's vormt hij de actiegroep "AHA, de verpleging denkt mee". Inclusief een krantje en een eerste computer-programmaatje om actievoerders in te schrijven. Hij bewaart er goede herinneringen aan. Het maken van drukwerk, het organiseren van actie en het ontwikkelen van software stopt dan niet meer. Hij krijgt de smaak te pakken.

De personeelsvereniging van het MCL ziekenhuis vraagt hem om een computercursus te geven. Hij schrijft een lesboek en krijgt er lol in. Met Niels, de vriend van zijn oudste dochter (nu schoonzoon) zet hij aan de Emmakade in Leeuwarden de "Computer Werkplaats" op. Ze geven computercursussen. Hij maakt en beheert websites voor de verhuur van twee vakantiehuizen en werkt parttime in de verslavingszorg. Ook daar als vakbondslid actief in medezeggenschap en weer in de redactie van een krantje. Als de computercursussen teruglopen wordt het leslokaal aan de Emmakade door Anneke ingericht als



Bed & Breakfast. De website zorgt voor gasten uit de hele wereld. Dick neemt ontslag en ontwikkelt een jaar lang software voor psychiatrisch verpleegkundigen in huisartsenpraktijken. Als dit project stopt keert hij parttime terug bij Verslavingszorg Friesland. Samen met enthousiaste collega's geeft hij de methadonbehandeling voor heroïneverslaafde cliënten vorm.

In 2015 zegt hij als 63-jarige zijn baan op. Er wacht geen zwart gat. Hij krijgt meer tijd om met zijn tentje door Europa te fietsen. Zijn relatie met Janette brengt hem in Gytsjerk. Hij start de eenmanszaak "Dick Bouwt Websites" en vindt klanten in de buurt. Dan krijgt zijn moeder, weduwe, te maken met dementie. Ze woont in Goes. Samen gaan ze naar een specialist. In de wachtkamer vraagt ze: "Dick, waarom zitten we hier eigenlijk?" "Om je vergeetachtigheid te onderzoeken," antwoordt hij. "Maar goed dat ik dat niet meer wist, anders hadden we hier mooi voor niks gezeten," is haar reactie. Het tekende haar onbezorgde, pragmatische vorm van dement zijn. "Vooral jullie hebben er last van, ik niet zo hoor". In Zeeland vindt hij geen goede plek voor haar. Op Noflik Wenje in Oentsjerk wel. Spoedig blijkt dat de zorgverleners hun werk nauwelijks aan kunnen. Familieparticipatie wordt het toverwoord.

Met kinderen van de andere demente ouderen is Dick betrokken bij een groep die de zorgverleners ondersteunt. Als leden van die groep bij de inspectie een klacht indienen stopt de samenwerking met de zorgaanbieder. Een jaar later wil deze Noflik Wenje opheffen en de demente ouderen over andere locaties verspreiden. Dat wordt het startsein voor de actie "NOFLIJK WENJE MOET BLIJVEN". Dick steekt er dag en nacht tijd in. Zijn website-bedrijfje raakt in verval. Het lukt hem niet de relaties met klanten goed af te sluiten. Een grote groep Trynwâldsters is actief betrokken bij de actie. Voor Noflik Wenje wordt een andere eigenaar gevonden. De demente ouderen die er wonen mogen er tot hun dood blijven.

De actie maakt duidelijk dat er een enorm grote groep (zeer) oudere mensen gaat ontstaan. Er wordt nagedacht over de gevolgen daarvan. Een poging om de samenwerking met TIRZA voort te zetten mislukt. Harke Heida, Niek Hagoort en Dick richten dan "Stichting Trynwâlderein" op. Onderlinge hulp voor ouderen door ouderen en géén ouderen verpotten, dat blijft de kern. Dick is op vele fronten actief. Computerondersteuning. Website. Folders maken. Krant samenstellen. PR regelen. Voorzitter spelen. Hij doet te veel. Vrijwillig opgebrand raken komt in zicht. Maar loslaten lukt hem ook. Eind 2022 begint hij zich terug te trekken. Zijn verhuizing naar Hurdegaryp versnelt het proces.

Maar nu de hamvraag: "Wat doe je in Hurdegaryp met je tijd?"

Van Ank Schepp in Oentsjerk kocht hij haar ijzersterke vouwfietsje. Kan zo in trein en bus. Zo reist hij nu jaarlijks naar Zuid-Europa. Backpack met tentje achterop en daar dan een route van een paar honderd kilometer fietsen. Door Spanje of Italië. Nu eens met 12 mensen in een hostelkamer. Dan weer een nacht alleen in zijn tentje. Thuis steekt hij tijd in koken en zuurdesembrood bakken. Met Janette en haar zoon Bas kamperen in de De Waard-tent. Regelmatig contact met kinderen en kleinkinderen. En dan zijn nieuwste project: het schrijven van een boek over het met 0-euro starten van een eenmansbedrijfje of een samenwerkingsproject. In het Engels. Met bijbehorende software. Drie dagen per week om half 6 uit bed om eraan te werken. Dat Engels maakt het extra spannend. Als hij na anderhalf jaar de eerste versie van het boek bijna af heeft, ontdekt hij dat Artificial Intelligence hem veel werk uit handen kan nemen. Ook bij het schrijven. Dus begint hij opnieuw en probeert AI in het boek te integreren.

De ontwikkelingen gaan razendsnel. Wellicht is er straks voor zijn boek geen markt meer. "Ik ben een bezige bij. Altijd wel door iets gegrepen. De combinatie van denken en doen is heerlijk. Ook als het zinloos lijkt. Eigenlijk kom ik steeds tijd tekort. Het begint wat te knellen."



13 november 2025

Lezing: **Dementie - goede zorg na de diagnose**

Sprekers:

- Liesbeth Hempenius, klinisch geriater, Frisius MC, Leeuwarden
- Maria Koop, ambulant case-manager dementie, Frisius MC, Leeuwarden

Donderdag 13 november 2025
Aanvang 20.00 uur;
Gebouw PRO REGE,
Rengersweg 15 Oentsjerk.
Gratis toegang, een bijdrage wordt op prijs gesteld

Beide professionals zullen ons meenemen in de stapsgewijze verdwijning in een onbekende grijze wereld. Door de hoge percentages mannen en vrouwen die met dementie geconfronteerd worden, dus ook hun direct betrokkenen, is het eigenlijk voor iedereen van belang deze informatie tot ons te nemen. Uiteraard is er ruimte om vragen te stellen.

Zoals samengevat Liesbeth en Maria aankondigen:

Na een diagnose dementie begint vaak een periode vol vragen: Wat betekent dit voor mij? Mag ik nog autorijden? Welke zorg en ondersteuning zijn er mogelijk?

Waar de diagnose dementie doorgaans wordt gesteld op de geheugenpolikliniek, nemen de casemanagers dementie de begeleiding in de vervolgfase op zich. Bijzonder is dat wij deze zorg steeds vaker gezamenlijk oppakken. Deze samenwerking richt zich niet alleen op nazorg (zoals betekenis van de diagnose, rijgeschiktheid en medicatiegebruik), maar ook op zorgplanning voor in de toekomst. Daarbij staan de wensen en waarden van de persoon met dementie centraal: wat is belangrijk in het leven, welke zorg past wel of juist niet. Graag zetten wij verschillende aspecten van de zorg na de diagnose verder uiteen tijdens onze voordracht op 13 november.

Liesbeth Hempenius



Maria Koop



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

Inleiding Trynwâlderein 5 februari 2026

Lezing: **Anders spreken over ouder worden**

Donderdag 5 februari 2026
Aanvang 20.00 uur;
Gebouw PRO REGE,
Rengersweg 15 Oentsjerk.
Gratis toegang, een bijdrage wordt op prijs gesteld

Mevrouw Suzanne Biewinga, neemt ons mee rond kansen en mogelijkheden in veranderende leeftijdsomstandigheden.

Samengevat zegt Suzanne:

Twee gangbare verhalen schep- pen een onrealistisch beeld van ouder worden in de 21^e eeuw. Het ene verhaal is: goed ouder worden is 'jong' blijven. Het andere luidt: ouder worden is niets anders dan verlies en ver- val. Beide verhalen zijn gestoeld op een lange geschiedenis van stereotypering en vooroordelen.

De ervaring van ouderen zelf is genuanceerder en gevarieerder: ouder worden is avontuurlijker en ongewisser dan deze gang- bare verhalen ons doen geloven. Maar zelfs als je dit inziet, is het niet makkelijk om stereotypen en vooroordelen naast je neer te leggen. Hoe komt dat? En hoe kan filosofie ons helpen om op een nieuwe manier te denken en te spreken over ouder worden, aansluitend bij de ervaringen van ouderen zelf?

Suzanne Biewinga (1954) promo- veerde als zeventigjarige aan de Universiteit van Amsterdam op haar onderzoek naar een nieuwe filosofie van ouder worden als ervaring. In februari 2025 ver- scheen bij uitgeverij Boom haar boek Ouder worden als ervaring, filosofie van het late leven.



www.boom.nl/100-18776_Ouder-worden-als-ervaring

ALS IK OUD WORD, WAAR WOON IK DAN?

Oud worden willen we allemaal, maar oud zijn is iets heel anders. We proberen om zo lang mogelijk, liefst in onze eigen woonomgeving, te functioneren. Zo lang mogelijk thuis blijven wonen in je eigen dorp is ook de missie van Trynwâlderein.

Extra hulp, bv. thuiszorg wanneer die nodig is, kan vaak wel geboden worden in de thuis-situatie, maar het wordt wel lastig wanneer bijvoorbeeld de woning daar niet geschikt voor is.

Trynwâlderein wil met u meedenken om dat probleem het hoofd te bieden. In het volgende nummer van de krant willen we graag een voorbeeld laten zien van een aangepaste woning in Munein.

Wonen met zorg.

Verder zijn we bezig met een onderzoek naar geclusterd wonen in de Trynwâlden. Dat kan bv. een hofje zijn waar mensen in een beschutte woonomgeving omzien naar elkaar.

Als bestuur hebben we zo'n "knarrenhofje" in Surhuisterveen bezocht. Dat is echt als een hofje gebouwd; 25 woningen, de meesten op de begane grond, rondom een gezamenlijke binnentuin. Alle woningen hebben een slaapkamer naast de woonkamer met sanitair. Boven is er een zolder die ook als slaapruijme ingericht kan worden. Centraal is er een grote huiskamer waar gezamenlijk gekookt kan worden. De bewoners zorgen, met de gewone dagelijkse dingen, voor elkaar wanneer dat nodig is. De professionele zorg wordt op de gebruikelijke manier door bijvoorbeeld de huisarts of de thuiszorg verleend.

Terug naar de Trynwâlden

Ook bij ons, hier in de Trynwâlden, willen we graag een dergelijke voorziening hebben. Dat hoeft niet perse in de vorm van een hofje. We kijken ook naar bestaande woningen die geschikt zijn om daar zorg



Bezoek aan een knarrenhof: Feensterhof in Surhuisterveen

Op 2 juli bracht het bestuur van de Trynwâlderein een inspirerend bezoek aan het Feensterhof in Surhuisterveen, een zogenaamd knarrenhof: een woonvorm waar ouderen in een soort hofje samenleven en naar elkaar omkijken. Het hofje bestaat uit 25 woningen, met de mogelijkheid om beneden te slapen en een logeerkamer op zolder. We kregen een warm welkom bij een bewoonster, wat ons een goed beeld gaf van het wonen in zo'n gemeenschap. Hoewel er geen professionele zorg aanwezig is

in te kunnen leveren, aangevuld met een soort ziekenboeg waar mensen opgevangen kunnen worden als ze bv. uit het ziekenhuis komen en nog niet alleen thuis kunnen zijn. Die voorziening was er destijds in Heemstrastate wel, maar is door bezuinigingen weggefallen. Om die ideeën vorm te geven is er in de afgelopen maanden veel overleg geweest met: de dorpsbelangen, met de gemeente Tytsjerksteradiel, met Woon-Friesland, met Heemstrastate en met de Protestantse Gemeente Trynwâlden.

Dat alles om te inventariseren wat we nodig hebben voor onze dorpen en waar dat het beste kan worden gerealiseerd. Uit dat overleg kwam o.a. naar voren dat er, naast zo'n centrale voorziening, op de dorpen zelf ook wel behoefte bestaat aan een klein aantal geschikte woningen waarin zorg geboden kan worden.

Tot slot

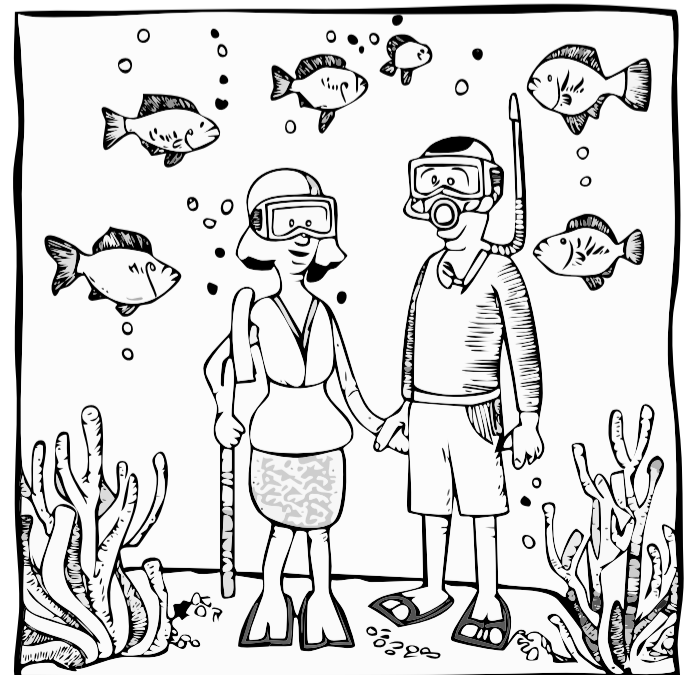
Al onze bevindingen en overwegingen willen samenbundelen in een visie over het Wonen met Zorg in de Trynwâlden. We verwachten dat we dat eind oktober klaar kunnen hebben. Wanneer de dorpsbelangen er naar gekeken hebben en hun goedkeuring hebben gegeven bespreken we e.e.a. met de gemeente Tytsjerksteradiel en de werkgroep Maatschappelijk Vastgoed Trynwâlden, die ook over dit onderwerp meedenkt. Daarna kunnen we onderzoeken welk idee het best ruimtelijk past en haalbaar is in financiële zin.

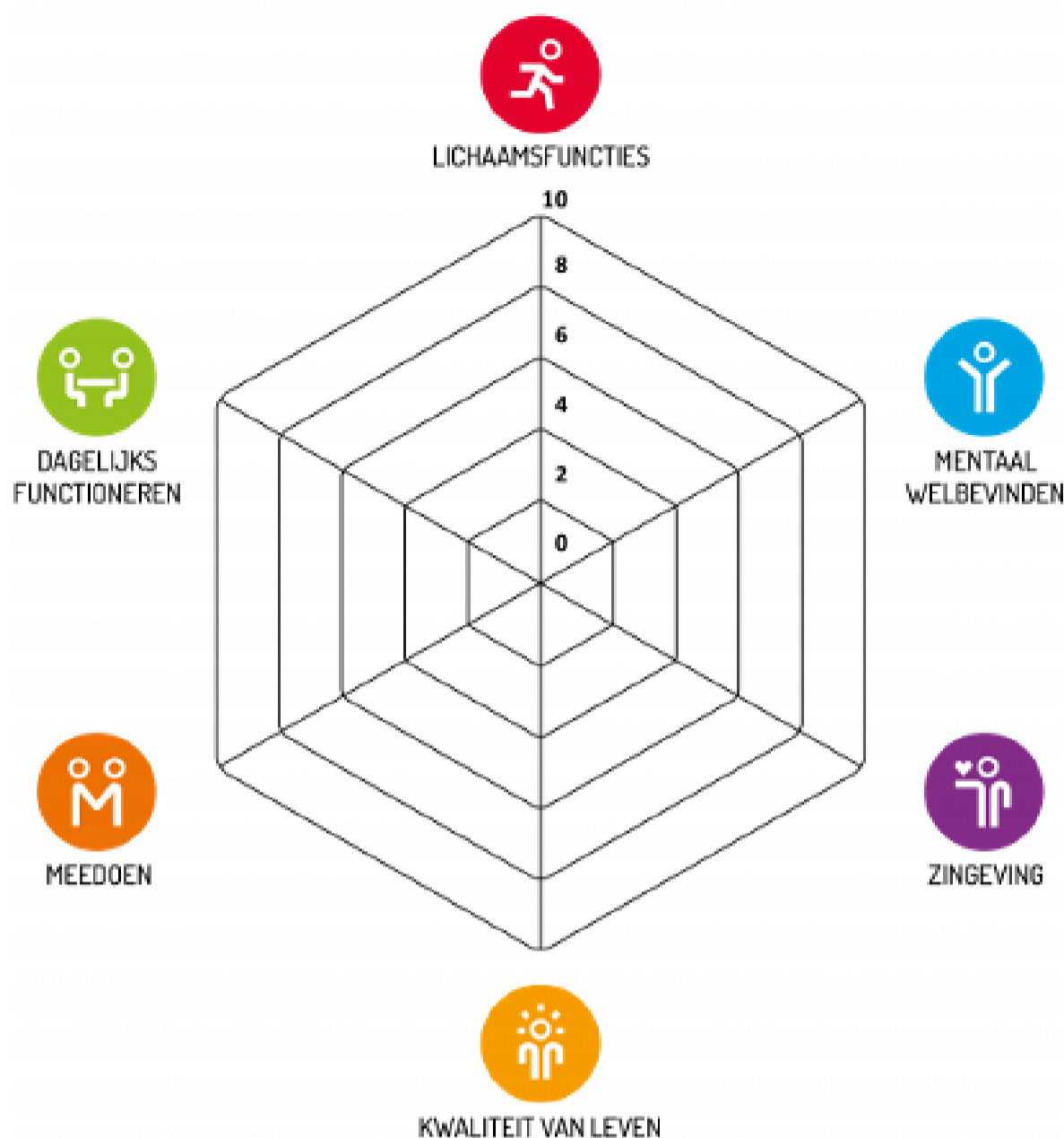
Er is nog veel te doen, maar we merken dat het enthousiasme groot is. Dat geeft ons vertrouwen voor de toekomst.

Ja, mag ik alsjeblieft ook nog meedoen?

Als je jong bent, mag je bij het binnenstappen van het leven zo vaak je maar wilt je neus stoten, struikelen en stuiteren omdat je niet goed uit keek, horende doof zijn, slechte beslissingen nemen, het wordt u allemaal min of meer vergeven. 'Hij is nog zo jong. Ze is zo overmoedig. Ze moeten nog zoveel leren,' klinkt het vaak vergevingsgezind, maar niet zelden ook licht spottend of meewarig uit de monden van al die volwassenen die de krassen op hun ziel, de deuken in hun ego en de littekens op hun armen en benen ogenschijnlijk probleemloos met zich meedragen. Mochten ze al ergens pijn ervaren dan weten ze dat meestal goed te verbergen. Hoe anders gaat het als u ouder wordt. 'Ouderdom komt met gebreken,' roept dan het hele koor – kinderen, hulpverleners, dokters – meestal. Ja, maar mag dat alsjeblieft? Zeker, de lichamelijke veerkracht en het evenwicht willen nog wel eens te wensen overlaten. En er staat niet altijd automatisch meer iemand klaar om u op te vangen en bemoedigend toe te spreken als u valt, zoals toen u kind was. En dan heb ik het nog niet eens over niet precies weten hoe de nieuwe tv werkt. Laat staan de computer of de mobiele telefoon. U krijgt niet eens de kans om te oefenen in het oud zijn. Het kruipt langzaam bij u op en ongemerkt bij u naar binnen. Maar ongemerkt blijft het niet. Ga maar eens voor de spiegel staan om uw haar te kammen. Wat hangt daar nou voor los vel onder uw armen? En die ruinvallende huid-

plooien om uw hals, waren die er gister ook al? En als u probeert de losse haren van uw schouders te vegen, blijkt dat ze niet van uw hoofd zijn gevallen, maar overall groeien op uw huid. Ook de droge plekjes en bruine vlekjes blijken hardnekkig in hun bestaan op dat eens zo soepele velletje. Om over de rest van het lichaam maar te zwijgen. 'Daar hebben we het volgende op gevonden!' klinkt het opgewonden uit de tv. Prachtige verdienmodellen maken u wijs dat dat zo niet hoeft, dat u er voor uw leeftijd nog heel goed uit kunt zien. Maak dat de kat wijs. Dat u zich goed verzorgt, lijkt me logisch. Maar ontkennen van je ouderdom is, zeg maar, oliedom. Vroeg of laat loopt u toch tegen de lamp. Dus leer er vooral mee leven, dat u ouder wordt. En pas uzelf daar bij aan. En haal eruit wat er in zit. Op je lauweren rusten kan altijd nog. En mag ook. Net als eigenwijs zijn. En nieuwsgierig. En ondernemend. Er is nog zoveel te doen als je oudere bent. En fouten maken mag ook. Net als ieder ander mens. Dat is niet vervelend. Dat is niet lastig. Dat hoort bij het leven. Het is iets dat u zelf bepaalt. Ga parachutespringen als u dat wilt. Of snorkelen. Of gedichten schrijven en voordragen. Of gekke stukjes schrijven, zoals deze. Het hoeft geen dagen of uren te duren. U bepaalt zelf het tempo. U bent geen blok aan het been. U bent het belangrijkste. Gooi de kont tegen de krib als dat nodig is. En voor uw omgeving: heb geduld, neem de tijd.





POSITIEVE GEZONDHEID

Van ziekte naar gezondheid

Zolang ziekte en niet gezondheid het vertrekpunt is, blijft de zorg dweilen met de kraan open. “We bouwen aan een landelijke nutsvoorziening voor leefstijlzorg,” vertelt hoogleraar Bart Kiemeneij.

Ter herinnering: preventie, voorzorg bestaat uit iets breders dan dit.

Denk aan:

1. Omgeving

Aanwezigheid van parken, fietspaden, gezond voedselwinkels, sportvoorzieningen. Bebouwde omgeving: autoluwte, veiligheid, luchtkwaliteit.

2. Socioeconomische positie

Inkomen, opleiding, werkzekerheid. Minder financiële stress is van invloed op gezonder gedrag.

3. Gemeenschapszin vergroot bereidheid tot gedragsverandering.

4. Wet- en regelgeving

Prijsbeleid (accijnzen op suiker, subsidie op groente/fruit)

5. Reclame voor ongezonde producten: oververtegenwoordigd.

Gezonde leefstijl wordt zelden commercieel ondersteund.

6. Zorgsystemen

Leefstijl- en Gezondheidsvoorlichting

7. Mentale gezondheid en bestaanszekerheid

Stress verlaagt mogelijkheden om goed te plannen, organiseren en uitvoeren van taken. Armoede, eenzaamheid, onzekerheid belemmeren gezonde keuzes.

8. Digitale en technologische toegankelijkheid

Apps, eHealth, gepersonaliseerde feedback. Ongelijkheid in digitale gezondheidsvaardigheden.

In de Trynwäldereinkranten hebben we vaker aandacht aan dit onderwerp besteed. Prachtig zo'n lijst van een geleerde. Maar dan komt de worsteling. Zal ik leren omgaan met de computer? Zal ik op tijd uit bed gaan om mee te doen met Nederland beweegt? Zal ik mijn vaste wandeling gaan maken, ook al regent het? Zal ik minder wijn of bier gaan drinken, terwijl ik het zo gewend ben?

Natuurlijk zijn er talloze adviezen, maar de kunst is er zelf keuzes in te maken en er tegelijkertijd niet krampachtig van te worden. Het streven is goed voor jezelf te zorgen en dat kan op velerlei manieren. Voor zo ver als mogelijk kunnen we invloed uitoefenen op de mate van positief om gaan met onze gezondheid.

Ouder worden. Is dat iets voor u?

Kort geleden werd mijn oog getroffen door een aanbeveling van de bekende Nederlandse schrijver Arnon Grunberg, van het boek 'Ouder worden' van 81-jarige Elke Heidenreich. Ze studeerde Duits en theaterwetenschappen en werkte voor de Duitse omroepen WDR en ZDF.

Haar boek heeft geen duidelijke structuur van hoofdstukken en thema's. Het is meer een bundeling van korte beschouwingen waarin alle aspecten van het leven en het mens zijn aan de orde komen. Toch is het niet storend. Eerder goed herkenbaar voor een ieder die ouder wordt. En wat betreft jongere lezers: misschien herken je situaties waarmee je ouders en grootouders bezig zijn en ontstaat er meer begrip.

Elke Heidenreich is eerlijk over zichzelf. Dat ze een voorliefde heeft voor literatuur is van meet af aan duidelijk. Het liefst ook zou ze de jeugd willen combineren met de wijsheid van de oudere. Een citaat: 'De jeugd zou nog mooier zijn als ze op wat latere leeftijd kwam en we al wat wijzer zouden zijn.' Elke Heidenreich heeft nu ze oud geworden is een zekere rust gevonden. Dat leidt onder andere tot de uitspraak 'Voor mij geeft de dood ons leven structuur en zin.' Daaruit spreekt aanvaarding van de eindigheid en die leidt, althans voor haar, tot een innerlijke rust. Niet iedereen zal dat zo ervaren, maar dat is het mandaat van de schrijver.

De ouderdom beschouwt ze niet als een vijand. Haar verhaal gaat vooral ook over genieten, over de overvloed aan persoonlijke spulletjes en herinneringen. En wat daarmee te doen. Ook overziet ze haar leven en de beslissingen die ze heeft genomen en de gevolgen die dat heeft gehad. Zo heeft ze er bewust voor gekozen alleen te blijven en realiseert ze zich dat ze nooit een moeder of oma kon zijn. Dat zorgt ook voor een heel andere manier van leven dan in gezinsverband. Moeders bijvoorbeeld hebben als ze zo oud zijn als zij nu, meestal ook kinderen die indien nodig naar ze omkijken, soms ook praktisch en financieel bijspringen. Elke weet niet wat opvang is door familie, is nooit afhankelijk geweest van een partner, heeft altijd voor zichzelf gezorgd. Dus praat je ook zelden over ouderdom.

Kortom, wat doet dat met je: ouder worden in je eentje? 'In ieder geval probeer ik niet jonger te lijken dan ik ben. En ik vind ook niet dat het leven op een andere, oudere leeftijd minder waard is – of zelfs minderwaardig. Soms heb je een beetje geluk nodig om op latere leeftijd wat jonger te lijken, zoals minder rimpels door beter bindweefsel. Maar je handen en je hals zorgen er wel voor dat je je niet te snel rijk moet rekenen. Immers, ook het gehoor wordt minder. En je ogen. Maar dat is gebruikslijtage. Daar kun je je op instellen. Maar hoe zien opgespoten vrouwen van 80 eruit? Is dat wat je wilt? Ik wil in ieder geval geen kunstproduct zijn. Je mag aan mij gerust zien dat het leven niet ongemerkt aan me voorbij is gegaan. En ik ken nog voldoende uitdagingen.

Wij worden anders oud dan onze ouders. Vroeger was je op je 50ste al oud en versleten. Tegenwoordig zijn veel 70- en 80-jarigen geestelijk en lichamelijk nog fit. De wereld verandert en wij veranderen mee. De geest is langer flexibel en we profiteren als ouderen natuurlijk ook van een veel betere medische zorg. Maar vergis je niet: soms voel ik me ook 100 en zie er ook zo uit. En soms voel ik me 40 en gedraag ik me er naar. En er zijn dagen waarop ik het bed niet uit wil. Maar meestal dwing ik mezelf tot discipline, om toch vroeg op te staan en aan de slag te gaan, nieuwe uitdagingen aan te gaan. Beetje sporten ook om een beetje soepel te blijven. Wat er ook gebeurt, niemand kan me dwingen me anders te gedragen dan ik zelf wil.

Ik zeg maar zo: alles boven de 60 jaar is een geschenk. Dus wees er blij mee. En alles onder de 30 is een kwelling, die wordt gekenmerkt door vragen, vragen, vragen en door antwoorden en beslissingen waarvoor je nog niet bent toegerust, de wijsheid nog niet hebt. Maar nooit vergeten waakzaam te blijven en blij zijn geen echte verantwoordelijkheid meer voor alles te dragen. Besef dagelijks dat je hele levensgeschiedenis vooral een optelsom is van gelukkige momenten. Herken ze. Niet met weemoed, maar met een kloppende op je schouder. Lucky you! Met misschien nog maar één onvervulbare wens: kwam de jeugd maar als we wijzer worden!



We leven in een tijd dat begrippen als VOORZORGCIRKEL* en DE GRIJZE GOLF onze huiskamers binnenkomen. Het begrip 'opruimen van dor hout' is gelukkig weer snel verdwenen. Maar 'Voorzorgcirkel' komt steeds meer aan de orde. Bij vermindering van professionele zorg door gebrek aan personeel en bij hoog opgestapelde zorgkosten zullen we als burgers steeds meer zelf moeten gaan doen.

Toen in april jongstleden op de vrijwilligersbijeenkomst van Trynwâlderein Marianne Koetsier, onze dorpsondersteuner van Trynwâlderein, een filmpje en uitleg daarover verzorgde, zat Sippy Banga-Lipjes van de Gytsjerksterhoeke bij het gezelschap. Zij kon melden dat zij aan de Gytsjerksterhoeke al meer dan 40 jaar zo'n soort voorzorgcirkel tussen de nummers 28-42 en 43-53 hebben.

Dus naar Sippy en Otto op nummer 28: "We hebben geen buurtvereniging maar wel ongeschreven regels. Als in een huis een probleem of een jubileum is, dan worden de beide naaste burens ingeschakeld en deze kunnen dan hulp van andere burens vragen. We weten elkaar te vinden, ook bijvoorbeeld bij klussen, reparaties of computerzaken. Mocht dat niet lukken dan worden anderen ingeschakeld. Nu communiceren via we een app-groep, maar vroeger ging dat ook zonder.

We hebben onze voelhorens uit. Helpen elkaar bijvoorbeeld bij het kalven van een koe,

iemand naar het ziekenhuis brengen, een maaltijd bij ziekte verzorgen, een praatje bij langdurig niet van huis kunnen of toezien op welbevinden bij toenemende ouderdom.

Een andere ongeschreven regel is dat er geen druk is om mee te moeten doen. Niet durven, niet willen of niet kunnen mag; dan is er respect voor de beweegreden van diegene die even afhaakt. Ons wordt ons, maar altijd passend bij wat kan en mag".

Vanzelfsprekend is er ook het jaarlijkse buurtfeest. Geen buurtvereniging maar wel een buurtfeest. Als vanzelf komen mensen aan de beurt om de organisatie, uiteraard weer met anderen, op zich te nemen. Ook wordt er op oudejaarsavond altijd een sjoelevenement gehouden van 22.00 uur tot 22.30 uur. Er is altijd wel iemand te vinden die dit wil organiseren. Leuk om te horen dat nieuwkomers met enthousiasme meedoen in deze Gytsjerksterhoeke-voorzorgcirkel. Eentje die al bestond voordat het begrip was uitgedacht.

Voor meer informatie scan de QR-code of ga naar de volgende websites:



www.mantelzorg.nl/pro/voorbeelden/voorzorgcirkels/



www.nlzve.nl/kennisbank_themas/voorzorgcirkels_kennisbank

* De definitie van Voorzorgcirkels luidt: netwerk van ongeveer 10 tot 15 ouderen - of adressen - in een buurt, die elkaar op verschillende manieren ondersteunen.



TIJDSBESTEDING NA BETAALD WERK

Ankie Galama uit Mûnein, in 1951 geboren in Blauhûs, is alweer een aantal jaren met pensioen. In haar betaald werkzame leven heeft ze zich veel beziggehouden met waar Trynwâlderein op allerlei niveaus ook actief mee bezig is.

Als docent gezondheidskunde heeft ze te maken gehad met alle aspecten van gezond leven en voorkomen van ziekte. Als preventiemedewerker bij de GGD heeft ze veel aandacht gehad voor gezonde voeding en bewegen. Ze ging op pad naar scholen en vrouwenverenigingen. Legde veel uit over preventie. En ze hielp mee met het opzetten van Alzheimercafés en gespreksgroepen voor mantelzorgers.

Later werkte ze voor Zorgbelang (de koepelorganisatie van patiëntenverenigingen) waar de ervaringen van patiënten gebruikt worden om de zorg van artsen en verpleegkundigen te verbeteren. Als gespreksleider organiseerde ze gesprekken met patiënten, soms met de artsen en/of verpleegkundigen erbij. De patiënt als ervaringsdeskundige en spiegel voor behandelaars.

In 2016, toen ze met pensioen ging, had ze zich voorgenoemen om heel andere ervaringen op te gaan doen om zichzelf actief en betrokken te houden in de gemeenschap. Ze wilde geen bestuursfuncties en ze wilde niet in de zorg, althans tot nu toe. Wel past ze af en toe met haar man Johan de Lange op hun 6 kleinkinderen.

Ze werd gastvrouw in het Fries Museum, zat 23 jaar in de redactie van de dorpskrant, doet actief aan hardlopen, tennissen en fietsen. Ze gaf zichzelf op als vrijwilliger voor de Friese Wandel Elfstedentocht en Loop Leeuwarden. Als er een happening is, zoals HEEMWEI in september in de nieuwe wijk Leeu-



warder Middelsee, dan meldt zij zich aan. Losse en tijdelijke klussen vindt zij prettig. 'En ik hou van reuring'.

Alleen toen zij gevraagd werd voor het secretariaat van Stichting Faridpur (www.stichtingfaridpur.nl) heeft ze toch deze bestuursfunctie aanvaard. Een goed doel waar ze geen 'nee' tegen wilde zeggen. De stichting helpt mensen met een beperking en kansarme kinderen een toekomst op te bouwen door corrigerende chirurgie, huisvesting en scholing. Plastisch chirurg dr. Cees Spronk heeft in Nigeria en Bangladesh veel

goeds met deze Stichting te weeg gebracht. Ankie heeft in 2017 een bezoek gebracht aan de projecten in Bangladesh en ze is nog altijd diep onder de indruk. Met Cees Spronk gaat ze mee om vooral in Fryslân lezingen te verzorgen.

Op de vraag of ze op termijn als vrijwilliger ook actief zou willen zijn voor Trynwâlderein komt aarzelend het antwoord: "Voorlopig houd ik mij nog bij losse projecten, maar in de toekomst weet je het nooit". Misschien zien we haar als vitale oudere nog terug.

Mûnein



KOFFIEOCHTENDEN IN DORPSHUIS DE MOUNESTIEN

2025

Op woensdag. Iedereen is welkom vanaf 10 uur.
22 oktober – 5 november – 19 november – 3 december – 17 december met lunch voor wie dat wil. Opgave bij Hiltse Heida 058-2563027. € 10,- pp. voor de lunch.

2026

7 januari – 21 januari
4 februari – 18 februari
4 maart – 18 maart – 1 april – 15 april afsluiting met lunch. € 7,50 pp. Opgave bij Hiltse Heida 058-2563027.

OPEN TAFELS IN DORPSHUIS DE MOUNESTIEN

Samen gezellig eten en op een gezonde manier koken. Met elkaar koken of gewoon aanschuiven, beide is mogelijk. Samen met KEARN gaan we een aantal thema-avonden koken.

20 november 'stoofpot'
18 december 'Kerst'
22 januari 'stamppot'
12 februari 'Italiaans'
19 maart 'Hollandse pot'
16 april: afsluiting 'Wat we het lekkerst vonden'.

Opgave is verplicht via infodemounestien@gmail.com of 06-45693263. We kunnen u ook ophalen. Geef het door bij uw opgave. Welkom vanaf 17 uur. € 5,- pp.

**Dorpshuis
De Mounestien
Mounewei 1
Mûnein**



Workshop

Nepnieuws herkennen

in dbieb Gytsjerk

Nepnieuws, fakenieuws, misinformatie: je hoort het overal, maar hoe herken je het eigenlijk? Op dinsdagochtend 28 oktober organiseert dbieb Gytsjewrk een interactieve en leerzame workshop waarin je leert hoe je nepnieuws herkent.

Tijdens het eerste deel van de workshop krijg je een heldere uitleg over wat nepnieuws nu eigenlijk is, welke vormen er zijn en hoe je ze onderscheidt van echte informatie. Aan de hand van voorbeelden krijg je een inkijkje in de wereld van misinformatie, desinformatie, nepnieuws en broodje-aap-verhalen. Ook ontdek je hoe nepnieuws een rol speelt in de aanloop naar de aankomende verkiezingen in Nederland.

In het tweede deel ga je zelf aan de slag. Op een luchtige en grappige manier leer je hoe nepnieuws wordt gemaakt en verspreid. Zo weet je voortaan beter waar je op moet letten bij het lezen van de krant of het scrollen op internet. De workshop begint om 9.30 uur. Iedereen die nieuwsgierig is naar mediawijsheid en kritisch denken kan zich gratis aanmelden via dbieb.nl.

Sponsors

STICHTING
De Friesland
STEUNT INNOVATIES IN DE ZORG

GRAVIN VAN BYLANDT
STICHTING

**Van der Meer-
Boerema Stichting**

provinsje fryslân
provincie fryslân

Wiersma-Reitsma Stichting
Een stichting voor Noord-Oost Fryslân

Rabobank

**oranje
fonds**
Doe je mee?

Quo Vadis

RCOAK
Rooswijk Catholijk Oude Arnen Kerkhof

a
STICHTING AHELANDERHOF

GEËERDE VRIJWILLIGERS

Gelukkig zijn er veel vrijwilligers in onze mienskip actief. Sommigen blijven hun hele leven niet gekend of worden niet in het openbaar geëerd. Zoals de vader die zijn zoontje na diens geboorte elke dag 2 of 3 keer naar een psychiatrisch ziekenhuis reed om de moeder de borstvoeding te laten geven gedurende de eerste 9 maanden. Of de mantelzorger die al vijftien jaar haar echtgenoot met een ernstige verlamming elke dag helpt met het eten.

Maar er zijn ook mensen die door anderen aangemeld worden om geëerd te worden. Die vrijwilligers doen het daar niet voor, maar het is toch verrassend als ze in het ongewisse naar het gemeentehuis worden geloodst om met familie en soms vrienden door de burgemeester in het zonnetje te worden gezet met een mooie penning en een altijd te dragen speldje. Die vrijwilligers hebben we dit jaar ook in de Trynwâlden gehad.

Nini Brink, een dame van 88 jaar uit Gytsjerk, die nog steeds actief is op velerlei terrein als vrijwilliger. Dat ze een doorzetter is, blijkt wel uit haar schoolcarrière. Na de huishoudschool ging ze als moeder van 2 kinderen zorgen dat ze zelf de kost kon verdienen. Moeder-MAVO, diploma steno en boekhouden. Hoewel ze veel werkte bij Stedenbouwkundig Buro Vijn in Stania State, Oentsjerk, als hoofd van de typekamer en later als directie-secretaresse hield ze stevast de dinsdag vrij voor vrijwilligerswerk.

50 jaar is ze al actief in de Plattelandsvrouwenvereniging, thans Vrouwen van Nu. Ze was voorzitter, deed landelijke commissies, werd voor allerlei klussen

ingeschakeld door Mevrouw De Groot, echtgenote van een toenmalige huisarts, die landelijk en wereldvoorzitter was van deze vrouwenorganisatie.

Nini is nog steeds secretaris van de Seniorenraad van Tytsjerksteradiel, voorzitter van de zwemclub Trynwâlden, voorzitter van de leesclub uitgaande van De Bieb, organisator van de Dorpskeamer voor alleengaanden op donderdagmiddag in de bibliotheek van Gytsjerk en lid van het Platform van Trynwâlderein. Voor wie is ze geen voorbeeld? Haar motto: *Doordat je actief blijft, hou je je interesses gaande.*

Anja de Jong, sinds 1997 inwoner van Ryptsjerk, heeft ook een boeiende geschiedenis. Na haar VWO-opleiding ging ze bij het bedrijf Boskalis werken, want ze werd 3 keer niet ingeloot om diergeneeskunde te studeren. Als boerendochter uit Oud-Ablas had ze van kindsaf aan ervaringen met paarden, want haar vader had geen tractor. Na de geboorte van haar dochter en een scheiding ging ze rechten studeren. Ze werd meester in de rechten met mileurecht en agrarisch recht als specialisaties. Op een reis ontmoette ze Jetze Dijkstra en kwam ze in Friesland terecht. Na werkzaam te zijn geweest in de verzekeringen kwam ze later als huishoudelijk medewerkster van Kwadrant in de zorg terecht. Maar zodra ze als vrijwilliger actief werd in de Ryptsjerker gemeenschap ontstond er een lange lijst: ouderling, diaken, voorzitter van de kerkeraad, bestuurslid en vrijwilliger bardienst in de Einekoer, het dorpshuis in Ryptsjerk en organisator van de klus- en eetmiddag. (Gemiddeld eten er 25 mensen mee. Klussen door vrijwilligers en koken ook door

vrijwilligers). Als omtinker bezoekt ze mensen na een tip om even polshoogte te nemen. Jarenlang is Anja ook mantelzorger. Vanuit de kerk- en dorpsgemeenschap is er voor nieuwkomers en mensen die terug zijn gekomen na een ziekenhuisperiode een bloemetje. Voor nieuwgeborenen komen er van de mienskip gehaakte of gebreide slofjes. Anja merkt op dat de samengang tussen kerk en dorpsvereniging betekent vragen om elkaar tot steun te zijn. Haar motto: *Laat mensen vrij in wat ze wel en niet van elkaar willen, sta open voor openlijke en versluierde vragen en wees elkaar tot steun.*

Sietse Wijbenga en Tietie Wijbenga hebben de eer gehad samen de koninklijke onderscheiding te krijgen in de Kruiskerk in Burgum. Van huis uit hebben ze geleerd de mouwen op te stropen. Sietse, 1951, geboren bij Bartlehiem, groot geworden in Ee, was de eerste uit een gezin met 8 kinderen. "Je leerde al heel vroeg mee te helpen om met elkaar het hoofd boven water te houden." Na de Mulo en de middelbare landbouwschool ging hij in dienst en werd later buschauffeur. Dat grootrijbewijs kwam hem later goed van pas toen hij als vrijwilliger hulptransporten reed naar Roemenië (16 keer) en Oekraïne. Hij was ook vrijwillig buschauffeur voor mensen met een handicap naar de skigebieden in Oostenrijk. Zo ook was hij actief bij de GroenGrijsBus, de eerste non-profit touroperator voor mensen met een smalle beurs. Maar zijn vaardigheden liggen niet alleen in het vervoer. Hij is penningmeester geweest van diverse besturen, heeft meegeholpen om het nieuwe kerkblad van de fusiekerkgemeenschap PGTrynwâlden It Klankbooard, op te zetten. Voor de PGT is hij diaken geweest evenals

koster en jeugdouderling. Tot januari van dit jaar was hij secretaris van de kringloopwinkel Samuel, waar vanuit hij "Keningsdei", samenmet anderen, nieuw leven heeft ingeblazen. Met zijn vrouw Tietie, 1957, is hij al aren actief voor de reizen met het schip van de Zonnebloem.

Tietie heeft als vrijwilliger ook veel taken vervuld in de kerkgemeenschap. Van huis uit moest ze, de 4^e van 6 kinderen, iets doen voor anderen. Als werkzame gezinsverzorgster en huidig vrijwilliger heeft ze het motto: *Je kan beter iets voor een ander doen, dan dat ze wat voor mij moeten doen, want dan ben je gezond.*

Ook op terreinen is Tietie actief: Alp d'Huzes oplopen om een sponsorbedrag van € 6800,- op te halen voor het KWF. En begeleider in het hospice in Bennemastate, dat moest stoppen omdat het geen officieel hospice is. En staat ze nu klaar voor het op te richten hospice in Burgum. Op dit moment is ze als gastvrouw actief in het FrisiusMC in Leeuwarden op afdelingen als interne geneeskunde. Vanuit die vrijwilligersorganisatie worden er informatiemiddagen georganiseerd rond voeding, geestelijke verzorging en dementie. Ze legt uit dat ze naast georganiseerde activiteiten ook heel veel heeft bijgesprongen, bijvoorbeeld door even contact te onderhouden met iemand die daar behoefte aan heeft.

Het echtpaar Wijbenga leert ons de weg om actief te zijn: voor hun kinderen en kleinkinderen, voor hun naasten en voor een ieder die daar behoefte aan heeft. Desondanks blijft er ook nog tijd over om af en toe samen met de caravan op pad te gaan.



Biljartclub Trynwâlden

Er wordt wel eens gezegd: biljarten is therapie voor zowel lichaam als geest; of dit waar is laten we in het midden maar het kan zeker een bijdrage leveren aan het welzijn van de mens.



Biljartclub Trynwâlden bestaat ruim 25 jaar. De vereniging heeft op dit moment ongeveer 50 leden. Biljarten is een sport die tot op een hoge leeftijd beoefend kan worden en waar men met een eigen "handicap" speelt. Dit heeft als voordeel dat mensen met minder talent of ervaring net zoveel kansen hebben om een partij te winnen als iemand die zeer bedreven is in de sport.

We beschikken over een mooie zaal met drie goede biljarts, die ook voor mensen met ondersteuning in het lopen goed toegankelijk is. Naast het sportieve presteren is er ook genoeg tijd voor het sociale gebeuren tijdens de koffiepauze of een borreltje nadien. De zaal bevindt zich in Heemstrastate, in het verlengde van "Bij Vera eet-café en catering". Voor lidmaatschap betaalt men € 144,- per jaar. Voor het geld kan men vrijwel ieder uur van elke dag biljarten, tenzij er competities gespeeld worden. Er zijn verschillende competities waaraan deelgenomen kan worden:

1. De interne competitie, waar men in drie verschillende klassen in een onderlinge competitie ieder jaar weer de strijd aan kan gaan om als winnaar uit de bus te komen. Hier doen vrijwel alle leden aan mee.
2. Ook kan er deelgenomen worden aan de competitie bandstoten; een vijftiental leden doen hieraan mee.

3. De externe competitie, waar in drie verschillende klassen een najaars- en een voorjaarscompetitie gespeeld worden. Deze wedstrijden worden op middag gespeeld.
4. De dorpencompetitie; deze wedstrijden worden 's avonds gespeeld. Hier zijn geen klassen.
5. Dagtoernooien waar verenigingen tegen elkaar uit komen.

Als er genoeg belangstelling is overwegen we ook een avondcompetitie op te zetten voor mensen die nog werkzaam zijn en daardoor overdag niet kunnen deelnemen.

Iedereen kan lid worden; in eerste instantie richten we ons echter op leden uit dorpen zoals: Aldtsjerk, Readtsjerk, Mûnein, Wyns, Ryptsjerk, Tytsjerk, Gytsjerk en Oentsjerk.

Heb je belangstelling of ben je benieuwd naar de accommodatie, neem contact op of kom een keer langs. In de zomermaanden staan de competities stil. In september beginnen deze weer. Kom dan gerust een keer langs op maandagmiddag, dinsdagochtend, dinsdagmiddag of donderdagmiddag als de competities gespeeld worden. Of neem contact op met Jan Brouwer:

Email: j_brouwer@hetnet.nl
Telefoon: 06 20 52 90 91

TRYN'S LUNCH

Een groot succes voor Eeuwe de Vries, bekend organisator en vertegenwoordiger van de Stichting Trynwâlden op de kaart.

Met hulp van Dorpsbelang Gytsjerk, welzijnsorganisatie KEARN en Trynwâlderein hebben 140 mensen genoten van deze bijzondere ontmoeting. Met een heerlijke late lunch rond half zes kon men al keuvelend genieten. Pieter Wilkes luisterde het geheel op met zijn muziek en zang.

Uit een speciaal financieel potje van de gemeente Tytsjerksteradiel om gemeenschappen te stimuleren om samen te werken aan een omgeving waar mensen gezond oud kunnen worden, TYTSJERKSTERADIEL BLOEIT, was dit eerste geslaagde resultaat voor herhaling vatbaar.



WOZO
Programma Wonen,
Ondersteuning en
Zorg voor Ouderen

**Krachtig
Verbindende
Regiovisie
Friesland**

FRIZA
Samen voor een
gezond Fryslân

**Friese
Preventie
Aanpak**

Er zit muziek in Kunst in de Kerk



De in mei gehouden kunstmanifestatie Kunst in de Kerk, in de Pauluskerk in Aldtsjerk, heeft wederom laten zien wat een geweldige culturele potentie er zit in de Trynwâlden, zowel in beeld in het platte als ruimtelijke vlak, als in woord én in muziek. Laten we dat laatste vooral ook niet vergeten, want de opening werd omlijst en afgewisseld met enthousiasmerende muziek, maar daarnaast kon tijdens de openingsuren ook prachtig orgelspel worden beluisterd, net als virtuoze blokfluitmuziek. Klassieke momenten van stilte en verdieping voor wie dát zoekt, omringd door kunst uit eigen omgeving. Dat verdient wel wat meer aandacht. Over het laatste hadden de andere kunstenaars niet te klagen. De kerk was gevuld en behangen met de meest uiteenlopende bewijzen dat kunst leeft in de Trynwâlden. Weer meer dan alle voorgaande edities, met kunstenaars in de dop van 10 en oplopend tot 94 jaar. In het kader van het thema, de herdenking van 80 jaar vrijheid, hadden ze er prachtige en soms ook verrassende en ruimhartige uitbeelding aan gegeven. Ook de bezoekersaantallen mochten er zijn. Er werden ruim 450 belangstellenden genoteerd. Het organiserend comité is blij dat het aantal deelnemers aan deze regio-manifestatie elk jaar weer stijgt. De laagdrempeligheid zal er zeker debet aan zijn en wordt dan ook nauwlettend bewaakt. Iedereen moet kunnen deelnemen. Tot ziens in 2026 dan maar!



JE BENT VEILIG IN MIJ

(naar aanleiding van een lied van Rob de Nijs)

Ik hoorde laatst twee oude mensen met elkaar spreken over de dood. Ze waanden zich onbespied en wisselden vrijuit informatie met elkaar uit. Of alles al geregeld was? Onbewogen bleef ik in mijn krant lezen en ving flarden op. Ik hoorde mededogen met de nabestaanden. En over verdriet. Ik beluisterde onzekerheid. Twijfel ook. Niet zozeer over zichzelf. De dood is immers onvermijdelijk. Maar ze wisten met overtuiging waar ze naar toe gingen. 'Heb je al nagedacht over de kist? Of laat je het aan de kinderen over? Wordt het begraven of cremen? En wat vind jij van zo'n natuurbegrafenis? Ik hoorde laatst ook iemand spreken over je lichaam ter beschikking stellen van de medische wetenschap. Het is gelukkig nog niet te laat om er even goed over na te denken. En als ik er een gedicht bij wil, dan graag dat van Rob de Nijs:

'Vandaag begraaf ik jou in mij.
Niet in de aarde,
niet in die kist.
Niet bij die bomen in de ochtendmist.
Daar ben jij niet.
Je bent veilig in mij.'

De overgang, van hier naar een volgende dimensie. Een onomkeerbaar moment. Een proces, soms van een aantal dagen, soms van een langere periode, waarin door degene die zijn of haar sterven voorziet of door de achterblijvers keuzes moeten worden gemaakt. Het liefst de juiste keuzes, terwijl de meesten van ons juist op dat moment erg emotioneel en kwetsbaar zijn. Het is heel begrijpelijk dat die keuzes daarom het liefst vooruitgeschoven worden, die onherroepelijke werkelijkheid wordt ontweken. De beste keus die gemaakt kan worden is die, zolang je er nog in alle rust over kunt nadenken, overleggen, afwegen en beslissen.



EEN STREEPJE LEVEN

Het liebblanke hek voor het kerkhof zwaait open, alsof de onschuld van allen die hier naar binnen lopen of naar binnen worden gereden of gedragen al bij voorbaat vaststaat; toch heb ik een paar vragen.

Maar voor alles: wees welkom, leg neer het moede hoofd ook als u niet de hemel is beloofd.
Mag ik vragen welk opschrift uw grafsteen zal dragen?
Uw eigen naam? Man van? Vrouw van? Zoon of dochter van?
Uw geboortjaar. Uw sterfdatum. En dat is het dan?
Dat ene kleine streepje tussen geboorte en dood is toch geen weergave van wat het leven u bood?

Wat voor mens bent u geweest? Was u open?
Gesloten? Een sombermans? Of hield u van een feest?
En u mevrouw, genoot u als hij over uw haren streek?
Of voelde u zijn jaloezie als u naar een ander keek?

Was hij een goede vader voor de kinderen? Pakte hij de stofzuiger omdat ze u 's morgens al hinderden als u koffie zat te drinken met uw beste vriendin en u met tegenzin nog de aardappelen en groente moest koken?
Hij bij thuiskomst nog de lucht opsnoof van uw sigaretje roken?
Later werd het shag van Drum of Twin, maar hoe dan ook, de nieuwtjes en de brand gingen er altijd in.

Een oordeel zult u van mij niet horen; niemand wordt geboren met een vastomlijnd plan van het leven.
En u meneer, keek u bij thuiskomst in de pan om even te weten wat er straks op tafel werd gezet? Alwéér spruitjes?
Maar ze was zo lief. En ze maakt het weer goed in bed.

En ze was zo goed met de jeugd. Pakt u dus toch weer de stofzuiger voor uw lieve ondeugd?
Was uw werk misschien niet wat u had verwacht?
Had u geen keus of zette u uw ambities in de wacht?
Niet iedereen heeft zijn toekomst scherp in beeld.
Reinheid, rust en regelmaat. Is dat niet waar het om gaat?

En hoe was de verstandhouding met uw ouders, neven en nichten? Sloeg u elkaar op de schouders, waren jullie blij elkaar te zien of moest je spreken van een gespannen verhouding misschien?
Opa's, oma's, waren het zout in de pap, warme mensen. De beste oppassers die je je maar kon wensen.
Maar voor ieder die het nog wil of kan horen haal ik het nog even naar voren: vrienden die kies je, familie daar word je mee geboren.
Als je tot slot maar samen door hetzelfde kerkhofhek kunt gaan en van elkaar weet dat je hebt bestaan.

Van kinderen wil ik geen kwaad woord horen. In elk van hen gaat een goed mens verloren.
Ze zijn lief, van wieg tot aan volwassen worden. Hun levens zaten nog zo vol horden waar volwassenen hen langs en overheen moet leiden, waar normen, waarden en de verleiding om buiten de lijntjes te kleuren steeds om voorrang strijden. Niemand kan vooraf zeggen hoe lang het duurt en wat het wordt:
Maar een kind komt altijd tijd tekort.

Wat een streepje op een steen tussen leven en dood al niet los kan maken.
Gedachten, illusies en emoties die je raken.
Kom, ik doe het hek nu met een glimlach dicht.
Morgen is er weer een dag voor een gedicht.

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

ALS HET NIET KAN ZOALS HET MOET, MOET HET MAAR ZOALS HET KAN



Daar moest ik denken toen ik op visite was geweest bij Henk Raap en zijn vrouw Dukke (Durkje) Raap-Bosma in Ryptsjerk. In het licht van de ernst van de situatie lijkt het misschien misplaatst zo te denken, maar door de bijzondere manier waarop ze oplossingen hebben gevonden toch ook weer niet. Henk (77), van oorsprong afkomstig uit Garijp, en Dukke (74), afkomstig uit Lollum, wonen in een huis aan de rand van het dorp Ryptsjerk, met aan de westelijke woonkamerkant uitzicht op hun tuin en een stukje bebouwing, en aan de noordzijde zover het oog reikt het landschap van de Trynwâlden. Daar wil je van z'n leven niet meer vandaan. En dat is ook wat er aan de Nieuwlandsweg gebeurt.

Henk wist als jongetje al dat hij naar zee wilde. En dat hij voor de positie van stuurman met een HBS-opleiding en de zeevaartschool dat zo vlug mogelijk zou kunnen bereiken. Het werd geen 3 jaar HBS maar toch nog 5 jaar HBS-B. Daarna 2 jaar zeevaartschool. Hij monsterde na zijn opleiding aan, was daarna vier jaar onderweg op de grote vaart en heeft in die hoedanigheid bijna alle delen van de wereld gezien. En ineens was het daarmee gedaan, rond Kaap de Goede Hoop (Zuid-Afrika). Niet door heimwee, maar omdat hij had ontdekt dat het langer zou duren voordat hij zijn toen gewenste doel zou kunnen bereiken. Zijn kapitein gaf hem nog 2 weken bedenktijd alvorens zijn ontslag in te

dienen. Maar hij bleef, zoals eigenlijk altijd, bij zijn besluit. Dat betekende ook dat hij alsnog op 23-jarige leeftijd in dienst moest. Maar hij al teveel meegemaakt, in een verantwoordelijke en leidinggevende positie, om nog gedrild te worden. Men wist niet wat men met hem aan moest, waardoor hij uiteindelijk zijn diensttijd uit zou dienen als chauffeur van de 'opper'. Onderweg naar een oefening met de opper gaf hij te kennen zich de daarop volgende week ziek te zullen melden. Niet bepaald des militairs, maar de opper keek er niet eens raar van op. Hij keek er wel van op dat Henk na een week weer op de stoep stond: hij had ook wel twee of drie weken weg kunnen blijven.

Na zijn diensttijd werd hij wiskundig medewerker bij verzekeringsmaatschappij AGO in Leeuwarden, dat later uit zou groeien tot de bekende AEGON aan de Langemarktstraat. Hier veranderde hij regelmatig van werk en afdeling. Het duurde een poosje voordat hij hier zijn draai had gevonden. Hij belandde op de wiskundeafdeling, werd rekenaar, lid van de Ondernemingsraad en tot slot ook voorzitter. Hij bleek vooral een goede luisteraar en analist/vertaler van wat naar voren werd gebracht en, niet minder belangrijk, niet bang het heft in handen te nemen en hete hangijzers aan te kaarten. Hij heeft alle veranderingen binnen de maatschappij van nabij meegemaakt, kon op zijn 58ste met een goede regeling met pensioen

en heeft tot nu toe geen moment het gevoel gehad in een zwart gat terecht te zijn gekomen. Integendeel.

Intussen had hij Dukke leren kennen. Dukke wilde van jongs af aan werken in de ziekenzorg. Ze meldde zich op haar 16e aan bij Nieuw Toutenburg, het psychogeriatrische verpleeghuis in Noardburgum. Daar kwam ze intern en volgde daar de opleiding. In die tijd beschikte men nog niet over de moderne hulpmiddelen die we nu kennen en kwam er nog veel fysieke inspanning aan te pas. Maar dat nam je op de koop toe, het werk, de zorg voor de daar verblijvende mensen met al hun geestelijke en lichamelijke problemen, was prachtig en dankbaar werk. In die periode ontmoette ze Henk, ze trouwden en kregen vier kinderen: 2 jongens en 2 meisjes. Ze ging fulltime voor het gezin. Maar het bloed kruipt waar het niet kan gaan. Ze wilde weer graag aan het werk, bij voorkeur weer in de zorg. En toen de jongste dertien jaar was, besloot ze haar oude beroep weer op te pakken. Ze werd herintreder op haar 48ste bij wat nu Noorderbreedte Toutenburg heet. Na de opleiding heeft ze er toen weer 10 jaar met veel plezier gewerkt. En hierna op aanraden van een tante nog een aantal jaren als vrijwilligster in het Hospice Marcelis Goverts Gasthuis aan de Noordersingel in Leeuwarden. Met die ervaring kon ze haar huidige pedicure ook nog van advies dienen, zo bleek.

Intussen had ze van tijd tot tijd erg veel last van haar rug. In eerste instantie werd de schuld daarvan op het zware werk geschoven. Toen werd er al voorzichtig aan een hernia gedacht. Op advies van een bekende die aan hetzelfde euvel had geleden en met veel succes was behandeld, werd contact gezocht met een arts in het Duitse Meppen. Deze heeft Dukke uitstekend geholpen. Ook bij de 2e operatie aan haar rug en het tunnelsyndroom in haar knie. Maar algehele beterschap bleef uit. Terwijl ze naar de spreekkamer liepen, zag de arts dat ze sturing in haar lopen miste. Hij ried haar een MRI-scan aan in Nordhorn. De scan liet er geen misverstand over bestaan: duidelijk M.S. – multiple sclerose. Een aandoening van het centrale zenuwstelsel. Deze vaststelling zorgde in eerste instantie uiteraard voor veel consternatie, maar Dukke – en Henk – lieten zich hierdoor niet uit het veld slaan. Je leven staat even op z'n kop, maar met kalmte en overzicht, in beide volop aanwezig, werd aanvaard wat je niet meer kan en volop ingezet op wat je nog wel kan. Het houdt niet allemaal onmiddellijk op. Dus werd het leven zoveel mogelijk normaal voortgezet en heeft ze nog met veel genoegen in de thuiszorg gewerkt. Zelfs twee heupbreuken en evenzoveel operaties konden haar daar niet van af houden.

Met een ogenschijnlijk onverwoestbare praktische instelling en oog voor de realiteit hebben Dukke en Henk zich gebogen over oplossingen, waar-

Herkent u de situatie van vroeger?

Toen zag je nog wel eens een jongetje op vaders fiets; hij kon niet bij de trappers als-ie op het zadel zat en kon niet op het zadel als-ie op de trappers stond. Maar hij wilde vooruit, dus hing hij half naast de fiets, met z'n been op de ene trapper en z'n rechterbeen door het frame op de andere, maar kon op die manier toch trappen en vooruitkomen. Niet makkelijk, maar het kan...



door het leven weliswaar anders dan verwacht maar toch zo comfortabel mogelijk kan worden geleefd. Er kwam een traplif, hulp in de huishouding en thuiszorg in een gevarieerd pakket, al naar gelang de omstandigheden. Boven werd de slaapkamer dusdanig ingericht dat Dukke er ook met een rollator goed en veilig uit de voeten komt. Beneden kwam er een zogenaamde 'trippelstoel' – erg handig in een gelijkvloerse omgeving; verschillende drempels werden met het oog hierop verwijderd. Niet erg handig echter voor de lager liggende ruimtes in huis waar zich de douche en het toilet bevinden. Totdat Henk bedacht dat deze hindernissen voor trippelstoel en rollator overwonnen konden worden met dunne houten plaatjes, afhankelijk van de hoogteverschillen in meer of mindere mate op elkaar gelegd en bevestigd. Aan het eind van elk hellinkje een dun latje om stoel en rollator op tijd tot stilstand te brengen. Nog weer later zagen ze de onvermoede mogelijkheden van een gewone rollator in het onderhuis: een lichte, makkelijk handelbare constructie, een zitplek met een

sterke, zelf gefabriceerde met foamschuim omklede rugleuning, een veilige, comfortabele voetensteun, goede remmen uiteraard en in verhouding grote wielen wat het rijden, de stabiliteit en het nemen van de hellinkjes verbeterde. Eerder gebruikte Dukke nog de auto om zelfstandig naar het hospice te gaan en haar horizon te verruimen. Toen dat niet meer zo goed ging en om zichzelf en mede-gebruikers te beschermen, heeft ze de eer aan zichzelf gehouden en haar rijbewijs niet verlengd. Nu staat er een veilige scootmobiel in de schuur, met vier grote wielen voor de broodnodige stabiliteit. Eerst kon ze nog op eigen kracht met de trippelstoel of rollator de scootmobiel bereiken, gaan zitten, de overheaddeur van de garage op afstand elektrisch bedienen en de wereld in rijden. Met behulp van de fysiotherapeut hoopt ze 'kon' weer te veranderen in 'kan'. En met de nodige voorzichtigheid rijden, omdat veel wegen en weggetjes in de Trynwâlden er te rond in liggen; dit komt de wegligging niet ten goede. Maar het is niet allemaal kommer en kwel: ze kan dan weer heerlijk

rondrijden in het prachtige landschap van de Trynwâlden en bij vrienden en kennissen langs gaan. De nieuwste aanwinst wordt een gemakkelijker zittende kamerstoel, helemaal op maat gemaakt en op gebruiksmogelijkheden afgestemd. Ze bevat zelfs een massage-apparaat in de rugleuning. Allemaal technieken die het leven gangbaar houden.

Dukke en Henk huldigen beide het standpunt dat wat je zelf kunt doen ook moet doen. Dus kookt ze ook zelf, zij de groente en Henk het vlees. Ze laten elkaar ook zoveel mogelijk vrij in hun doen en laten. Dukke kan en wil met hun aanpak nog zoveel mogelijk zelf doen; onafhankelijkheid is een groot goed. En Henk heeft op de bovenverdieping een eigen werkkamer tot zijn beschikking en hij kan mede door de onafhankelijke opstelling van Dukke op vrijwel elk moment van de dag op eigen benen staan in het sociale leven in eigen dorp en gemeente en in contact met al wat zich daarin bevindt. Bovendien staan hij en Dukke via een druk op de knop voortdurend met elkaar in verbinding. Goede communicatie is alles. En dan is er nog altijd de auto die hen beiden brengt waar ze maar willen. Ook al is het met een rolstoel in hun inmiddels aangeschafte bestelwagen, in plaats van in een normale personenwagen.

Samengevat: je moet vooral meer opkomen voor jezelf, samen ook goed uitdokteren wat wel en wat niet moet of kan, je mogelijk- en onmogelijkheden eerlijk onder ogen zien en daarbinnen je eigen weg kiezen. En tot slot moet je je realiseren dat niets gelijk blijft, alles in beweging en ontwikkeling is, en daar pas je je bij aan. Mopperen of verongelijkt zijn helpt echt niet.

Albert Schaafsma

KERSTDINER



16 december 2025
wordt weer het
traditionele Kerstdiner
georganiseerd in:

Hotel van der Valk te Hurdegaryp.

Dit kerstdiner wordt
georganiseerd i.s.m.
Nationaal Ouderen
Fond Nederland
en Trynwâlderein en
Hotel/Restaurant
van der Valk.

Dit is speciaal voor eenzame
ouderen om toch fijne
feestdagen te hebben.
Namens Trynwâlderein:
Phemia van Bezooijen,
Jildert Andringa, tel:
0682974488

Thuis in de Trynwâlden

Trynwâlderein wil, samen met inwoners, ferbiners en dorpsondersteuners eraan bijdragen dat ouderen, indien nodig met hulp en zorg, zo lang mogelijk thuis en in de eigen omgeving kunnen blijven wonen. Dit doen we ook in overleg met welzijns- en zorgorganisaties.

We willen deze samenwerking versterken en verstevigen, om samen te onderzoeken hoe door de nauwere samenwerking mensen minder snel, of helemaal niet naar een zorginstelling hoeven te verhuizen buiten de Trynwâlden.

Om dit te realiseren hebben we een subsidieaanvraag gedaan bij het ministerie van Volksgezondheid en deze is toegekend, voor 1 jaar. Daar zijn we blij mee!

We zijn al gestart en als Trynwâlderein hebben we een belangrijke rol. We hebben contact opgenomen met verschillende partijen die hier actief zijn. U moet dan denken aan Kwadrant, Patyna, Buurtzorg en de Huisartsenmaatschap.

Zoals gezegd is het belangrijkste doel dat inwoners minder snel of helemaal niet, naar een zorginstelling/verpleeghuis elders hoeven te verhuizen.

Om dit te onderzoeken willen we in eerste instantie met 25 ouderen die hulp en zorg krijgen, bespreken wat nodig is om verpleeghuisopname te voorkomen of uit te stellen. Het gaat dan juist om de inzet vanuit Trynwâlderein met onze vrijwilligers, ferbiners en de dorpsondersteuner,

samen met de huisartsenpraktijk, welzijnswerkers en wijkverpleegkundigen.

Naast persoonlijke hulp en zorg kunnen we ook meer gaan inzetten op contact, ontmoeting en activiteiten voor alle ouderen in de Trynwâlden.

De subsidie geeft ons de mogelijkheid voor de aanstelling van een 2^e dorpsondersteuner en een medewerker voor KEaRN Welzijn, die meer activiteiten gaan opzetten, zoveel mogelijk met ouderen samen. Dit noemen we de mienskipswurker.

Uiteindelijk is het doel om voor onze inwoners de toegankelijkheid tot hulp en zorg thuis te vergroten, in samenwerking met eerdergenoemde organisaties. En



om ouderen zoveel mogelijk thuis te laten blijven, ook als er meer hulp en zorg nodig is. Onze inzet is dat ook na dit jaar met subsidie, de gevolgde werkwijze als richtsnoer kan worden voortgezet.



**Friese
Preventie
Aanpak**

Trynwâlderein steunt het initiatief om Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden een vervolg te geven

FIER OP TRYNS FERFIER

Helaas is het mooie werk van MVT gestopt. Veel mensen hebben er dankbaar gebruik van gemaakt, voor vervoer en voor daguitstapjes. Het werk van Harri Altena en de vrijwilligers van MVT vraagt om een vervolg, in welke vorm dan ook



TRYNS FERFIER?

Trynwâlderein gaat niet zelf een vervoersdienst oprichten en onderhouden. Wat ze wel kan doen is nagaan of en zo ja op welke wijze zo'n vervoersdienst levensvatbaar zou kunnen zijn. Als het antwoord daarop gunstig lijkt, zijn er misschien mensen te vinden die dit verder willen gaan uitwerken. Of we kunnen aansluiten bij bestaande mogelijkheden zoals het project Automaatje van de ANWB, dat al een overeenkomst heeft met de gemeente Tytsjerksteradiel.

Sipke van der Meulen uit Oentsjerk is bereid om Trynwâlderein te adviseren hoe er in de toekomst een goede voorziening van vrijwillig

vervoer tot stand kan komen. Zoals bijvoorbeeld Burgum MobyL en het vrijwillig wijkvervoer in de wijk Westeinde in Leeuwarden.

Sipke heeft vele jaren bij de provincie gewerkt op het beleidsterrein van het openbaar vervoer. Hij heeft op dat gebied een groot netwerk en is bereid ons als adviseur met raad en daad terzijde te staan. Dat heeft ertoe geleid dat we op 18 september een overeenkomst hadden met zoveel mogelijk geïnteresseerden/belanghebbenden. De provincie Fryslân, Qbuzz, Automaatje ANWB, Burger MobyL, Hurdagaryp MobyL waren aanwezig. Gelukkig heeft de provincie een plan uitgezet voor

duurzaam vervoer, waardoor er mogelijk een elektrische auto aangeschaft kan worden. Welzijnsorganisatie KEARN kan helpen met de aanvragen van de ritten.

Maar: er zijn ook vrijwilligers nodig die de ritten willen maken. Of mogelijk wil je voortrekker zijn van Tryns Ferfier, de voorlopige werktitel.

Meld je aan via
ferbiners@trynwalderein.nl
Bel het algemene nummer van Trynwâlderein
058 797 8621.
of Harke Heida,
secretaris Trynwâlderein,
tel. 06-11191720.

HET DRAAIT OOK OM GELD,



niet alleen bij u thuis, maar ook bij Trynwâlderein. We hebben 5 jaar ons hoofd boven water gehouden en subsidiegeld opgehaald. Maar er is geen vaste basis voor de uitgaven van de Stichting Trynwâlderein.

Daarvoor vragen wij u in dit jubileumjaar om Vriend van Trynwâlderein te worden. Wat krijg je als Vriend?

- Je helpt mee aan een sterk en warm netwerk in de Trynwâlden
- Je ontvangt twee keer per jaar onze krant
- Je blijft op de hoogte middels onze digitale Nieuwsbrief
- Je bent van harte welkom bij lezingen en andere activiteiten van actieve werkers voor Trynwâlderein.

Hoe word je Vriend van Trynwâlderein.

- Doneer jaarlijks €18
- Vul het onderstaande formulier in

- Ja, ik word Vriend van. Samen zorgen we voor elkaar.
- Ja, ik sluit mij

Uw naam

Telefoonnummer

E-mailadres

Postcode

huisnummer

Hoe wilt u aan het ouderennetwerk bijdragen (meer keuzes mogelijk)?

- Als sympathisant Als vrijwilliger (actief binnen werkgroepen/bestuur)
- Als hulpbieder Als ferbiner (vragers en bieders samen brengen).
- Als hulpvrager

Uitknippen en inleveren:

In de brievenbus

Aldtsjerk Van Sminialeane 88 (Tytsje Faber)
Mûnein Mounewei 4 (Ko Boer)
Oentsjerk Rengersweg 92 (Niek Hagoort)
Ryptsjerk Nieuwlandsweg 2 (Henk Raap)
Tytsjerk Buorren 29 (Mieke van Heeringen)
Wyns/Bartlehiem Bartlehiem 13A (Jan Bout)
Gytsjerk De Daam 17 (Jaap Brouwer)

Per post:

Trynwâlderein, Rengersweg 88, 9062 EH Oentsjerk.



Maar we hebben meer actie ondernomen

Maatschappelijk betrokken ondernemers hebben we benaderd voor een donatie. We bieden hen aan:

- Twee keer per jaar een krant met een oplage van 4000 stuks, waarin uw bedrijfslogo of naam (formaat visitekaartje 85 x 55 mm) kan worden opgenomen.
- Idem op onze permanente website en in de nieuwsbrieven die we meermalen per jaar, per mail versturen aan onze contacten.
- Jaarlijks een bijeenkomst voor de Vrienden, waarbij u wordt geïnformeerd over onze activiteiten, met gelegenheid tot netwerken.
- Uitnodigingen voor lezingen en andere activiteiten.

Zakenclub Trynwâlden heeft op ons verzoek haar leden tweemaal via e-mail benaderd met de vraag of zij vriend van

Trynwâlderein wilden worden en hun logo aan ons wilden sturen zodat wij dit in de krant kunnen plaatsen met de vermelding van donateur. Diverse ondernemers hebben reeds positief gereageerd.

Uw mailtje of telefoontje naar onze penningmeester Niek Hagoort maakt dat we stabiel verder kunnen met het realiseren van onze missie om ouderen in staat te stellen zo lang mogelijk in hun vertrouwde woonomgeving te blijven wonen.

niek@trynwalderein.nl
tel. 06 22172824

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



Scan de QR-code om € 18,00 te betalen voor Vriend van Trynwâlderein 2025. Gebruik de Camera App op je telefoon. De QR-code kan door 1 persoon worden betaald.

Zoeken naar tijdsbesteding en zingeving

Hanneke Karsten speelde mee op Koningsdag in Bartlehiem in het toneelstuk De Bruiloft van Tolstoi, waarin aangemelde spelers en een inwoner van de Herbergier een rol speelden. Hanneke is sinds 2023 inwoner in Oentsjerk en een voorbeeld in het zoeken van aansluiting in de woonomgeving.



Als docent Huishoudkunde en Gezondheidskunde bij het middelbaar beroepsonderwijs in Leeuwarden, ging ze in 2022 met pensioen. Van tevoren bedacht ze dat het opgeven van de contacten met collega's en leerlingen en met het vaste werk-dagritme een verlies zou opleveren. Ter voorbereiding op de invulling van de tijd na het stoppen met werken, ging ze in 2018 een opleiding doen: Contactclown voor mensen met dementie. Haar interesse had wel een bron. Met haar moeder leerde ze al contact te maken door de gevolgen van een chronische ziekte. Haar moeder had Parkinson. Als Contactclown in combinatie met haar docentschap ontwikkelde zij een training in het omgaan met dementie. Op haar website

www.hannekekarsten.nl is veel te ontdekken over het omgaan met mensen met dementie. Daarmee sluit ze aan bij een initiatief van Alzheimer Nederland. Zie www.samendementievriendelijk.nl

Tegelijkertijd begon ze met haar man Gerlof van der Heide na te denken over het thema 'Hoe willen we oud worden?' Opties werden besproken met hun 3 dochters. Ze verkochten hun huis in Heerenveen in afwachting van uitvoeringsplannen.

In Oentsjerk keek ze goed naar de berichten bij Albert Heijn in Gytsjerk en Actief. Genoeg aanknopingspunten. Zo kwam ze in aanraking met Rineke Rumph, mede-eigenaar

van de Herbergier, die een cursus Stembelijding gaf. Een van de gevolgen van deze cursus was de uitvoering van het toneelstuk De Bruiloft.

Ook meldde ze zich aan bij de toss-ochtend van de tennisclub. Via de toss-ochtend kwam ze in aanraking met de bridgeclub, die 's winters bijeenkomt in het Kafee It Wapen fan Fryslân in Oentsjerk. Ze vond een bridgepartner in Akke van der Helm-Dorenbos. Akke is zeker een bekende Trynwâldster, die in 1934 in Ryptsjerk geboren is. Een vrouw die vol verhalen zit, waarnaar het prettig is om te luisteren. Zij is nog steeds actief, want bridgen houdt de geest wakker. Hanneke en Akke hebben samen al veel partijen gespeeld. Voor nieuwkomers is er zeker plaats.

Zo brengt Akke ons op haar zoektocht naar tijdsbesteding op het ontstaan van deze bridgeclub. De Plattelandsvrouwenvereniging, nu Vrouwen van Nu geheten, bedacht rond 1984 dat het leuk was om een afdeling bridgen op te zetten, waaraan ook mannen mochten deelnemen. Toen ze in coronatijd gewoon doorspeelden kwam de verzelfstandiging van deze club tot stand.

Hanneke is door haar durf om nieuwe leefmogelijkheden op te zoeken in snelle vaart een bewoner van de Trynwâlden geworden, zeker in gedachte genomen dat sociale contacten bijdragen aan een gezond leven. Over de drempel durven komen om je zelf plezierige ervaringen te laten opdoen.

KEARN WELZIJN

Formulierenloket in dbieb in Gytsjerk

Maandag van 15.30 tot 17.30 in de even weken. Wij helpen u graag met het invullen van formulieren.

Beste Trynwâldsters,

*Wij helpen u graag.
Kom gerust langs!*



Optreden Willem de Vries, Harry de Jong en drie musici

'DUIVEL OP DE LOER' IN RYPTSJERK

Een avondje sappige verhalen uit de eerste hand over de grootste artiesten ter wereld, afgewisseld met swingende livemuziek.

**Vrijdag
31 oktober**

**Locatie: Doarpshûs
De Einekoer, Heerma-
wei, Ryptsjerk**

**Webadres:
www.einekoer.nl
Email:
cacryptsjerk@gmail.com
Telefoonnummer:
06-18673973**



ACTIVITEITENAGENDA

Datum	Activiteit	Waar & Wanneer	Omschrijving	Contact
Dagelijks op afspraak	Tûk elektrische deelauto Trynwâlden	Waar: Heel Trynwâlden (niet plaatsgebonden) Wanneer: 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: 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	Website: www.trynwalderein.nl/duofiets-boeking Tel. nr.: 058-7978621 (ferbinder Trynwâlderein)
Elke woensdag	Fit en Vitaal voor senioren	Waar: Heemstra state te Oentsjerk en De Einekoer te Ryptsjerk Wanneer: Oentsjerk: woensdag van 9.15 tot 10.15 uur Ryptsjerk: op woensdag van 10.45 tot 11.30 uur Inloop vanaf 10.30 uur	Mooie beweegactiviteit voor 70-plussers (jonger mag ook) uit heel Trynwâlden: balans, cognitieve fitness, bewegen op muziek met en zonder materialen maarrr,.... met veel plezier!	Contactpersoon: Jildouw Elgersma E-mail: jildouwelgersma@gmail.com Tel. nr.: 06-47484240 aanmelden is doorlopend mogelijk
Elke donderdag	Koffiemiddag De Bân/Dbieb Gytsjerk	Waar: Simke Kloostermanstrjitte 6 Gytsjerk Wanneer: ledere 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: www.inloopmiddag-gytsjerk.carrd.co E-mail: ninibrink37@gmail.com
Elke woensdag	Inloop koffie-ochtend Gytsjerk 'Sa Leuk Hûs'.	Waar: Canterlandseweg 1 Gytsjerk Wanneer: ledere 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: www.saleukhus.nl E-mail: info@saleukhus.nl
Elke maandag en woensdag	Ontmoetingsplek Noflik Dwaande	Waar: Heemstra State Frisastate 24 Oentsjerk Wanneer: ledere 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 21945656 E-mail: info@noflikdwaande.nl
Elke dinsdag en donderdag	Yin Yoga	Waar: Sjoerdaseal van Heemstrastate 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.	Contactpersoon: Yfke Kingma E-mail: welkom@lavendelwellness.nl Tel. nr.: 06-30086986
Elke vrijdag	Digi-Inloop	Waar: dBieb, Gytsjerk Wanneer: iedere vrijdag van 15.00 tot 16.30 uur	Deskundige hulp en advies bij problemen met computer, smartphone of tablet.	Website: www.dbieb.nl E-mail: info@dbieb.nl Tel. nr.: 058-2347777 Contactpersoon: mw Mulder
2 december	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
Vanaf 22 oktober	Koffie-ochtenden	Waar: Dorpshuis Mounestien Mounewei 1 Mûnein Wanneer: In 2025: 22/10 – 5/11 – 19/11 – 3/12. Op 17/12 met lunch (10.- pp.) voor wie wil. In 2026: 7/1 – 21/1 – 4/2 – 18/2 – 4/3 – 18/3 – 1/4. Op 15/4 met lunch (7,50) voor wie wil.		Opgave: 058-2563027
25 oktober	Tryns Winterconcert	Waar: Pro Rege Rengersweg 15 Oentsjerk	Muzikale avond: koor, singersongwriter, band met Sixties/Seventies Music = 40UP!	
31 oktober	Duivel op de loer	Waar: Doarpshûs De Einekoer Heermawei Ryptsjerk	Sappige verhalen uit de eerste hand over de grootste artiesten ter wereld, afgewisseld met live muziek. M.m.v. Willem de Vries, Harry de Jong en musici.	Info: 06-18673973 Website: www.einekoer.nl, Email: cacryptsjerk@gmail.com
13 november	Lezing: Dementie, goede zorg na de diagnose De toegang is gratis, maar een vrije donatie is welkom.	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.	Website: www.trynwalderein.nl
Vanaf 20 november	Open Tafels met thema	Waar: Dorpshuis Mounestien Mounewei 1 Mûnein Wanneer: In 2025: 20/11 Stoofpot – 18/12 Kerst In 2026: 22/1 Stampot – 12/2 Italiaans – 19/3 Hollandse Pot – 16/4 Het Lekkerst van al.	Samen gezellig eten en gezond koken. Of gewoon aanschuiven. 5.- p.p. I.s.m. KEARN thema-avonden koken en eten.	Opgave verplicht: Email: infodemounestien@gmail.com Tel.: 06-45693263. Ophalen? Geef het door bij uw opgave. Welkom vanaf 17.00 uur.
5 februari 2026	Lezing: Suzanne Biewenga; Ouder worden als (andere) ervaring. De toegang is gratis, maar een vrije donatie is welkom.	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.	Website: www.trynwalderein.nl