Trynwâlderein
'De Krant'

**12 november 2026**
**Interactieve lezing door**
**Margina van Ommeren**
**van ZO zorg ik**
**Vandaag in gesprek over morgen:**
**hoe zorg ik voor mezelf en wij voor elkaar?**



**PRO REGE,**
**Oentsjerk**

▶ Hulp vragen
▶ Hulp bieden
▶ Activiteiten
▶ Sluit u aan

**26 mei**
**Bingo**
**Heemstra State**

**Gryt van de Polder**
**Vol van verhalen**



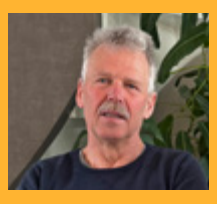
Pag. 2

**Hetty Kazimier**
**Zelfstandigheidscheck**



Pag. 8

**Jildert Andringa**
**Gewoon doén!**



Pag. 9

# TRYN'S FERFIER GAAT RIJDEN!

**Goed nieuws! Door een goede samenwerking tussen Trynwâlderein, Qbuzz en Provincie Fryslân gaat binnenkort Tryn's Ferfier van start! Tryn's Ferfier gaat, zoals een wijkauto, in de Trynwâlden korte ritten verzorgen, gereden door vrijwilligers in een elektrische auto.**




Wijkauto Westeinde

### Historie

Nadat een jaar geleden MVT (Maatschappelijk Vervoer Trynwâlden) door omstandigheden de dienstverlening moest stoppen, werd aan stichting Trynwâlderein gevraagd of zij iets konden betekenen in een nieuwe vorm van vervoer. In een brainstormbijeenkomst waren onder andere ANWB Automaatje, Burgum Mobyl, Deelauto Hurdegaryp, KEaRN, stichting Tûk, Qbuzz, Provincie Fryslân en Trynwâlderein als initiatiefnemer aanwezig. Na deze bijeenkomst is onder de leden van Zakenclub Trynwâlden door voorzitter Frank de Boer een rondje gemaakt om het draagvlak onder een vervoersinitiatief te polsen. De meest enthousiaste reactie kwam van Tandartsenpraktijk Trynwâlden; zij missen nu patiënten die voorheen door MVT gebracht en gehaald werden.

### Voorbereiding wijkauto

Trynwâlderein, Qbuzz en Provincie Fryslân hebben in het winterseizoen overlegd over het in het leven roepen van een 'wijkauto' naar het model van de Wijkauto Westeinde in Leeuwarden (www.wijkbelangwesteinde.nl/wijkauto-westeinde). Ook wordt gebruikgemaakt van de ervaringen van Burgum Mobyl die ruim 10.000 ritten per jaar maakt in Burgum. Saekle Belksma heeft de rol als initiatiefnemer op zich genomen, voorlopig is Tryn's Ferfier een commissie binnen Trynwâlderein, met als doel om begin 2027 op eigen (stichtings)benen te staan.

In december vorig jaar is een bijeenkomst gehouden met een groep vrijwilligers die Tryn's Ferfier wel willen verzorgen, een twintigtal chauffeurs staat klaar om te beginnen.

Ook heeft zich een commissiebestuur (voorzitter, secretaris, penningmeester) gevormd is er een 'technische man' gevonden die voor het dagelijks beheer van de auto gaat zorgen.

**Voor een vliegende start zijn nog wel meer vrijwilligers nodig, vooral ritplanners. Meld je aan bij Saekle Belksma (tel. 06-10 50 57 50) of Harke Heida (tel. 06-11 19 17 20) of via het centrale Trynwâldereinnummer: 058-797 86 21.**

### Tryn's Ferfier in de praktijk

Qbuzz stelt voor een periode van 5 jaar een elektrische auto beschikbaar die door vrijwilligers gereden wordt voor ritten binnen de Trynwâlden. Naast de aanschafkosten voor de auto neemt Qbuzz ook veel bijkomende kosten zoals verzekering, onderhoud en oplaadkosten voor zijn rekening. De dagelijkse kosten zoals schoonhouden en autowassen zijn voor rekening van het commissiebestuur.

Voor de opstartkosten van Tryn's Ferfier krijgt de commissie een financiële bijdrage van Provincie Fryslân. De opbrengsten van de ritten blijven bij het commissiebestuur.

Het vervoersgebied beslaat de gehele Trynwâlden met aan de zuidkant Tytsjerk en station Hurdegaryp (ook bezoek Bennemastate) als grens van het gebied. De ritprijs staat nog niet definitief vast, maar zal beperkt en contactloos zijn. Ritten kunnen telefonisch geboekt worden, te denken valt aan bezoek van arts, tandarts en fysiotherapeut, bezoek van winkels en zwembad, bezoek aan familie of vrienden enzovoort. De auto is vooral bedoeld voor mensen die beperkt zijn in hun mobiliteit. De auto zal overdag beschikbaar zijn, 6 dagen in de week.

### Kennismaking en startdatum Tryn's Ferfier

Op 8 mei om 9.30 uur kunt u kennis maken met de auto van Tryn's Ferfier in het winkelcentrum van Gytsjerk. De wijkauto wordt overgedragen door gedeputeerde Matthijs de Vries. Dan zal ook bekendgemaakt worden wanneer de feestelijke startdatum zal zijn. De commissie rekent erop dat de 1000ste rit nog dit jaar gereden wordt.

**Vrienden**

Auto Olijnsma Gytsjerk
dorenbos architekten Gytsjerk
Albert Heijn Gytsjerk
Notariskantoor Brouns www.notariskantoorbrouns.nl
Slagerij Kuipma & Zn 058-256 13 62 slagerijkuipma.nl
Hoveniersbedrijf Leistra
Westra Schilderwerken info@westraschilderwerken.nl www.westraschilderwerken.nl 058-2561356
Auto Vakmeester Bauke Damstra
Kafee It Wapen fan Fryslan
nahzorg
Hooghiemster Bouw
Technisch Bedrijf Tjeerdsma
Fa. D. de Vries & Zn. loodgieters- en installatiebedrijf

**HULPVRAAG OF HULPAANBOD: BEL 058 797 86 21**

## COLOFON

***Uitgever***
Stichting Trynwâlderein

***Redactie & Vormgeving***
Wiesje Bruining
Folkert de Jong
Jos Nijkrake
Marianne Koetsier
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 medewerkers van It Aventoer, Nika Slagman, Cobie de Jager, Frida van der Meer, Karin van der Burgh, Lisanne en Rosalie Steenstra, Iris Bloembergen, Uitzen de Vries, Johan Terpstra en medewerkers van het Prader-Willi Huis, Jildert Andringa, Ed Velderman, Trina de Jager, Marian van der Schaaf, Marije Zwart, Femke Zwart en Anna Zwart

***Drukwerk***
Flevodruk Harlingen BV



U luistert geduldig naar weer hetzelfde verhaal.

Sluit u aan bij Trynwâlderein

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

Sluit u aan Bel 058 797 8621

Dei yn dei út al dwaande mei omtinken en ferbine?

Sluit u aan bij Trynwâlderein


# 'DOOR VERHALEN WORDT VERBINDING GEZOCHT EN GEGEVEN'

**In de krant van Trynwâlderein interviewen we mensen die ofwel een bijzondere levensloop hebben gehad of veel voor de Trynwâlden betekenen. Vandaag heb ik een afspraak met Gryt van de Polder uit Aldtsjerk die aan beide criteria voldoet.**

*Door: Wiesje Bruining*

Nadat ik door Arie van de Polder, de man van Gryt, word binnengelaten valt direct op dat er zich in de hal een klein museum bevindt. Een museum met allemaal oude gebruiksvoorwerpen en foto's van beide families. Die eerste aanblik zegt, zoals later zal blijken, veel over de bewoners.

Als Gryt en ik elkaar zien blijkt dat we elkaar in ieder geval van gezicht kennen. We installeren ons aan de eetkamertafel. Er ligt al van alles klaar. Foto's, boekjes en exemplaren van dit blad. Zoals veel mensen die geïnterviewd worden, geeft Gryt aan dat ze misschien niet zo veel te vertellen heeft. Bovendien heeft ze soms de neiging om in haar verhalen via Drachten naar Dokkum te gaan. Gelukkig blijkt al snel dat ze juist heel veel te vertellen heeft. Gryt van der Kooi is opgegroeid op een boerderij aan de Singel in Gytsjerk. Ze heeft haar hele leven haar thuis gehad in de Trynwâlden. Op de boerderij heerste orde en regelmaat en bovendien was er liefde. Ze omschrijft het gezin als een warme húshâlding. Haar mem was altijd bezig voor een ander.

### Verhalen in het Frysk

Veel mensen zijn belangrijk geweest voor haar ontwikkeling. Zo heeft ze haar belangstelling voor taal en dan met name het Frysk te danken aan haar mem, beppe en buorfrou Tet. Het Frysk zal nog een aantal keren terugkomen in het gesprek. Op de lagere school hield ze al van schrijven en schreef ze, samen met meisjes uit de klas iedere week 'in Fryske brief oan Muoike Jant'. Dat was Jant Visser-Bakker die iedere week in de vrijdagskrant die brieven kort beantwoorde. Een mooi initiatief om kinderen het Frysk te leren.

Verhalen maken een groot onderdeel uit van haar leven. Heemkunde leerde ze ook op de lagere school. Verhalen daarover door de meester spraken haar erg aan. Na de mavo ging ze naar de kleuterkweek. In die tijd ontwikkelde ze haar creativiteit. Ze moesten vaak zelf lesmateriaal maken. Ze werd beukerliedster en ging werken in Mûnein. Gryt draagt het Friestalig onderwijs een warm hart toe. Frysk voor de onderwerpen van dichtbij en Nederlands voor onderwerpen die verder weg liggen.

### Andermans moederstaal

Nadat hun eerste kind werd geboren stopte ze als kleuterjuf. Er kwamen in totaal drie kinderen, Johan, Romke en Sytske-Anneke. Het onderwijs bleef trekken en ze ging dan ook weer lesgeven aan de kleuters op het AZC in Dokkum. Zij gaf de kinderen de kans om liedjes in hún moedertaal te zingen. Door de vlucht was daar geen tijd voor geweest, dus met hulp van vaak de moeder werden de liedjes met de cassetterecorder opgenomen. Ze ging werken op de drietalige basisschool in Holwerd en deed daar ook een onderzoek aan NHL Stenden over meertaligheid.

### Kunst en cultuur

Over haar werk in het onderwijs zegt ze dat ze er altijd van doordrongen is geweest dat het heel belangrijk is om elk kind een podium te geven (alle werkjes mooi ophangen bijv.) Het is heel belangrijk om bij de kleine kinderen zaadjes te planten.

Ze was actief in Cursuswerk in het dorp, skriuwster fan de Fryske Krite, geeft rondleidingen voor de 'Alde Kultuer Aldtsjerk' en voor Tsjerkepaad, is contactpersoon om kunst van basisschoolkinderen een podium te geven bij 'Kunst in de Kerk' en was 20 jaar lang contactpersoon voor het Tomke Foarlêsprojekt in Tytsjerksteradiel. Ook is zij vanaf 2014 één ochtend in de week 'memmetaalsprekker' voor de kleuters in Lekkum.

Tot zover de biografie van Gryt in vogelvlucht. De lezer zal zich, net als ik, afvragen: wat beweegt haar om dit allemaal te doen?

### Gehoord, verteld en verbonden

Het woord verhalen valt regelmatig. Ze vindt het erg belangrijk dat verhalen verteld en beluisterd worden. Of dit nu verhalen zijn van de mensen uit het dorp, geschiedenisverhalen of haar eigen verhalen. Door verhalen wordt verbinding gezocht en gegeven. Ze noemt als voorbeeld de verhalen van de mensen die hun leven lang lid zijn geweest van de iisclub of de historische verhalen die ze in de kerk vertelt. Gryt maakt zelf ook prachtige verhalen. Ze heeft mij er een aantal van voorgelezen, vol enthousiasme, staand aan de eettafel. Helaas kan ik die verhalen hier niet delen, maar wie weet worden ze ooit uitgegeven. Natuurlijk zijn ze in het Frysk geschreven, want dat is de taal fan har hert.

### Thuis in de Trynwâlden

In de Trynwâlden heeft ze zich altijd thuis gevoeld en ze is dan ook zeer geïnteresseerd in alles in de dorpen. Ze is van mening dat als je hier komt wonen, dan hoort daar ook bij dat je jezelf inzet, op wat voor manier dan ook. Het is belangrijk dat het cement de stenen bij elkaar houdt en dat cement zijn we zelf... en de verhalen die we vertellen. In dit kader noemt ze ook het begrip UBUNTU, een Afrikaanse levensfilosofie, die draait om menselijkheid, gemeenschap en onderlinge verbondenheid. Samengevat: 'ik ben omdat wij zijn' of 'menselijkheid tegenover anderen'. Ze hoorde hier onlangs over en het sprak haar direct aan en ze vindt het ook belangrijk dat mensen weten waar ze vandaan komen immers: 'Hoe wist wêr'st hinne giest, ast net wist wêr'st weikomst?'

Naast alle dingen die ze voor het dorp doet is daar natuurlijk ook haar gezin. In haar agenda's houdt ze alles bij. Alle belevenissen met Arie, haar kinderen en kleinkinderen en andere mensen om haar heen. Inmiddels heeft ze er meer dan vijftig liggen. Op oudjaarsavond proberen ze beide agenda's door te lezen maar ze komen vaak niet verder dan februari. In alle agenda's begint ze met een gedicht van Waling Dijkstra en de spreuk op de volkshogeschool op Terschelling:

*Tefreden lykje – in skriele geunst,*
*Tefreden wêze – in grutte keunst,*
*Tefreden wurde – in grut berik,*
*Tefreden bliuwe – in masterstik.*
*Fan Waling Dykstra*

*'Ik hoopje dat jo begryp grutter is as myn tekoartkommingen'*
*(Folkshegeskoalle Skylge)*





Gryt van de Polder

Tekenend voor Gryt is ook een verhaal over Flinters dat ze zelf geschreven heeft. Ze zegt daar het volgende over: 'It flinterferhaal is it ferhaal fan trochjaan! Flinters bakke wy generaasjes lang. It binne izers yn de foarm fan in flinter, stjer en in soarte blom, dy'st yn in beslach dipst en yn oalje bakst. Leist se op de rêch en bestruist se mei poeiersûker dan skriuw ik op papieren pûdsjes 'Alle lok en sûnens foar it nije jier', doch der 4 of 6 flinters yn en bring se de 30ste desimber by famylje, freonen, buorlju en âlderen want âldjiersdei is dei fan de oaljekoeken dyt dan oan de man/frou brocht wurde moatte.'

Ik heb meer dan drie uren bij Gryt gezeten en nog is ze niet uitgepraat (haar koffie is koud geworden inmiddels). Het was een gesprek met een inspirerende vrouw met ideeën en visie over het gemeenschapsleven. Helaas is er nu geen ruimte voor haar prachtige verhalen maar ik deel wel Gryt's versie van het lied Brabant van Guus Meeuwis dat ze schreef voor de Kerst Inn in Aldtsjerk in december 2025. Ik bedank Gryt voor haar openheid en de warme ontvangst.

*"Brabant" fan Guus Meeuwis*

*Ik rin troch de buorren*
*It is lokkich drûch*
*De minsken binn' gesellich*
*Der is noch in kroech.*

*De tsjerk'doarren iepen*
*Do hearst de muzyk*
*De Kerst Inn kin begjinne*
*Wat binne wy ryk.*

*Sa meielkoar sjonge*
*Wat jout dat in rêst*
*In loft fol mei stjerren*
*Krystjûn op syn bêst...*

*Wy binn' net allinne*
*Dat sjochtsto hjir jûn*
*In doarp mei tradysje*
*It jier yn it rûn*
*Mar aanst wurdt it tsjuster*
*Wa hat soks betocht?*
*Dan tink ik oan Aldtsjerk*
*Want dêr baarnt noch ljocht.*

Column

## THUISGEVOEL

Thuis in de Trynwâlden. Een mooie kreet waar veel mensen zich in zullen herkennen. Maar wat betekent dat nu: het woord 'thuis'. Het is een algemeen bekend begrip, maar ook iets heel persoonlijks. Het kan staan voor je eigen plek, voor bekend, vertrouwd en veilig, of voor een prettige omgeving, warmte, samen met anderen of je familie. Kortom, naast een plek is het ook een gevoel. Het gevoel dat je kunt hebben bij het thuiskomen. Als je de deur binnenstapt na een lange reis of als er iemand bij je thuis langskomt. Het gevoel dat je krijgt als er even een bekende 'achterom' komt of wat je hebt als je veel in huis bent en niet meer zo makkelijk op stap gaat. Van het vertrouwde huis in je eigen dorp waar je al heel lang woont. De zucht bij het weggaan en weer terugkomen in een vertrouwde omgeving. Voor iedereen kan thuis een andere betekenis hebben. Maar we herkennen het eigenlijk allemaal wel.

Als Trynwâlderein organiseren we, in het kader van onze missie 'Thuis in de Trynwalden', allerlei dingen samen met heel veel anderen. Om te zorgen dat de meeste mensen, die dat willen, in de Trynwâlden kunnen blijven wonen. Ook als het een beetje lastiger en kwetsbaarder wordt of als er wat hulp nodig is. Een boodschap met u doen, samen een bezoek aan een naburig dorp brengen of met u fietsen in de omgeving. Hierdoor kan thuis zijn in een vertrouwde omgeving, prettiger blijven en mogelijk ook beter vol te houden.

Sinds enkele maanden zijn er niet één, maar twee dorpsondersteuners actief en daarnaast ook een zogenaamde mienskipswurker. Zij helpen en stimuleren inwoners, samen met de ferbiners en vrijwilligers, om 'Thuis in de Trynwâlden' op eigen wijze invulling te geven. Daarnaast werken we steeds nauwer samen met zorgprofessionals, zoals bijvoorbeeld de wijkverpleegkundigen, de wmo-consulent of de huisarts.

In deze krant kunt u mooie verhalen van mensen lezen over wat wonen en thuis zijn in de Trynwâlden voor hen betekent. In andere artikelen laten we zien waar we concreet mee bezig zijn, hetgeen allemaal te maken heeft met dat thuis-gevoel. Waarbij het bijvoorbeeld gaat over ideeën voor (senioren) woningen, ontmoeting en contacten stimuleren, ons nieuwe vervoerssysteem of extra activiteiten in Heemstra State.

Hetty Sibma, bestuur Trynwâlderein



Hetty Sibma

# Michel Dijkman:
# Hoe vinden meer mensen elkaar, zodat ze iets voor elkaar kunnen betekenen?

*Door: Jos Nijkrake*

Dat is de vraag die Michel probeert te beantwoorden in zijn werk voor Trynwâlderein.  Wat zou het mooi zijn als nog meer inwoners van de Trynwâlden hier positief tegenover staan en dat in de praktijk kunnen laten zien. Hoe brengen we ook deze mensen met elkaar in contact, zodat zij zien en horen waar iemand behoefte aan heeft? Hoe we elkaar verder kunnen helpen. Maar wie is Michel Dijkman en wat drijft hem in zijn inzet voor Trynwâlderein? En wat bezielt hem precies?


Michel Dijkman

**Loopbaan**
Michel is geboren in Burgum. Hij is van huis uit verpleegkundige. Zijn vroege werkzame tijd bracht hij door als psychiatrisch verpleegkundige in Den Dolder. Na een korte periode in het MCL in Leeuwarden, werkte hij twaalf jaar als manager bij GGZ Friesland. Toen hij in Drachten bij ZuidOostZorg kwam te werken, ontwikkelde hij voor de ouderenzorg een preventieprogramma dat de titel Sûnenz kreeg. Dat programma stimuleert mensen tot veel bewegen, gezond eten en elkaar ontmoeten. Hij ontwikkelde dit programma in samenwerking met zorgorganisaties, gemeentes, de provincie Fryslân en bovenal met ouderen zelf.

**Kwartier maken in de praktijk**
Bij Trynwâlderein is Michel kwartiermaker en zorgt ervoor dat de samenwerking tussen Trynwâlderein en andere zorg- en welzijnsorganisaties in de Trynwâlden verstevigd wordt. Zo maakt hij onderdeel uit van het Leernetwerk. In dat netwerk zitten de ferbiners en dorpsondersteuners, samen met de praktijkondersteuner van de huisartsenmaatschap, medewerkers van het Wmo-gebiedsteam, wijkverpleegkundigen van diverse thuiszorgorganisaties en casemanagers Dementie. Er leven veel ideeën bij Trynwâlderein over hoe we er samen voor kunnen zorgen dat inwoners prettig thuis kunnen blijven wonen. Michel rekent het zich tot taak om te helpen die ideeën in de praktijk vorm te geven. In mijn woorden: 'Hij is het liefst heel concreet bezig met de mensen om te ontdekken wat zij voor elkaar kunnen betekenen. Hoe brengen we die bij elkaar?' In zijn eigen woorden geeft hij twee voorbeelden:

'In Gytsjerk werd een inwoner gekoppeld aan een dorpsgenoot die na een periode van ziekte weer wat meer naar buiten wilde. Het idee was simpel: af en toe samen een stukje wandelen. In het begin voelde het nog een beetje alsof de één de ander hielp. Maar al snel bleek dat ze allebei van wandelen en praten hielden. Na een tijdje sloot er nog iemand uit het dorp aan. Die wilde ook wel wat vaker naar buiten en vond het gezellig om samen te lopen. Inmiddels spreken ze elke week af. De rollen van hulpvrager en hulpbieder zijn eigenlijk verdwenen. Het is gewoon een klein wandelgroepje geworden.'

Een ander aansprekend voorbeeld:

'Na het overlijden van zijn partner merkte een inwoner uit Oentsjerk dat de dagen soms erg stil werden. Via het netwerk van Trynwâlderein kwam hij in contact met iemand die af en toe langskwam voor een kop koffie of een wandeling. Dat deed hem goed. Hij kwam wat vaker buiten en had weer iemand om mee te praten. Na een tijdje zei hij zelf: "Als iemand anders zich ook zo alleen voelt, wil ik daar best eens langs." En zo gebeurde het. Inmiddels doet hij zelf ook mee in het netwerk en gaat hij af en toe bij iemand langs voor een praatje of een wandeling.'

**Wat nog meer?**
Op mijn vraag wat er nog verbeterd kan worden bij Trynwâlderein, merkt Michel op dat er nog genoeg mensen zijn die niet goed weten wat Trynwâlderein precies allemaal doet, dus het verhaal vertellen is belangrijk. Daarnaast is zijn indruk dat mensen die hulp vragen zich er soms nog te weinig bewust van zijn wat zij ook voor een ander zouden kunnen betekenen. Daar helpen we hen graag bij.

VLOT VERHAALTJE

## CONSTRUCTIE



Op een avond in januari '26, fietsend door Oentsjerk, valt mij iets op in de donkere nacht. Ik stop en maak een foto. De constructie die ik zie is van een grote loods, waar jonge ondernemers hardwerkend in de koude avond, bezig zijn met hun toekomst. De constructie valt op door de schijnwerpers, die de witte spanten verlichten in een donker decor.

Wat je ziet inspireert. Het laat je nadenken. Over het hier en nu en later en hier. Ondernemerschap, in de Trynwâlden, het bruist. Het is fijn te midden van dat bruisen te wonen. Een volk dat leeft en bouwt aan zijn toekomst. Zo voelt het ook in de Trynwâlden. Kijk om je heen, wat er uit de grond gestampt wordt, bijvoorbeeld in Gytsjerk. Een nieuwe plek om te wonen midden in het hart van het dorp. Ook dat bruist. Kijk naar het aantal huizen dat verkocht wordt, nieuwe kansen, jonge mensen, bruísend. Het spandoek te midden van Oentsjerk, waar een winkelpand te huur wordt aangeboden. Panklaar voor een jonge ondernemer die zich verbonden voelt met de Trynwâlden en het nut ziet in wat ouderen nodig hebben, een gezellige buurtsuper.

We mogen ons gelukkig prijzen, dat we in deze prachtige omgeving mogen wonen. Het bruist aan alle kanten en dat geeft de oudere Trynwâldster een mooi en goed perspectief. Hier zijn jonge mensen, kinderen, ondernemers, sport, gezondheidszorg druk bezig met hun bestaan. Dit alles is te vinden in een groen gebied waar je fijn kunt wandelen, fietsen, zwemmen en mensen kunt ontmoeten. Kunst en kerk ontmoet elkaar hier en ook muziek en cultuur klinkt en klatert in de Trynwâlden.

Ik bedenk me dat deze foto leidt tot het woord: constructief. Dit woord staat voor opbouwend, vormend en bruikbaar, gericht op het toevoegen van waarde.

Dat is precies wat ik zie in dat verrassende, witte, oplichtende, bouwwerk.

Mijn perspectief. Dat ik hierdoor het vertrouwen heb ook mijn oude dag te kunnen leven in de Trynwâlden.



# 'Oud worden is doorgaan met leven'

## Een verslag van de lezing van Suzanne Biewinga

*Door: Folkert de Jong*


Suzanne Biewinga

**'We hebben het aan onze goede gezondheidszorg en aan onze rechtstaat te danken dat we tegenwoordig zo massaal oud kunnen worden.' Dit was één van de vele verhelderende inzichten die Suzanne Biewinga deelde met haar gehoor tijdens haar lezing in Pro Rege op donderdag 5 februari.**

Het gevolg van de toegenomen levensverwachting is dat ouder worden een nieuw vraagstuk is. Nog nooit eerder in de geschiedenis was zo'n groot deel van de bevolking ouder dan 65 en dit zal de komende decennia alleen maar toenemen. Een probleem dat ze daarbij signaleert, is dat ouderen na hun pensionering doorgaans veel minder vaak dagelijks in contact staan met de jongere generaties.

**Veel interesse**
Suzanne Biewinga is 72 en promoveerde in januari 2025 op haar proefschrift 'Ouder worden als ervaring'. Zij is daarmee één van de zeer weinigen die zich heeft verdiept in wat ouder worden betekent voor de mens. 'Ik hoorde vijf jaar geleden van het initiatief Trynwâlderein en ik was meteen heel enthousiast. Ik dacht, wat is het mooi dat een gemeenschap zo rond haar ouderen gaat staan en met elkaar de verantwoordelijkheid voor ouderen in eigen omgeving op zich neemt.' Suzanne Biewinga was daarom heel blij met de uitnodiging om in Oentsjerk te komen spreken.

Er waren ongeveer negentig bezoekers aanwezig. Veel bekende gezichten uit de omgeving, maar er waren ook mensen van ver buiten Trynwâlden en zelfs van buiten de provincie op de avond afgekomen. 'We zijn bij ons in het dorp ook aan het kijken hoe we onze ouderen in de eigen omgeving kunnen laten blijven wonen,' vertelde een vrouw uit de provincie Groningen.

**Wortels**
Suzanne Biewinga is in 1954 geboren in wat toen nog heette 'Openbaar Lichaam De Noordoostelijke Polder'. De huidige Noordoostpolder was nog maar een paar jaren daarvoor drooggelegd en haar vader had een functie met betrekking tot het inrichten van het nieuwe land. De wortels van de familie liggen in het Groninger Hoogeland. Ze vertelde dat ze geen kennis van het Fries heeft, behalve van het woord 'omtinken'. Dat een gemeenschap omtinken heeft voor haar ouderen, vindt ze geweldig.

**Blik op ouder worden**
Suzanne Biewinga begon haar lezing met het beschrijven van opvattingen over ouder worden die volgens haar bevindingen niet waar zijn. De eerste foutieve opvatting is dat ouderen vrij zijn om te doen en laten wat ze willen en daarbij jong blijven in een wereld waarin niets hoeft en alles kan. De tweede foutieve opvatting is dat oud worden kommer en kwel betekent met kwalen en eenzaamheid en dat je alleen verlies ervaart. 'Beide opvattingen zijn niet waar,' aldus Suzanne Biewinga. Ze heeft dit vastgesteld in haar filosofiewerkplaats in Zutphen. In een lokale krant deed ze een oproep om drie ochtenden te komen praten over de betekenisgeving van ouder worden. De belangstelling was overweldigend. Als snel had ze vijf groepen van twaalf mensen bij elkaar en uiteindelijk voerde ze 92 gesprekken over ouder worden. Haar aanpak was de Socratische gespreksmethode: vragen stellen, vragen stellen, doorvragen, doorvragen.

De inzichten die Suzanne Biewinga opdeed tijdens de gesprekken heeft ze verwerkt in haar proefschrift. Ze heeft gezocht naar andere schrijvers die het onderwerp ouder worden hebben beschreven. Ze heeft er twee kunnen vinden. De oudste was de Romeinse filosoof en politicus Cicero. Hij schreef dat ouderen door hun wijsheid en ervaring, ook al worden ze fysiek zwakker, nog steeds kunnen bijdragen aan de samenleving. De andere schrijver was Simone de Beauvoir die leefde van 1908 tot 1986. Zij vond ouder worden iets vreselijks. Ze had weerzin tegen haar "eigen oude rotkop". Ze noemde ouder worden "weerzinwekkend".

Uit de gesprekken in de filosofiewerkplaats werd het cliché weerlegd dat ouder worden tegenwoordig hetzelfde is als jong blijven. Suzanne Biewinga: 'Er is een obsessie met jong blijven, maar dat is een ontkenning van ouder worden. Het is een ontkenning dat ouder worden bij het leven hoort en dat het ook leuk kan zijn om ouder te worden.' Mensen geven soms valse complimenten, zoals: 'Je ziet er jong uit' en 'Je bent nog jong van geest'. Suzanne noemt dat een miskenning: 'Ouder worden is doorgaan met leven.'

**Waarden**
In de filosofiewerkplaats kwamen de volgende thema's uit gesprekken. Mensen, jong en oud, worden gekenmerkt door verlangen, hebben te maken met hun specifieke lichamelijkheid, zijn sociale wezens en hebben besef van hun eindigheid. Mensen verlangen ernaar van betekenis te zijn. 'Betekenisloosheid is erger dan de dood,' zei Suzanne Biewinga. 'Elk mens heeft een innerlijk kompas dat aangeeft wat fijn is en wat betekenis geeft aan het leven. Ook na hun pensionering groeien mensen door en in sommige gevallen is overeind blijven al heel wat.

Mensen zijn lichamelijke wezens. Wij zijn ons lichaam, maar wat we willen en wat we kunnen, loopt niet altijd meer synchroon. Mensen zijn ook sociale wezens. Ze willen actief bijdragen aan de gemeenschap, ze willen erbij horen en geven en ontvangen. In onze maatschappij zijn ouderen weinig in beeld. Suzanne Biewinga: 'Er vindt meer leeftijdsdiscriminatie plaats dan racisme of seksediscriminatie.' Het woord voor leeftijdsdiscriminatie van ouderen is "ageism". Ze draagt ook een oplossing aan: 'Er moet meer contact zijn tussen de generaties.' Het is haar opgevallen dat er slechts één kamerlid ouder is dan zeventig. 'Dat is niet in balans en daarmee zijn ouderen niet goed vertegenwoordigd in het parlement.'

**Levensmoed**
De tijd van mensen is eindig. Mensen leven in het heden. Het verleden is voorbij en de toekomst moet nog beginnen. Het heden duurt slechts een paar seconden. Ouderen hebben echter een groter verleden dan jongere mensen. De toekomst voor ouderen is korter, maar er ligt nog veel open.



Daar komt bij dat ouderen veel hebben meegemaakt en daardoor zijn ze vaak flexibeler.

Levenslijnen zijn kronkelend. Het leven is altijd een reis door onbekend gebied. Levensmoed en levenservaring zijn daarvoor nodig. Die moed heb je nodig om aan de ene kant beperkingen te accepteren en aan de andere kant grenzen te verleggen. Suzanne Biewinga vindt dat mensen daarover met elkaar in gesprek moeten gaan.

**Weerklank**
Na afloop van de lezing konden de aanwezigen vragen stellen. Van deze gelegenheid werd volop gebruik gemaakt. 'Ouderen doen zelf ook aan leeftijdsdiscriminatie,' merkte iemand uit het publiek op. 'Dan zeggen we tegen elkaar: Je wordt er ook niet jonger op.' Iemand anders vertelde dat ze naar Den Haag zou gaan en kreeg te horen: 'Dan gaat u zeker met de trein', terwijl ze daar zelf naar toe reed. Suzanne Biewinga: 'Er worden vaak grapjes gemaakt over ouderen. Als je "oudere" zou vervangen door "vrouw" of "zwarte" zou de wereld terecht te klein zijn.' Ze merkte op de dat wereldgezondheidsorganisatie (WHO) leeftijdsdiscriminatie als een groot probleem had aangemerkt omdat generaties tegen elkaar worden opgezet.

Iemand uit het publiek merkte op dat hij een ander woord wilde voor "oud". Hij hield niet van dat woord; het had voor hem een negatieve betekenis. Suzanne Biewinga was het niet met hem eens. 'Er is niets mis met oud zijn, oud worden en er is ook niets mis met het woord.'

Een andere vraag uit de zaal betrof het omgaan met ouderen in oudere culturen, bijvoorbeeld de Chinese cultuur. Suzanne Biewinga beaamde dat: 'Het klopt, in collectivistische culturen horen ouderen er meer bij.'

Tot slot merkte ze op dat we in onze maatschappij in een nieuwe situatie zijn gekomen en dat we een nieuw verhaal moeten creëren over ouder zijn in deze tijd.

**Meer weten?**
Suzanne Biewinga heeft haar eigen website: www.suzannebiewinga.nl.



Van links naar rechts: Willemien van Rangelrooij, Marianne Koetsier, Anne-Nynke Brouwer

# Welzijn op recept in de Trynwâlden: wat is het en voor wie?

Anne-Nynke Brouwer werkt als praktijkverpleegkundige bij de huisartsenpraktijk in de Trynwâlden. Meestal kan zij patiënten goed verder helpen, maar dagelijks spreekt ze ook mensen die met minder duidelijke klachten bij de huisarts komen of worstelen met hun ziekte. Vaak lost dit zich niet op door meer onderzoeken of het voorschreven van medicijnen, omdat die klachten veelal verband houden met wat er in hun privésituatie speelt. Denk bijvoorbeeld aan stress of het gevoel er alleen voor te staan. In plaats van een recept voor medicijnen, kan ze er dan voor kiezen om een recept uit te schrijven voor een welzijnscoach. Dit noemen we Welzijn op recept. De welzijncoaches zijn werkzaam vanuit KEaRN. Dat is het moment waarop de welzijnscoach betrokken wordt. In de Trynwâlden zijn dit Marianne Koetsier en Willemien van Rangelrooij (beiden ook werkzaam als dorpsondersteuners voor Trynwâlderein). Anne-Nynke geeft een mooi voorbeeld: 'Als ik bij een patiënt kom die alleen woont en naar mij glimlacht, maar waarbij ik in de ogen vermoeidheid zie en merk dat ze zorgen heeft, vraag ik verder. We praten over haar dagindeling die blijkt te bestaan uit tv kijken en een kort bezoekje aan de supermarkt. Ik kom eigenlijk bij deze patiënt langs vanwege de medicatie voor de bloeddruk en diabetes. Maar in ons contact laat de patiënt vallen dat ze vaak alleen is; ze voelt zich "leeg". Ik luister, niet met alleen mijn oren. Met de andere zintuigen die ik heb probeer ik te lezen wat het verhaal achter deze persoon is. Ik vraag naar wat zou kunnen helpen, naast de medicatie die de patiënt al krijgt. We denken na over een plan dat verder gaat dan de "dagelijkse pillen". We kijken vanuit onze praktijk niet alleen wat er misgaat. Maar vooral wat iemand wél kan.'

En dan komt het moment dat we in overleg met elkaar een welzijnscoach inschakelen. Marianne of Willemien kunnen een tijdje meelopen met iemand om samen na te denken over hoe hij of zij weer verbinding kan maken met anderen en daarmee ook meer in verbinding kan komen met zichzelf. Hoe hier invulling aangegeven wordt, kan heel verschillend zijn. Waar de ene graag onderdeel wel zijn van een groep, houdt een ander meer van een contact van mens tot mens. De welzijnscoach kent het aanbod in de regio aan groepen, clubs en verenigingen grotendeels. Ook de lijntjes met Trynwâlderein en KEaRN zijn heel kort. Elke situatie vraagt maatwerk. We doen wat nodig is.

Door aandacht en tijd te hebben voor de hele situatie en mensen weer in verbinding te laten komen, verdwijnen onduidelijke klachten soms vanzelf. We kennen mooie voorbeelden waarbij een stukje verbetering van het welzijn een groot effect kan hebben op de gezondheid.

Een verwijzing naar Welzijn op recept kan ontstaan na een gesprek met praktijkverpleegkundige waarin welzijn en sociale factoren zijn besproken. Maar ook de huisarts kan dit tijdens een consult signaleren de patiënt verwijzen naar de welzijnscoach.

De patiënt kan natuurlijk ook zelf om een verwijzing vragen. Als iemand bijvoorbeeld behoefte heeft aan meer sociale aansluiting, structuur of beweging. Er zijn geen kosten aan verbonden.

# Uitslagen van onderzoek rondom vrijwilliger zijn of worden bij Trynwâlderein

Wij zijn Felicia Bouwens en Carlijn Vallinga, studenten hbo-verpleegkunde aan NHL Stenden Hogeschool. In opdracht van stichting Trynwâlderein hebben wij tussen september 2025 en januari 2026 onderzoek gedaan naar vrijwilligerswerk binnen de stichting. Daarbij stonden twee vragen centraal: 'Hoe kunnen vrijwilligers worden geworven, betrokken en behouden?' en 'Wat motiveert mensen om zich aan te sluiten en welke belemmeringen worden ervaren?'

**Aanpak**
Voor het onderzoek hebben we gesprekken gevoerd met betrokkenen en twee vragenlijsten verspreid: één onder huidige vrijwilligers en één onder inwoners van de Trynwâlden. Op basis van alle reacties hebben we patronen en belangrijke thema's onderzocht en hieruit praktische aanbevelingen opgesteld.

**Drijfveren en drempels**
Uit de onderzoeken blijkt dat mensen vooral vrijwilliger worden door persoonlijk contact en zichtbaarheid in het dorp. Veel vrijwilligers vinden het belangrijk om iets te betekenen voor een ander, sociale contacten te hebben, actief te blijven na hun pensioen en zich onderdeel te voelen van een gemeenschap. Activiteiten die aansluiten bij iemands interesses maken het makkelijker om mee te doen. Tegelijkertijd ervaren mensen ook drempels. Zo is Trynwâlderein niet bij iedereen bekend, hebben mensen soms te weinig tijd door privéomstandigheden en is het niet altijd duidelijk wat er van vrijwilligers wordt verwacht. Ook spelen gevoelens van verplichting, een gebrek aan waardering, onvoldoende kennis over bepaalde situaties, en een enkele mismatch tussen hulpvraag en aanbod een rol. Daarnaast kunnen dorpsdynamiek, regels en bureaucratie het meedoen lastiger maken.

**Aanbevelingen**
Op basis van deze inzichten deden wij verschillende aanbevelingen. Zo wordt onder andere aanbevolen om zichtbaar aanwezig te zijn bij dorpsactiviteiten, regelmatig te communiceren via lokale media en vrijwilligers in te zetten als ambassadeurs. Voor binding werkt het om gezamenlijke activiteiten en vaste contactmomenten te organiseren en duidelijk waardering te tonen. Voor het behoud van vrijwilligers is het belangrijk verwachtingen te bespreken, wensen en kwaliteiten te inventariseren, scholing te bieden en ruimte te geven voor eigen initiatief. Ook is duidelijkheid essentieel. Denk hierbij aan heldere keuzes, een duidelijke doelgroepafbakening en een overzichtelijke pagina met veelgestelde vragen (FAQ) op de website. Meeloopdagen zonder verplichtingen geven geïnteresseerden de kans om eerst rustig kennis te maken. En scholing kan vrijwilligers helpen om meer kennis op te doen, bijvoorbeeld over ziektebeelden of het omgaan met kwetsbare mensen. Door te leren van andere dorpen en organisaties, en door succesvolle voorbeelden te delen, kan Trynwâlderein bovendien bekender worden en praktischer oplossingen ontwikkelen.

**Hoe verder?**
Tot slot adviseren wij om in de toekomst te onderzoeken hoe deze aanbevelingen in de praktijk uitpakken. Ook wordt vervolgonderzoek naar de relevantie van de bevindingen voor jongere vrijwilligers aanbevolen, omdat zij nu nog weinig vertegenwoordigd zijn. Verder kan vervolgonderzoek helpen bij het opzetten van een goede intake, het verduidelijken van regels met betrekking op de wet- en regelgeving en het beter begrijpen van dorpsdynamiek, zoals de invloed van roddels op vertrouwen en betrokkenheid.

Wij bedanken iedereen die heeft meegedacht en meegewerkt aan dit onderzoek. Het volledige rapport wordt namens de stichting gepubliceerd op de website van Trynwâlderein, voor wie meer verdieping wil.






De zeswekelijkse bingo van Trynwâlderein blijkt al jaren een succesnummer. Daarom haalden we wat getuigenissen op:

# WAAROM KOMEN WE NAAR DE BINGO?




**De volgende bingodata zijn:**
**26 mei – 1 september – 13 oktober – 1 december 2026**

**Bij Vera in Heemstra State, Frisiastate 23, Oenkerk.**
**Aanmelden hoeft niet. We kunnen meedenken over vervoer.**

# WAT KUNT U VRAGEN AAN TRYNWÂLDEREIN?

**BEZOEK OP VERZOEK**
**Samen kijken wat helpt**
Nieuw in ons aanbod is het bezoek op verzoek. Soms heeft u niet direct een vraag, maar wel behoefte aan een gesprek. Wilt u eens met iemand praten over hoe het met u gaat? Of wilt u samen kijken wat kan helpen om prettig thuis te blijven wonen? Dan kunt u een bezoek op verzoek aanvragen bij Trynwâlderein. Een ferbiner komt bij u langs. Samen bespreken we wat voor u belangrijk is en wie er om u heen staan. Als dat nodig is, kan de dorpsondersteuner meedenken over verdere ondersteuning.

**MAATJE**
**Samen is het fijner**
Heeft u behoefte om iets samen te doen met een ander? Zo zijn er meer. We koppelen u graag aan elkaar. Samen een kop koffie drinken, een wandeling maken, gewoon even praten of wat u samen maar wil ondernemen. Is er een klik, dan bepaalt u samen hoe en op welke momenten jullie verder willen gaan.

**GROEPSACTIVITEITEN**
**Met meer is soms nog leuker**
In de Trynwâlden zijn er veel groepen die het leuk vinden om een gezamenlijke hobby uit te voeren. Vaak onder het genot van een kop koffie en ruimte voor een praatje. Lijkt het u leuk om daarbij aan te sluiten of om u in te zetten als vrijwilliger bij zo'n groep? Mist u nog een groep voor uw specifieke hobby of onderwerp? Laat het gerust weten. We denken graag met u mee wat er mogelijk is.

**VERVOER**
**Samen onderweg**
Zoals u heeft kunnen lezen start binnenkort Tryn's ferfier. Toch kan het zijn dat uw specifieke vraag om vervoer niet door hen kan worden opgepakt. Bijvoorbeeld omdat het buiten de regio valt. Trynwâlderein biedt vervoer met hulp van vrijwilligers. Bijvoorbeeld voor een boodschap, een afspraak of een bezoekje. Samen kijken we naar een oplossing die bij u past. Zo blijft u mobiel en betrokken.

**KLEINE KLUSJES**
**Hulp bij kleine dingen in en om het huis**
Een lamp repareren, een schilderijtje ophangen of iets uit de schuur halen. Het zijn klusjes die soms niet makkelijk zijn. We zoeken iemand die u daarbij kan helpen. Het gaat om eenvoudige werkzaamheden. Zo blijft uw huis veilig en prettig om in te wonen.

**ICT-HULP**
**Online mee blijven doen**
Heeft u vragen over uw mobiele telefoon, tablet of computer? Onze vrijwilligers helpen u rustig en stap voor stap verder. Bijvoorbeeld met e-mail, WhatsApp, internet, het instellen van uw apparaat of het invullen van formulieren. Zo blijft u in contact met de wereld om u heen.

**TUINONDERHOUD**
**Samen zorgen voor een fijne tuin**
Een tuin geeft plezier, maar het onderhoud kan een uitdaging zijn. Een beetje hulp kan dan fijn zijn. Trynwâlderein ondersteunt u bij lichte tuinwerkzaamheden, zoals snoeien, onkruid verwijderen of bladeren opruimen. Samen kijken we wat nodig is en wat mogelijk is. Zo kunt u blijven genieten van uw tuin.

**DUOFIETS**
**Samen bewegen en genieten**
Met de duofiets fietst u samen met iemand die u kent of met een vrijwilliger. U zit naast elkaar en kunt onderweg praten. De duofiets is veilig, comfortabel en gratis. Samen genieten van de frisse lucht, beweging en de mooie omgeving van de Trynwâlden. De duofiets kunt u online reserveren via onze website: www.trynwalderein.nl/duofiets-boeking/

**Iets anders?**
Staat uw vraag hier niet tussen? Vaak is er veel meer mogelijk dan alleen dit aanbod. Neem daarom vooral contact op om uw vraag te bespreken via: 058 - 797 86 21 of ferbiners@trynwâlderein.nl.

Zo lang mogelijk zelfstandig:

# Ouderen van Trynwâlderein denken mee

Tussen juli en november 2025 dachten acht ouderen van Trynwâlderein mee over een nieuwe digitale Zelfstandigheidscheck. Deze toepassing biedt op een laagdrempelige manier inzicht in zelfredzaamheid. De check is eenvoudig te gebruiken, ook voor mensen die moeite hebben met typen: antwoorden kunnen worden ingesproken. De deelnemers beoordeelden of de toepassing duidelijk en bruikbaar is en of het advies aansluit bij hun persoonlijke situatie.

*Door: Hetty Kazimier*


Hetty Kazimier

Op 16 juli 2025 kwam de groep voor het eerst bij elkaar op de mooie locatie Bij Vera in Oenkerk. Iedereen was nieuwsgierig naar hoe de Zelfstandigheidscheck werkte en wat het kon opleveren voor het zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Zelfstandig blijven gaat over meer dan alleen iets wel of niet zelf kunnen. Het gaat ook over gezondheid, welzijn, dagelijkse activiteiten en het kunnen blijven doen van de dingen die belangrijk zijn in het leven. De check helpt mensen stil te staan bij hun eigen situatie en vooruit te kijken.

**Samen testen en meedenken**

Voor het onderzoek werd een diverse groep van tien deelnemers van 65 jaar en ouder samengesteld. Er is bewust gekeken naar verschillen in leeftijd, geslacht, woonsituatie, opleiding en ervaringen met zorg. Uiteindelijk bleven acht deelnemers actief betrokken. Juist die diversiteit helpt om een hulpmiddel te ontwikkelen dat voor veel mensen bruikbaar is. Tijdens de bijeenkomsten dachten deelnemers actief mee over hoe de tool duidelijker, prettiger en logischer gebruikt kan worden.

**Samen ontdekken en verbeteren**

De deelnemers gingen stap voor stap met de Zelfstandigheidscheck aan de slag. In het begin was het soms even wennen: begrijp ik wat er van mij gevraagd wordt en doe ik het wel goed? Al snel groeide het vertrouwen en kwamen er waardevolle inzichten. Zo werd het belang benadrukt van duidelijke en begrijpelijke taal, een logische opbouw en een uitkomst die goed te begrijpen is. Ook praktische verbeteringen, zoals een 'terugknop' en een rustiger introductiefilmpje, werden genoemd.

Daarna werd breder gekeken naar het gebruik in het dagelijks leven. Wanneer gebruik je zo'n check eigenlijk? De tool gaf inzicht in mogelijke ondersteuning, bijvoorbeeld van familie, buren of hulpmiddelen. Zoals een deelnemer aangaf: 'Het heeft me geholpen beter te begrijpen wat ik nu al kan regelen.'

Tegelijkertijd kwam naar voren dat adviezen soms nog te algemeen zijn en dat de spraakfunctie beter kan. Ook leeft het gevoel dat veel mensen denken dat de check nog niet voor hen bedoeld is, vooral wanneer het nog goed gaat. Juist daarom deden deelnemers belangrijke suggesties: begin met een persoonlijk profiel, stel meer toekomstgerichte vragen en zorg voor een logische volgorde in de onderwerpen. Zo groeit de Zelfstandigheidscheck stap voor stap uit tot een hulpmiddel dat beter aansluit bij het dagelijks leven.

**Van verkennen naar bewustwording**

Tijdens de bijeenkomsten raakten deelnemers steeds vertrouwder met de tool. Waar het eerst vooral ging om het ontdekken van de techniek, ontstonden later gesprekken over wat zelfstandigheid eigenlijk betekent. Wat gaat goed? Waar is misschien later ondersteuning nodig? En hoe kun je daar op tijd over nadenken? Juist deze bewustwording is een belangrijk doel van de Zelfstandigheidscheck.

**Hoe nu verder?**

De Zelfstandigheidscheck wordt inmiddels ook getest bij ouderen met een migratieachtergrond in een wijk in Leeuwarden, om de toepasbaarheid en toegankelijkheid verder te vergroten. De ervaringen van alle deelnemers worden gebruikt om de check door te ontwikkelen tot een definitieve tool. In de volgende stap staat vooral de vraag centraal wanneer de check het beste gebruikt kan worden: bijvoorbeeld jaarlijks, bij veranderingen in gezondheid of bij het nadenken over de toekomst. Ook deze stap hopen de onderzoekers samen met ouderen van Trynwâlderein verder vorm te geven. In een bredere groep willen zij verkennen hoe de Zelfstandigheidscheck in de praktijk gebruikt kan worden, bijvoorbeeld via de gemeente, de huisarts, het sociaal domein, welzijnsorganisaties of andere plekken waar inwoners elkaar ontmoeten.

Het onderzoek wordt geleid door Hetty Kazimier van NHL Stenden Hogeschool Leeuwarden. Zij werkt in haar promotieonderzoek samen met ouderen aan de ontwikkeling van deze digitale Zelfstandigheidscheck.



### Wat is de Zelfstandigheidscheck?

De Zelfstandigheidscheck is een digitale vragenlijst op basis van 16 universele basisbehoeften. Het helpt mensen om stil te staan bij hun eigen zelfstandigheid en zelfredzaamheid. De vragen gaan over gezondheid, welzijn, dagelijkse activiteiten en over het kunnen blijven doen van de dingen die belangrijk zijn in het leven.

De check is laagdrempelig en makkelijk te gebruiken, ook voor mensen die niet zo gewend zijn aan typen. Antwoorden kunnen ingesproken worden, waardoor iedereen mee kan doen.

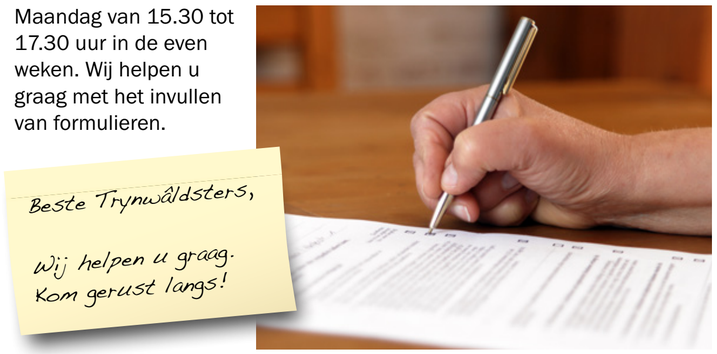
Het doel van de check is niet om te beoordelen, maar om bewustwording te creëren. Het laat zien wat goed gaat, waar ondersteuning nodig kan zijn en helpt mensen op tijd na te denken over keuzes voor de toekomst.

De Zelfstandigheidscheck kan ook een gesprocksstarter zijn met familie, vrienden, zorgverleners of anderen die belangrijk zijn in het dagelijks leven.

KEaRN WELZIJN

## Formulierenloket in dbieb in Gytsjerk

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




## Samen op pad met de scootmobiel!

**Nu het mooie weer er weer aankomt, krijgen veel mensen zin om eropuit te gaan. Zo ook een mevrouw uit de Trynwâlden, die graag met haar scootmobiel op pad gaat – maar het liefst samen met anderen. Want samen rijden is niet alleen gezelliger, het is ook een mooie manier om elkaar te ontmoeten en nieuwe contacten op te doen.**

Daarom willen we kijken of er belangstelling is voor een scootmobielclubje! Het idee is om vanaf Heemstra State samen een rondje te maken in de omgeving. In een rustig tempo, met ruimte voor een praatje en misschien onderweg een kopje koffie.

Lijkt het u leuk om af en toe samen een ritje te maken? Of kent u iemand voor wie dit fijn zou zijn? Laat het ons weten! Bij voldoende belangstelling starten we graag een gezellig clubje.

Heeft u hier belangstelling voor? Neem dan contact op met Nicole Weering 06-21618078.

Samen maken we het niet alleen makkelijker, maar vooral ook leuker.



# 'Iets voor een ander doen vinden wij maar heel normaal'

Al van jongs af aan zetten Jildert Andringa en Marian van der Schaaf zich in voor een ander. Vandaag praten we over hun inzet als vrijwilligers voor de Trynwâlderein.

*Door: Willemien van Rangelrooij*


Jildert Andringa en Marian van der Schaaf

We beginnen bij vroeger, over de tijd dat de Centrale in Leeuwarden nog niet bestond. In vogelvlucht komen we al snel aan bij de laatste periode van 50 jaar, waarin Jildert in de Trynwâlden woont. Eerst in Gytsjerk en later in Oentsjerk met (nog net iets later) Marian.

Toen ruim 5 jaar geleden de sluiting van Heemstra State dreigde, werd Jildert door de buurman meegevraagd voor een protestactie bij de gemeente. 'Tuurlijk', zei Jildert. En zo raakte hij vanaf het eerste uur betrokken bij de Trynwâlderein. Al snel werd hem gevraagd om te helpen met wat regeldingen. Toen later de groep van 'ferbiners' ontstond, was Jildert daar ook bij. Een ferbiner zijn betekent voor hem dat hij de verbinding legt tussen activiteiten en de rest van de ferbiners. Hij vult aan dat er ook ferbiners zijn die koppelingen maken tussen inwoners met een vraag en vrijwillige hulpbieders. Jildert is een man van 'gewoon doen'. Inmiddels heeft hij een nieuwe sport, naast hardlopen en krachttraining. En dat is het scoren van aanbiedingen en sponsoring om met weinig geld mooie bingo-prijzen te kunnen bieden. Dus elke week worden de folders van de supermarkten goed uitgeplozen en wordt er regelmatig een ritje gemaakt naar diverse winkels voor een goede actie. Dat je dan soms 6 weken lang twaalf flessen fris, acht rollen koekjes en veertig chocoladerepen in je voorraadkast hebt staan, hoort daarbij.

Met Phemia van Bezooijen en zijn rechterhand Marian van der Schaaf zorgt hij elke 6 weken voor een gezellige Bingo in Heemstra State. En waarom? Het geeft voldoening! Het is zo fijn om na afloop te horen dat mensen een gezellige en fijne middag hebben gehad. 'Daar doe ik het voor', zegt Jildert. Naast de bingo zet hij zich ook in voor het kerstdiner voor 65+ers die wat minder te besteden hebben in Van der Valk in Hurdegaryp samen met het Ouderenfonds. Momenteel heeft hij het druk met posters maken voor de bingo en Tryn's ferfier. En ook helpt hij eraan mee dat de krant van Trynwâlderein door heel de Trynwâlden verspreid wordt en er voldoende bezorgers zijn. 'Dat is meer mijn ding dan een vrijwilliger zijn in een 1-op-1 setting', zegt hij.

Marian kwam bij de Trynwâlderein via Jildert. Na een korte periode als ferbiner was ze er snel over uit dat ze zich liever inzet bij iemand thuis. Dus naast dat ze veel achter de schermen doet voor alle activiteiten van Jildert, is ze vrijwilliger voor drie inwoners in de Trynwâlden. Zo vertelt ze over een oudere dame die ze wekelijks bezoekt. Een beetje aandacht doet haar zo goed! Ze beginnen de middag bij deze mevrouw thuis, maar vaak gaan ze daarna even op pad. De ene keer om een boodschapje en de andere keer voor een DBO'tje (Doelloos Blokje Om). Daar kunnen ze samen van genieten.

Als Marian dan weer weggaat, hoort ze altijd: 'Het was zo fijn dat je er was. Bedankt!' Die waardering krijgen, omdat je je voor een ander inzet, geeft haar een goed gevoel.

Daarnaast komt Marian ook bij een echtpaar dat de Nederlandse taal beter wil leren spreken. Een hele andere vraag, maar ook zo leuk om te doen. Op de vraag hoe ze dat dan aanpakt, zegt ze: 'Tsja, ik volg gewoon mijn gevoel en daar komen we heel ver mee.'

Naast dat het hen beiden een goed gevoel geeft, leren ze hierdoor ook nog steeds. Marian leert bijvoorbeeld meer over hoe je om kunt gaan met iemand met beginnende dementie. Of over de vele vormen van werkwoorden die we in onze taal hebben. En zo werd ze zich laatst bijvoorbeeld bewust van het woordje 'er'. Hoe leg je dat uit aan iemand die onze taal leert? En Jildert? Die leert nu nieuwe programma's op zijn computer kennen en wordt steeds handiger met het maken van de posters. Je bent nooit te ooit om te leren.

Bij de vraag hoe anderen zich kunnen aansluiten bij de Trynwâlderein werd geantwoord dat het aanmelden via de website niet de enige route is. 'We moeten het vooral hebben van mond-tot-mondreclame.'

**Meer info?**

Mocht je na het lezen van dit artikel nieuwsgierig zijn naar wat jij voor een ander kan betekenen vanuit de Trynwâlderein, spreek Jildert en Marian gerust eens aan. Of neem contact op met onze ferbiners via ferbiners@trynwalderein.nl of via 058-797 86 21. Ze vertellen je graag over de vele mogelijkheden.

**Sponsoren**

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?
Otto Vadis
RCOAK – Rooms Katholiek Oude Armen Kantoor
Stichting Amelanderhof

## WONEN VOOR OUDEREN IN DE TRYNWÂLDEN

**Liefst blijven we gewoon wonen waar we dat nu al doen; in onze eigen vertrouwde omgeving met onze eigen mensen om ons heen of liefst dichtbij. Trynwâlderein wil graag meedenken over hoe de huidige woonomstandigheden geoptimaliseerd kunnen, om zo dat wonen in eigen huis zo lang mogelijk te kunnen volhouden.**

*Door: Wim-Jan Dijk*

In de volgende krant besteden we aandacht aan een verbouwde woning in Mûnein waarbij, binnen de contouren van het bestaande woonoppervlak, ruimte is gevonden voor een (rolstoel-) toegankelijke slaapkamer met sanitair.

**Uitbreiding woonmogelijkheden**

Het afgelopen jaar is in overleg met de dorpsbelangen gekeken naar het wonen voor ouderen met daarbij wellicht een beetje zorg. De ideeën werden verzameld en kunnen nu met de plaatselijke gemeente besproken worden. Er zijn meerdere opties en locaties die nu verder worden onderzocht. Heemstra State is daar vanwege het aanwezige voorzieningenniveau één van. Ook bij de Ontmoetingskerk in Oentsjerk zou een geclusterde manier van wonen gerealiseerd kunnen worden.

Een derde optie zou een hofje kunnen zijn waar de bewoners ook de zorg voor elkaar op zich zouden willen nemen. De mogelijkheid om in elk dorp enige woningen voor ouderen te realiseren maakt onderdeel uit van het plan.

**Hoe nu verder?**

Er staat binnenkort een afspraak gepland met de gemeente Tytsjerksteradiel om te kijken welke van deze opties het beste gerealiseerd kan worden. Daarnaast praten we nu al met de woningbouwvereniging, het zorgkantoor, de zorgaanbieders, de ziektekostenverzekeraar, de gemeente en de Commissie Maatschappelijk Vastgoed Trynwâlden. Dit om te zien hoe we voor de komende decennia, wonen, welzijn en zorg duurzaam vorm kunnen geven voor alle bewoners van onze zeven dorpen.

Inspiratie in Vledder:

# Dorp is eigenaar van woonzorgcentrum

Op 27 januari gingen wij, als bestuur van Trynwâlderein, op werkbezoek in Vledder. Vledder is een dorp waar in de zomer veel vakantiegangers verblijven. Na hun pensionering zijn er veel nieuwe inwoners naar Vledder gekomen om hier permanent te wonen. Vledder heeft ongeveer 2.000 inwoners.



*Door: bestuur Trynwâlderein*

In 2013 heeft dorpsbelang het initiatief genomen om met alle bewoners in gesprek te gaan. Aanleiding was het beleid van de overheid met betrekking tot zorg en ondersteuning. Ook de afname van het zorgpersoneel speelde een rol. En er woonden toen al behoorlijk wat 65-plussers in Vledder. Veel ouderenvoorzieningen waren er niet.

**Visie**
Dorpsbelang heeft het dorp in wijken verdeeld, iedereen was welkom, jong en oud. De buurtgesprekken hebben geleid tot het schrijven van een zorgvisie en een analyse van de sociale kaart. In 2017 zijn de bevindingen in een notitie 'Levensloopbestendig wonen in Vledder' uitgewerkt.

**Realisatie**
Het resultaat is dat de Borgstee, een woonzorgcentrum in 2021, in gebruik is genomen. Hier wordt 24-uurs hulp geboden, zeven dagen in de week. Er zijn in totaal 32 woningen beschikbaar, waarvan zestien koopwoningen en zestien huurwoningen. Van de bewoners van de huurwoningen hebben er acht een WLZ-indicatie (24-uurszorg of -toezicht) en acht bewoners een VVT-indicatie (wijkverpleging/wmo). Daarnaast zijn er nog drie logeerkamers voor kortdurend verblijf. De bewoners van de koopwoningen kunnen ook bij NNCZ (Noord Nederlandse Coöperatie van Zorgorganisaties) terecht voor een hulpvraag. Tevens worden er door Actium (woningcoöperatie) twaalf levensloopbestendige woningen naast de Borgstee gebouwd. Voorwaarde voor het wonen in de Borgstee is dat men de ondersteuning van NNCZ afneemt. NNCZ beoordeelt ook of men geschikt is om hier te wonen. Het dorp zelf is eigenaar van het woonzorgcentrum.

**Samenwerking en ontmoeting**
De stichting Noabuur is opgericht. Hier worden welzijnsactiviteiten georganiseerd, gericht op ontmoeten en verbinding. Ook is het Lestergeonplein ontwikkeld waar jong en oud elkaar laagdrempelig kunnen ontmoeten. Dorpsbelang Vledder en stichting Naobuur hebben met NNCZ een intentieverklaring getekend waarin een gezamenlijke verantwoordelijkheid wordt genomen voor invulling van de informele en formele ondersteuning en zorgverlening.

Er is gestart met een laagdrempelig spreekuur door de wijkverpleegkundige. Er is inmiddels een dorpsondersteuner benoemd voor 32 uur in de week. Die heeft elke maandag spreekuur in de Borgstee.

**Mooi voorbeeld**
Vledder kan blij en trots zijn met dit resultaat. Alle dorpsbewoners hebben financieel of op een andere bijgedragen aan dit resultaat. Zij hebben bereikt dat ze zonder schotten kunnen samenwerken en dat men kan blijven wonen in zijn of haar geliefde dorp met een zinvolle dagbesteding. Dit was voor ons ook een zinvolle dagbesteding.

Even voorstellen

## Mienskipswurker Trynwâlderein

Hallo, ik ben Nicole Weering, geboren en getogen in Burgum. Sinds kort ben ik werkzaam bij KEaRN Welzijn en zet ik mij actief in als mienskipswurker vanuit Trynwâlderein. Wat mij drijft is de wens om iets te kunnen betekenen voor de maatschappij en in het bijzonder voor inwoners van deze mienskip.

De afgelopen acht jaar heb ik in de zorg gewerkt. Met hart en ziel heb ik mij ingezet voor het welzijn van anderen. Die ervaring neem ik mee in mijn nieuwe rol, waarin ik mij wil inzetten voor de leefbaarheid en verbinding in de dorpen van de Trynwâlden.

**Ontmoeten en meedoen**
Als mienskipswurker wil ik eraan bijdragen dat ontmoeting zo vanzelfsprekend mogelijk wordt. Dat mensen zich welkom voelen, mee kunnen doen en elkaar kunnen ontmoeten. Mijn rol is vooral verkennen en verbinden: luisteren naar wat er leeft in het dorp, mensen met elkaar in contact brengen en samen kijken welke activiteiten of initiatieven kunnen ontstaan. Waar nodig help ik mee om activiteiten op te zetten of bestaande initiatieven te versterken.

**Inloop**
Heeft u vragen, ideeën of plannen voor activiteiten of initiatieven in uw dorp? Of is er iets wat speciaal bij u leeft? We starten met een inloop in Heemstra State op de woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur (adres Frisiastate 23, Oentsjerk). Loop gerust eens binnen, of neem contact met ons op. We denken en doen graag met u mee!

**Nicole Weering**
**e-mail: nicole@trynwalderein.nl**
**tel: 06-21618078**


Nicole Weering

# Kunst in de Kerk Trynwâlden 2026



**Dit jaar wordt Kunst in de Kerk Trynwâlden, de expositie voor amateurkunstenaars uit de Trynwâlden, alweer voor de veertiende keer gehouden. Deze editie heeft geen thema; iedereen is vrij om zijn eigen onderwerp te kiezen.**

De expositie wordt gehouden in de Pauluskerk in Aldtsjerk van dinsdag 5 mei tot en met donderdag 14 mei (Hemelvaartsdag). De feestelijke opening is op dinsdagavond 5 mei om 19.00 uur.

Er doen weer zo'n vijftig creatieve Trynwâldsters mee met diverse kunstwerken: schilderijen, foto's, tekeningen, beelden, gedichten, textielwerken, et cetera. 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 openingstijden van Kunst in de Kerk zijn als volgt: dinsdag 5 mei tot en met vrijdag 8 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur; zaterdag 9 mei en zondag 10 mei 14.00-17.00 uur; maandag 11 mei tot en met woensdag 13 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur; Hemelvaartsdag 14 mei 11.00-16.00 uur. De toegang is gratis, maar een vrijwillige bijdrage is altijd welkom!



WOZO
Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen

Krachtig Verbindende Regiovisie Friesland

FRIZA
Samen voor een gezond Fryslân

Friese Preventie Aanpak

## HET DRAAIT OOK OM GELD,

Trynwâlderein

**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 aan.

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) |
| Gytsjerk | De Daam 17 (Jaap Brouwer) |

**Per post:**
Trynwâlderein, Rengersweg 88, 9062 EH Oentsjerk.

# HERHALENDE ACTIVITEITEN

| Activiteit | Wanneer | Waar | Contact |
|---|---|---|---|
| Noflik Dwaande, koffieochtend | Iedere maandag en woensdag: 9.30-11.30 uur | Heemstra State<br>Frisiastate 24<br>Oentsjerk | info@noflikdwaande.nl<br>06 - 21 94 56 56 |
| Yin Yoga | Iedere dinsdag en donderdag | Heemstra State<br>Frisiastate 24<br>Oentsjerk | Yfke Kingma<br>welkom@lavendelwellness.nl<br>06 - 30 08 69 86 |
| Sa Leuk Hûs, Inloop koffieochtend | Iedere woensdag: 10.00-12.00 uur | Sa Leuk Hûs<br>Canterlandseweg 1<br>Gytsjerk | www.saleukhus.nl<br>info@saleukhus.nl<br>058 - 289 79 39 |
| Klaverjasgroep | Iedere woensdag: 13.30-16.30 uur | Heemstra State<br>Frisiastate 24<br>Oentsjerk | |
| Koffiemiddag De Bân/dbieb | Gezellig samenzijn met iedere donderdagmiddag een activiteit: spelletje, discussie met behulp van vragen, muziek, zang en dergelijke.<br>Iedere donderdagmiddag: 15.00-17.00 uur | dbieb<br>Simke Kloostermanstrjitte 6<br>Gytsjerk | www.inloopmiddag-gytsjerk.carrd.co<br>ninibrink37@gmail.com<br>058 - 256 36 50 |
| Koffiedrinken vóór de seniorengymnastiek | Iedere donderdag: 10.45-11.30 uur | Einekoer | |
| Fit en Vitaal voor senioren | Oentsjerk: woensdag van 9.15 tot 10.15 uur<br>Ryptsjerk: op woensdag van 10.45 tot 11.30 uur<br>Inloop vanaf 10.30 uur<br>Mooie beweegactiviteit voor 70-plussers (jonger mag ook) uit heel Trynwâlden: balans, cognitieve fitness, bewegen op muziek met en zonder materialen met veel plezier!<br>Iedere donderdag: 10.15-10.45 uur | Einekoer<br>Heemstra State<br>Frisiastate 24<br>Oentsjerk | Jildouw Elgersma<br>jildouwelgersma@gmail.com<br>06 - 47 48 42 40<br>aanmelden is doorlopend mogelijk |
| Duofiets<br>reserveren via site<br>Trynwalderein.nl | Gebruik de duofiets als u samen een fietstochtje door de mooie Trynwâlden wilt maken.<br>Zie webpagina voor meer info. Er zijn geen kosten aan verbonden. Dagelijks van 9.00-12.00 / 13.00-16.00 / 17.00-20.00 uur | BOB gebouw<br>Wynzerdyk 3<br>Oentsjerk | www.trynwalderein.nl/duofiets-boeking<br>058 - 797 86 21 Trynwâlderein |
| Inloop koffie en buurten | Iedere woensdag: 10.00-12.00 uur | Heemstra State<br>Frisiastate 23<br>Oentsjerk | Nicole Weering<br>nicole@trynwalderein.nl<br>06 - 21 61 80 78 |
| Tûk - elektrische deelauto Trynwâlden | Iedereen kan op afspraak tegen een geringe vergoeding gebruik maken van de elektrische deelauto Tûk. | BOB gebouw<br>Wynzerdyk 3<br>Oentsjerk | www.tukauto.frl<br>info@tukauto.frl<br>06 - 41 74 56 80 |

# ACTIVITEITENAGENDA

| Activiteit | Wanneer | Waar | Contact |
|---|---|---|---|
| Tentoonstelling Harmen Westra | 1 april 2026 t/m 30 mei 2026 | dbieb<br>Simke Kloostermanstrjitte 6<br>Gytsjerk | www.dbieb.nl info@dbieb.nl<br>058 - 234 77 77 Mevr. Mulder |
| Vrijheid vieren in Heemstra State | 5 mei | Heemstra State<br>Frisiastate 24<br>Oentsjerk | |
| Kunst in de kerk | • 5 mei t/m 8 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur<br>• 9 en 10 mei 14.00-17.00 uur<br>• 11 mei t/m 13 mei 15.00-17.00 uur en 19.00-21.00 uur<br>• 14 mei 11.00-16.00 uur | Pauluskerk<br>Van Sminiaweg 29<br>Aldtsjerk | www.facebook.com/<br>KunstindekerkTrynwalden |
| Digi-inloop | • 8 mei: 15.00-16.30 uur<br>• 15 mei: 15.00-16.30 uur<br>• 22 en 29 mei: 15.00-16.30 uur<br>• 5 juni: 15.00-16.30 uur<br>• 5, 12, 19 en 26 juni: 15.00-16.30 uur<br>• 3 juli: 15.00-16.30 uur | dbieb | www.dbieb.nl info@dbieb.nl<br>058 - 234 77 77 Mevr. Mulder |
| Tribute to Whitney Houston | 9 mei | MFC Yn'e Mande<br>Noarderein 1<br>Tytsjerk | |
| Formulierenloket | • 11 en 15 mei: 15.30-17.00 uur<br>• 8 en 22 juni: 15.30-17.00 uur<br>• 6 en 20 juli: 15.30-17.30 uur<br>• 3 en 17 aug: 15.30-17.30 uur | dbieb | www.dbieb.nl info@dbieb.nl<br>058 - 234 77 77 Mevr. Mulder |
| Dorpsfeest Oentsjerk, versierde straten, kijk- en beleefroute | 14, 15, 16, 17 mei | Dokter Kylstraweg<br>Oentsjerk | |
| Openboerderijdagen | • 15 mei<br>• 16 mei | Sanjesreed 14, Oentsjerk<br>Wierewei 13, Aldtsjerk | |
| Pinkstervuur | 22, 23, 24 mei | Symen Halbeswei 8<br>Tytsjerk | |
| Doorkomst Stepelfstedentocht | 24 mei | | |
| Doorkomst Fietselfstedentocht | 25 mei | Heemstra State | |
| Beweegmarkt | 26 mei, 9.30-12.00 uur | Heemstra State | |
| Bingo | • 26 mei, om 15.00 uur<br>• 1 september: 15.00 uur<br>• 13 oktober: 15.00 uur<br>• 1 december: 15.00 uur | Heemstra State | www.trynwalderein.nl<br>jilliemari@gmail.com<br>06 - 82 97 44 88 of 058 - 256 21 27 |
| Dorpsfeest Mûnein en Raedtsjerk | 28, 29, 30, 31 mei | feestterrein<br>Klaas Rienwerfstrjitte<br>Mûnein | |
| Kleintje dorpsfeest | 29, 30 mei | MFC Yn'e Mande | |
| TRYN's ROCK | • 30 mei<br>• 4 juli<br>• 29 augustus | IJsbaanterrein<br>J.H. Riemersmastrjitte 14<br>Gytsjerk | |
| Landelijke túnfair | 6 juni | De vertakking<br>Binnendijk 73<br>Ryptsjerk | |
| Foodtruckfestival | 20, 21 juni | De vertakking<br>Binnendijk 73<br>Ryptsjerk | |
| Wol, handwerk en hobbyfair | 5 september | De vertakking<br>Binnendijk 73<br>Ryptsjerk | |
| TRYN's FLORALIA | 14, 15, 16, 17, 18, 19 en 20 september | | |
| Tryn's lunch | 17 september, 12.30-15.30 uur | Pro Rege<br>Rengersweg 25<br>Oentsjerk | Voor 65+ers en alleenstaanden.<br>5 euro. Opgave voor 1 sept.<br>via: tryns-lunch@hotmail.com |
| Bennie Huisman & Tsears Nauta:<br>De Wals | 11 oktober: 15.00-17.00 uur | MFC Yn'e Mande | |
| Pier21 met 'Wat spilet' | 1 november: 15.00-17.00 uur | MFC Yn'e Mande | |
| Interactieve lezing Trynwâlderein | 12 november | Pro Rege<br>Rengersweg 25<br>Oentsjerk | Vandaag in gesprek over morgen:<br>hoe zorg ik voor mezelf en wij voor elkaar?<br>Door Margina van Ommeren |