Trynwâlderein
'De Krant'

12 november 2026
Interactieve lezing door Margina van Ommeren van ZO zorg ik PRO REGE, Oentsjerk

Hulp vragen
Hulp bieden
Activiteiten
Sluit u aan

ZORGEN VOOR JEZELF, ER ZIJN VOOR ELKAAR

Goed voor jezelf zorgen. Dat klinkt misschien vanzelfsprekend, maar hoe doe je dat eigenlijk? Wie is er voor jou en voor wie ben jij er? Over dit soort vragen gaat het project 'Zorgen voor jezelf, er zijn voor elkaar'



Dialooggesprekken gaan over het leven. Soms is dat met een traan, soms met een lach!
Foto: Olaf Smit/Farent Mantelzorg

Historie
Het project bestaat uit dialooggesprekken. Hierin praat je met een klein groepje buurtbewoners over wat belangrijk is in je leven, nu en later. Deze gesprekken worden dit najaar ook in de Trynwâlden georganiseerd.

Verbinding
Margina van Ommeren is dialoogexpert en begeleidt de gesprekken. Margina: 'Ik denk dat mensen verlangen naar verbinding. De dialoog is daar een heel laagdrempelig middel voor. Het lukt telkens weer om een gesprek met diepgang te voeren. Een gesprek over wat mensen beweegt of juist belemmert en welke actie ze misschien kunnen ondernemen. Verbinding is voor mij dan ook de rode draad.'

Nu en later
'Het is goed om nu al met elkaar te praten over later, omdat je vandaag al iets kunt doen voor morgen. Je hoeft niet te wachten tot het water je aan de lippen staat. Je kunt je nu al bewust worden van je omgeving. Wie wonen er naast je? Hoe kun je er samen een fijne plek van maken? Door iets over jezelf te delen, hoor je ook het verhaal van de ander.'

Durf te vragen
In de titel van het project staat zorgen voor jezelf niet voor niets vooraan. 'Je moet eerst voor jezelf zorgen, wil je iets te geven hebben,' legt Margina uit. 'Daar hoort ook bij dat je om hulp durft te vragen. En dat vinden veel mensen ontzettend lastig. Maar je kunt daar nu al mee oefenen. Vroeger ging je, als je tijdens het bakken een ei tekortkwam, even naar de buurvrouw. Nu denken we: de Albert Heijn is nog open, ik haal wel een doos eieren. Dat lijkt iets kleins, maar daardoor verdwijnen ook bepaalde contacten. Het gaat dus eigenlijk over het gewone, alledaagse: er zijn voor elkaar, zonder dat je meteen voor elkaar hoeft te zorgen.'

Luisteren naar elkaar
Hoe werkt een dialoog, wat moet je je daarbij voorstellen? Margina: 'Een dialoog begint altijd met een veilige omgeving. Het wordt geen discussie. Mensen luisteren vooral naar elkaar. Na het delen van je ervaring komt de vraag: welke wensen of verlangens heb je? En welk klein stapje zou je daarin kunnen zetten? De regie blijft bij de mensen zelf. Wel kun je samen kijken wie of wat je eventueel nodig hebt om die stap te zetten.'

Nieuwsgierig?
Margina van Ommeren geeft op 12 november de interactieve lezing 'Zorgen voor jezelf, er zijn voor elkaar – hoe is dat voor jou?' om 20.00 uur in Pro Rege in Oenkerk.
Op 12 en 13 november worden er drie dialoog-gesprekken gehouden in Tytsjerk, Mûnein en Gytsjerk.
'Zorgen voor jezelf, er zijn voor elkaar' is een project van MantelzorgNL en Zo zorg ik en onderdeel van het programma 'Praat vandaag over morgen' van het ministerie van VWS.



Oekraïners
Thuis in Aldtsjerk?
Pag. 2

Trynwâlden
200 jaar bakkers
Pag. 7

Mûnein
Woningaanpassing
Pag. 8

Vrienden
Auto Olijnsma Gytsjerk
dorenbos architekten Gytsjerk
Albert Heijn Gytsjerk
Notariskantoor Brouns www.notariskantoorbrouns.nl
Slagerij Rypma & Zn 058-256 13 62 slagerijrypma.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
Annita Lageweg
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, Jesse Broersma, Uitzen de Vries, Johan Terpstra en medewerkers van het Prader-Willi Huis, Ed Velderman, Trina de Jager, Jelske Vogel, Marije Zwart, Femke Zwart en Anna Zwart

Distributie
Jildert Andringa en Harke Heida

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



De Klinze in het avondlicht

MEER DAN ALLEEN EEN OPVANGPLEK

Aldtsjerk - Sinds een kleine vier jaar huisvest De Klinze een aantal Oekraïnse gezinnen, dat gevlucht is voor de oorlog in hun land. Hier vinden zij nu een thuis. Hoe is het om ver van alles wat vertrouwd was en zonder te weten hoelang de strijd in het eigen land nog duurt, het dagelijkse leven in Aldtsjerk vorm te geven? Dirk en Pauline van der Meulen, eigenaren van De Klinze, vertellen daar over.

Door: Annita Lageweg

Dirk en Pauline weten het nog goed: de dag waarop de eerste Oekraïnse vluchtelingen aankwamen in De Klinze. Na een aantal maanden van voorbereidingen konden ze op die dag de eerste veertig bewoners verwelkomen. Een spannend moment voor het gezin Van der Meulen en verschillende partijen die bij de opvang betrokken waren. Ook voor gemeente Tytsjerksteradiel, inwoners van de Trynwâlden en dorpsbewoners van Aldtsjerk was het een bijzondere gebeurtenis.

Fietsen geven vrijheid

De eerste Oekraïners waren acuut gevlucht en kwamen aan met nauwelijks meer dan een paar tassen, vertelt Pauline. 'Het was meteen duidelijk dat we samen iets wilden opbouwen.' Vanuit de omgeving kwam veel steun. Inwoners brachten massaal fietsen, zodat bewoners zich zelfstandig konden verplaatsen en bijvoorbeeld boodschappen konden doen. Ook werd er veel kleding geschonken. 'Die hebben we zorgvuldig gesorteerd en tijdens kledingbeurzen aangeboden, met kaartjes in het Oekraïens', herinnert Pauline zich.

'Ogenschijnlijk kleine details, maar belangrijk om onze bewoners waardig te behandelen. Daarnaast werden banenmarkten georganiseerd om bewoners te helpen werk te vinden en onderdeel te worden van de samenleving. Ook de PKN bood steun, onder meer met Oekraïense kinderbijbels. Het was hartverwarmend om die hulp en betrokkenheid te ervaren.'

Saamhorigheid in het dorp

Toen de oorlog uitbrak, ontstond in Nederland een groot gevoel van saamhorigheid. Veel mensen vonden het vanzelfsprekend dat er ruimte moest worden gemaakt voor mensen die hun land en vertrouwde omgeving noodgedwongen hadden verlaten. Ook in de Trynwâlden was de bereidheid om de handen uit de mouwen te steken groot. Er waren ook inwoners die minder enthousiast waren over de komst van de opvang, zegt Pauline. 'Daar tegenover staan veel hartverwarmende reacties', zegt ze. 'Inwoners die aangeven trots te zijn op wat hier is ontstaan. Trots op De Klinze, op de manier waarop de opvang is georganiseerd en vooral op het feit dat deze plek samen met de omgeving is opgebouwd. Want wij kunnen dit niet alleen.'

Overigens was vooraf niet concreet bekend wie in De Klinze zou komen wonen. De Van der Meulens stemden daarom af met het aanmeldcentrum en richtten de locatie zo in dat ook gezinnen konden worden opgevangen. Privacy stond daarbij centraal: ieder gezin kreeg een eigen kamer met sanitair. Voor de komst van Oekraïense bewoners werd De Klinze aangepast met eigen en gemeenschappelijke voorzieningen, zoals een ruime keuken en koelkast per gezin. Alles werd ingericht vanuit de vraag: wat zouden wij zelf nodig hebben in zo'n situatie? Zo ontstond een omgeving waar bewoners zich thuis konden voelen en hun eigen plek konden creëren.

Een nieuwe taal leren

Rond de opvang bestaan soms ook misverstanden, vervolgt Pauline. 'Er wordt wel eens gedacht dat alle Oekraïnse kinderen die hier verblijven naar dezelfde school gaan. In werkelijkheid zijn de kinderen verspreid over de verschillende dorpen in de gemeente. Peuters en kleuters starten meestal direct in het reguliere onderwijs.

Basisschoolkinderen van groep 3 t/m 8 gaan eerst naar een speciale taalschool in Burgum, bij AZC Papilio. Daar krijgen ze basisvakken én is veel aandacht voor de Nederlandse taal. Ook is er een Oekraïnse tolk aanwezig.'

De Klinze werkt samen met alle basisscholen in de Trynwâlden en verdeelt de kinderen over de verschillende dorpen. Zodra een kind voldoende Nederlands spreekt, volgt de overgang naar het reguliere onderwijs. Dat gebeurt geleidelijk, zodat het rustig kan wennen aan de nieuwe omgeving en het schoolritme. Vaak is binnen anderhalf tot twee jaar de overstap volledig gemaakt. Middelbare school-leerlingen gaan naar de ISK-taalschool in Leeuwarden.

De omgeving als klaslokaal

Ook voor volwassenen is taal een belangrijke sleutel tot contact en zelfstandigheid. Voor Oekraïners geldt geen verplicht inburgeringsprogramma, omdat hun verblijfsstatus tijdelijk is. Dat neemt niet weg dat de behoefte om Nederlands te leren groot is. Vanuit de Trynwâlden zijn daarom verschillende initiatieven ontstaan om bewoners daarbij te helpen. Iemand die daar nauw bij betrokken is, is Jan Hooghiemstra uit Oentsjerk. Als gepensioneerd docent is hij vanaf het eerste uur betrokken bij de taalontwikkeling van volwassen Oekraïners. Iedere vrijdag geeft hij les in Nederlands en Engels.

Dat doet Hooghiemstra op een bijzondere manier. Zijn methode noemt hij 'walk and talk'. Samen met de bewoners trekt hij de Trynwâlden in. De omgeving wordt zo het klaslokaal.

Een straatnaambord, een winkel, een fietspad of een ontmoeting onderweg kan aanleiding zijn om iets uit te leggen en nieuwe woorden te leren. Soms spreekt hij spontaan een fietser of andere inwoner aan om iets te vragen. Juist die kleine ontmoetingen zijn waardevol, weten Dirk en Pauline. 'Bewoners leren niet alleen de Nederlandse taal, maar ook hun nieuwe omgeving kennen. Tegelijkertijd ontstaan er contacten met de mensen die hier wonen.'

Leven met onzekerheid

Uiteindelijk gaat het in De Klinze om meer dan opvang, benadrukken Pauline en Dirk van der Meulen. Het gaat om elkaar leren kennen, elkaar begrijpen en je langzaam thuis voelen in een omgeving die volledig nieuw is. Tegelijkertijd blijft er onzekerheid. Want niemand weet precies hoelang de Oekraïnse bewoners in Nederland zullen blijven. Dat kan ook zwaar zijn, want wat is hun perspectief? 'Voor ons is het belangrijk om ook in dat stuk een luisterend oor te bieden', zegt Pauline. 'Hun vertrouwde leven in hun eigen land is niet binnen handbereik. Dat maakt het soms ook zwaar, hoe goed de mensen het hier ook hebben en hoe dankbaar ze daar ook voor zijn.'

Met alle mensen en middelen om zich heen blijven de Van der Meulens zich ondertussen onvermoeibaar inzetten om de opvang voor de huidige 120 Oekraïners zo goed mogelijk te organiseren. Daarbij zijn juist de gewone, dagelijkse ontmoetingen belangrijk. Op school, in de kerk en op de werkvloer. Voor Dirk en Pauline functioneert De Klinze het beste wanneer de locatie onderdeel is van de samenleving. Daarom worden op specifieke dagen bijeenkomsten georganiseerd waarbij ook inwoners van de Trynwâlden welkom zijn, bijvoorbeeld tijdens vieringen rond Kerst en Pasen. En ook tijdens dorpsfeesten zijn de bewoners van De Klinze zichtbaar aanwezig en doen Oekraïnse basisschoolleerlingen mee met de feestwagens.

Volksaard

Een dorp is bij uitstek een plek waar mensen elkaar vanzelf tegenkomen. Dat geldt ook voor de Oekraïners die in De Klinze wonen. Via school, de kerk of de volkstuin ontstaan gemakkelijk contacten en wordt een praatje gemaakt. Voor oudere vluchtelingen ligt dat soms anders. Zij hebben minder van die vanzelfsprekende ontmoetingsmomenten en kunnen daardoor gemakkelijker in een isolement terechtkomen.

De stap naar contact wordt niet altijd vanzelf gezet. Oekraïners hebben van nature een gereserveerd karakter, ziet Dirk. Nieuwe mensen ontmoeten of zomaar ergens op afstappen kan daardoor best een drempel zijn. Dat bleek bijvoorbeeld toen er een avond werd georganiseerd op de jeu-de-boulesbaan in Aldtsjerk: ondanks de uitnodiging kwam er niemand. Waarschijnlijk speelde er van alles mee. Mogelijk was het spel te onbekend of was de drempel om zomaar aan te sluiten simpelweg te hoog.

Toch is het volgens Dirk juist de moeite waard om die drempel af en toe over te gaan. Een ontmoeting hoeft helemaal niet groot te zijn om iets te betekenen. Samen lachen, een praatje maken of elkaar gewoon wat beter leren kennen, kan al genoeg zijn. Dirk: 'Uiteindelijk zoeken we als mensen allemaal hetzelfde: een plek waar we ons thuis voelen en waar het prettig is om met elkaar te leven. Ook wanneer dat thuis voor sommigen tijdelijk is.'



Bijeenkomst op 4 mei



Wim-Jan Dijk

Column

Trynwâlderein en Sudoku?

Nu denkt u vast wat heeft dat met elkaar te maken? U kent het spelletje waarschijnlijk wel; negen vakken met daarin ook weer negen kleine vakjes waar cijfers ingevuld moeten worden. Die cijfers, 1 t/m 9 mogen daar eenmalig worden ingevuld en ook horizontaal en verticaal mogen ze maar 1 keer per rij voorkomen. Ik speel dat spel bijna elke dag wel een keer, want je moet de kop erbij houden en daardoor vergeet je even alle andere dingen van de dag. En het is goed voor het brein. Even *harsenskrabje* om het op z'n Fries te *sissen*. Het is geen rekenspelletje, wat je misschien zou denken, maar het komt op logisch denken aan.

De positie van de cijfers is bepalend voor de goede oplossing. De 1 is niet minder waard dan de 9 en de 3 niet minder dan de 7. De juiste positie van alle cijfers bepaalt dus de gewenste uitkomst.

Ik zie een overeenkomst met het werk van de Trynwâlderein. Ik zie in die cijfers mensen die op de juiste plek moeten staan, de neuzen één kant op, om het gewenste doel te bereiken. Dat doel is voor ons: het zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen in je eigen omgeving. Met de eigen mensen om je heen, zonder te vereenzamen en met oog voor elkaar. Er is geen 0 en er is geen 10. Met andere woorden, iedereen is waardevol en er is er ook niet één uitmuntend. Iedereen doet ertoe en niemand is volmaakt. Maar we moeten allemaal op de juiste positie staan om die oplossing te bereiken. Samen. Dat geldt voor vrijwilligers, onze betaalde krachten, het bestuur, maar ook voor de mensen van het zorgkantoor, de zorgaanbieders, de gemeente et cetera, et cetera.

Nu we zo'n 6 jaar bezig zijn zien we toch wel bijzondere resultaten die ons helpen dat doel te bereiken. Ook deze krant staat er weer vol van; Trynshûs in wording met een nieuwe coördinator, domeinoverstijgend samenwerken, gelegenheid om elkaar te ontmoeten met een mooie activiteitenagenda, Trynsferfier, een voorbeeld van een woningaanpassing in Mûnein en nog veel meer. Met trots bieden wij u dit najaarsnummer van onze krant aan en wensen u veel leesplezier. Wellicht is een puzzelrubriek met een aantrekkelijk prijsje iets voor een volgende editie?

Met hartelijke groeten namens het bestuur,

Wim-Jan Dijk

Jeroen Bulten over de mogelijkheden en beperkingen van informele zorg

Vrijwilligers kunnen en willen veel, binnen bepaalde grenzen

Door: Folkert de Jong

Wat zijn de mogelijkheden om de ouderenzorg op een hoog peil te houden, in een tijd waarin het aantal ouderen stijgt, terwijl er steeds minder mensen beschikbaar zijn op de arbeidsmarkt om die zorg te kunnen leveren? Een deel van de oplossing zit in het inschakelen van vrijwilligers. Wat kunnen deze vrijwilligers bijdragen, wat kan er van ze worden verwacht en wat willen ze zelf? Over deze complexe materie heeft Jeroen Bulten (26 jaar) uit Surhuisterveen zich gebogen tijdens zijn afstudeerproject voor de hbo-opleiding Manager in de Zorg. Jeroen heeft zijn afstudeerproject uitgevoerd bij zorginstelling Kwadrant, die onder meer thuiszorg aanbiedt, ook in Trynwâlden.



Jeroen Bulten

Passende hulp

Voorbeelden van zorgtaken die niet van vrijwilligers kunnen worden gevraagd liggen op het gebied van medicatie en injecties geven, verpleegtechnische handelingen uitvoeren, of het inzetten van vrijwilligers in intieme, zware of medisch complexe situaties. Daarnaast heeft het onderzoek opgeleverd dat vrijwilligers duidelijk willen hebben voor welke taken ze worden ingezet.

Jeroen: 'De meeste vrijwilligers zeggen: "Ik wil weten hoe ik passend kan helpen en ik wil niet te veel administratie hebben."' Verder helpt het als het de vrijwilligers makkelijker wordt gemaakt contact te leggen met mensen die informele zorg nodig hebben.

Vijf Vragen Wijzer

Jeroen heeft de resultaten van zijn onderzoek verwerkt in een prototype dat wordt gebruikt bij de triage van mensen die thuiszorg aanvragen bij Kwadrant. Onder triage wordt verstaan: het beoordelen van de zorgbehoefte van een cliënt om te bepalen welke zorg moet worden verleend, wat het meest dringend is en wie de zorg moet verlenen.

Bij Kwadrant wordt daarvoor de 'Vijf Vragen Wijzer' gebruikt. Deze vijf vragen zijn:

1. *Wat kan de cliënt zelf doen of leren?*
2. *Wat kunnen hulpmiddelen en technologie opvangen?*
3. *Wat kunnen familie en naasten doen?*
4. *Wat kan de sociale omgeving betekenen?*
5. *Wat doet welke zorgprofessional?*

Welzijn en efficiëntie

Jeroen heeft zich bij zijn afstudeerproject vooral gericht op een verdere uitwerking van stap 4. 'Die vraag en de bijbehorende stappen waren nog niet zo goed uitgewerkt, terwijl daar heel veel mogelijkheden liggen. Daarnaast biedt verdere uitwerking van deze stap ook mogelijkheden om het welzijn te verhogen. Het kan dus veel meer zijn dan medische en dagelijkse zorg.'

De noodzaak om het protocol aan te passen heeft vooral te maken met de capaciteit van de zorginstellingen. 'We hebben te maken met meer patiënten en cliënten met hun hulpvragen dan dat we handen hebben om deze mensen te helpen. Het moet efficiënter.'

Hart voor ouderen

Jeroen is na zijn afstuderen aangenomen als manager 'zorg thuis' bij Kwadrant. 'Ik weet het niet zeker, maar ik hoop betrokken te zijn bij de doorontwikkeling van het protocol. Ik hoop ook dat ik andere onderdelen van de zorg kan ontleden en aanpassen en daarmee kan bijdragen aan het toekomstbestendig maken van de zorg. Daar ligt mijn hart.' De liefde voor de zorg heeft Jeroen van huis uit meegekregen. 'Mijn moeder is gespecialiseerd psychiatrisch verpleegkundige. Zij kwam vroeger altijd thuis met prachtige verhalen en daardoor wilde ik ook de zorg in. Ik kwam er al gauw achter dat de psychiatrische zorg niks voor mij is, maar in de opleiding ben ik verliefd geworden op de ouderenzorg en ouderen. Dat is vaak het vergeten kind in de zorg.'

'Als verpleegkundige heb je een bepaalde invloed op je werk en een hele grote invloed in het directe patiëntencontact, maar je hebt minder invloed op de organisatie van de zorg. Toen dacht ik, dan moet ik doorstuderen en kijken hoe ik meer invloed kan hebben. Ik wilde mijn kennis vergroten en mijn visie doorontwikkelen. Zo kwam ik bij de hbo-opleiding Management in de Zorg terecht.'

Crux-prijs

Het afstudeerproject is door zijn begeleiders beoordeeld met een 9.6 en onderscheiden met de Crux-prijs. Deze onderscheiding wordt uitgereikt aan het beste afstudeerproject en is een bekroning van uitmuntend, innovatief en praktijkgericht onderzoek door hbo-studenten van de Hanzehogeschool.

In het rapport heeft Jeroen geschreven dat de eigen mogelijkheden van senioren centraal moet staan en dat senioren zo veel als mogelijk zelf de regie moeten houden over hun eigen leven. Dit idee, meer zelfredzaamheid, netwerkgericht werken en passende ondersteuning, sluit helemaal aan bij de richting die Trynwâlden is ingeslagen.

Opzet

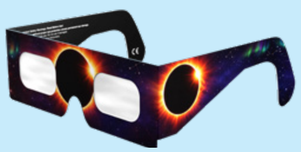
In het voorjaar van 2026 zijn verscheidene mensen uit Trynwâlden geïnterviewd voor het afstudeerproject van Jeroen Bulten over 'Innovatie in Zorg en Welzijn'. Hij sprak onder meer met drie bestuursleden van Trynwâlderein, een dorpsondersteuner en een aantal ynsetters, vrijwilligers die informele zorg verlenen. De gesprekken werden naderhand geanalyseerd en hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van een aanpak waarmee professionele zorgverleners kunnen vaststellen welke vormen van ondersteuning van de omgeving kunnen worden gevraagd.

VLOT VERHAALTJE

HET KARTONNEN ECLIPSBRILLETJE

Een tijdje geleden werden we overspoeld met berichten over de aanstaande zonsverduistering. Aangezien wij de leeftijd hebben dat we dit spektakel in 1999 ook al een keer mochten beleven, vonden we dat we er ook nu bij moesten zijn. Overal werden de beschermende brilletjes aangeboden. En ik denk werkelijk dat er nu, na de gebeurtenis, in iedere container bij ieder huis wel een brilletje te vinden is. Zuinig als onze generatie kan zijn had ik de vier brilletjes uit 1999 bewaard. Dus ging ik afgelopen week op zoek. Eerst de fotoalbums maar eens bekeken. Tijdrovend en met veel vermaak van 'Oh, ja!! Weet je nog?' Maar daarin helaas geen resultaat. Dan de laadjes en doosjes her en der in het huis langs. Hierin flink opgeruimd dat wel, maar weer geen brilletjes. Onze kinderen maar gevraagd: 'Weten jullie misschien waar ze zijn gebleven?' De ene kwam met een strak antwoord: 'Die kast, dat laadje'. Maar nee, helaas. De andere kwam met de mogelijkheid: 'Kijk eens in de plakboeken.' Deze meterhoge stapel doorzocht, niets dus. Maar wel weer leuke herinneringen. De zoektocht heeft mij dus werkelijk iets positiefs gebracht.

Op 11 augustus moest ik naar de opticien en dus vroeg ik schaapachtig, het antwoord wetende:



'Heeft u nog eclipsbrilletjes?' De dame die mij hielp, lachte. Vanmorgen voor opening stonden er wel twintig personen voor de deur voor een brilletje. Maar helaas heb ik ze allemaal moeten teleurstellen.

Op de radio werd verteld dat een groot order brilletjes was zoekgeraakt en dat er deze dag geen brilletjes meer bezorgd zouden worden. Maar tips en trucks te over op internet over hoe je dan in het verblindende licht zou kunnen kijken.

Op 12 augustus tref ik 's avonds onze familie bij de afgesproken plek om het spektakel dan maar op een andere manier te aanschouwen. De kleinkinderen hadden van een schoenendoos een camera obscura gemaakt. Het werkte perfect! Dan komt er een dorpsgenote langs die nog even wil kijken voor ze naar de tennis moet. Zij heeft een eclipsbrilletje.

Nadat ze gekeken heeft en nog eens, zegt ze: 'Alsjeblieft, jullie mogen hem nu gebruiken, ik heb er nog één voor mezelf en mijn vriendin, wij kijken verder op de tennisbaan.'

De oudste van de kleinkinderen krijgt hem en is onder de indruk. Dan het volgende kleinkind, ook enthousiast en zo gaat het brilletje rond. We waren met een ploeg van zeventien mensen en iedereen kreeg een kans om te kijken. Ook het Oekraïense echtpaar, waar we geen woord mee kunnen wisselen, maar wel mee kunnen communiceren werd in dit natuurfenomeen meegenomen. En bedankten wel drie keer in onversneden Oekraïens.

Wat was het een fijne avond, kameraadschappelijk, spontaan, gezellig, leuke gesprekjes. Ouderwets gezellig. Deze zonsverduistering heeft meer teweeggebracht dan alleen commercie in beeld en sociaals. Onze generatie zal het niet nogmaals in Nederland kunnen meemaken. De nacht die erop volgde was er een met heel veel vallende sterren. Ik heb één wens gedaan: dat het in de wereld weer zal worden zoals deze avond.

Dat ene brilletje, dat werd gegeven, maakte het verschil.

'Geluk kun je vermenigvuldigen door het te delen'

In gesprek met het gezin Menges

Door: Wiesje Bruining

Voor Trynwâlderein zijn we op zoek naar verhalen van mensen. Bijzondere verhalen, maar ook de gewone dagelijkse verhalen. Iedereen heeft iets te vertellen. Zo was ik op 25 augustus te gast bij het gezin Menges, dat woont op het Jonkerspaed in Aldtsjerk. Het gezin bestaat uit Kadriye, moeder van 34 jaar, vader Ali van 35 jaar, en hun zonen Ahmet en Asim van respectievelijk 9 en 3 jaar. Zij wonen sinds 3 jaar in de Trynwâlden.


Kadriye, Ahmet, Asim en Ali Menges

Ik word hartelijk ontvangen met Turkse thee, nootjes en koekjes en ben benieuwd naar hun verhaal. Ali is gelukkig zeer bereid om dat te vertellen. Hij begint bij 2008 toen hij studeerde aan een universiteit in Turkmenistan. Gedurende 4 jaar leerde hij daar om docent Turks te worden. Daarna ging hij Turks geven aan een middelbare school (kinderen van 10 tot 13 jaar). Voor de mensen in Turkmenistan is dat een tweede taal.

Nergens veilig

Na twee jaar kreeg hij te horen dat hij daar niet meer mocht werken en terug moest naar zijn eigen land. In 2014 keerde hij daarom terug naar Turkije. Een kennis van hem ging werken op een Turkse school in Sudan en vroeg hem of hij mee wilde, want zij zochten daar een docent Turks. In 2016 vond er echter een staatsgreep plaats in Turkije en de autoriteiten in Sudan beschuldigden hem ervan dat hij contact had met de mensen die de staatsgreep hebben gepleegd. Gelukkig werd later gezegd dat hij niet schuldig was. Ondanks dat, kreeg hij te horen dat zowel Sudan als Turkije niet veilig waren voor hem.

Als gezin

In Turkije had hij inmiddels via Facebook Kadriye ontmoet en ze zijn daar ook getrouwd. Ze zijn uiteindelijk naar Noord-Irak vertrokken. Daar is hun zoon Ahmet geboren. Ali heeft er 6 jaar gewerkt en Turkse les gegeven. Het land voelde voor hen als een grote gevangenis. Ze konden daar niet weg omdat hun zoon geen paspoort had. Uiteindelijk is via een volmacht een paspoort verkregen. De grote broer van Ali heeft hem meegenomen naar Turkije en na 28 dagen kreeg hij een paspoort. Een enorm spannende periode voor Ali en Kadriye.

Perspectief

Het paspoort van Ahmet gaf hun de mogelijkheid om naar een veilig land te vertrekken. Dit was een grote wens aangezien er inmiddels ook bombardementen vlak bij hun huis werden uitgevoerd. Ze besloten via Dubai naar Nederland te vertrekken. Daar kwamen ze in het azc in Balk terecht. Ze hebben daar 15 maanden gewoond en, omdat het actieve mensen zijn, hebben ze daar van alles gedaan: computerles gegeven, in de kerk koffiegezet, in het buurthuis gewerkt met oude mensen en meer. Ondertussen moesten ze natuurlijk ook naar Nederlandse les. Die werd in de bibliotheek gegeven. Miente en Lolkje hebben daar veel voor hen betekend. Ze hebben Nederlands op B1-niveau gehaald en zijn ook binnen zeer korte tijd voor hun inburgeringsdiploma geslaagd.

Wat is thuis?

Het COA (Centraal Orgaan opvang Asielzoekers) besloot dat de familie Menges naar de gemeente Tytsjerksteradiel moest. Ze moesten binnen twee weken verhuizen en kwamen in Aldtsjerk terecht. Ik vraag hen of ze zich hier thuis voelen. Kadriye geeft aan dat thuis is waar je familie is en dat het ook belangrijk is dat ze zich hier veilig voelen. In Turkije worden ze met achterdocht bekeken, maar hier hebben ze met alle buren goed contact. Ali gebruikt zelfs het spreekwoord 'een goede buur is beter dan een verre vriend.'

Sociaal verbonden

Ook hier in de Trynwâlden laten ze zien dat ze actieve burgers willen zijn. Ali had een moestuin, was docentassistent op de basisschool in Mûnein en beiden waren vrijwilliger bij Bennema State. Ze doen ook mee aan activiteiten in het dorp zoals het dorpsfeest. Ze willen erg graag functioneren binnen de maatschappij.

Juf

Kadriye heeft in haar thuisland theologie en pedagogiek gestudeerd en wil graag aan de slag als juf. Ze heeft 1½ jaar op een peuterspeelzaal in Hardegarijp gewerkt. Ze gaat nu meedoen aan een project in Heerenveen. Daar wil ze niveau B2 halen. Ze oefent daarvoor al elke vrijdag met een buurvrouw. Ze praten dan over van alles, vooral over de kinderen.

Eigen bedrijf

Ali heeft het afgelopen jaar zijn buurman, die vloerenlegger is, geholpen en heeft besloten dat hij een eigen bedrijf wilde starten. Sinds 1 juli staat hij ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder de naam Friesland vloertechniek en klussen. Hij geeft aan dat hij geen uitkering meer wil. Hij schaamde zich daarvoor en wil juist trots zijn.

School en hobbies

De kinderen integreren ook goed. Voor hen is dat misschien wel makkelijker, omdat ze van jongsaf aan meedoen op school en sport. Ahmet doet bijvoorbeeld judo bij FMT.

Wederzijdse integratie

Ik ben benieuwd hoe ze de Friezen ervaren. Kadriye geeft aan dat Friezen in eerste instantie niet zo open zijn. Ze kijken de kat uit de boom. Ze bewaken letterlijk en figuurlijk hun grenzen en Kadriye heeft daar alle begrip voor. Nu na een tijdje voelt ze zich geaccepteerd. Belangrijke kernwaarden van Ali en Kadriye zijn: hulp geven en hulp krijgen, ontmoeten en delen. Bij alles vinden ze de omgang met elkaar erg belangrijk. Ze willen hier graag blijven en dat heeft niet met geld te maken. Ze voelen zich hier veilig en geld is niet alles. Die veiligheid geeft geluk en voor hen geldt heel sterk dat je geluk kunt vermenigvuldigen door het te delen.

Ik dank de familie Menges heel hartelijk voor hun gastvrijheid en openheid. Voor mij was het een inspirerende avond.



Geluiden uit de buurt

'Wij kwamen in dezelfde periode in Aldtsjerk te wonen als Ali, Kadriye en de jongens. Hun zoon Asim en onze zoon Lieuwe schelen precies een maand en zijn exact tegenovergestelde: de één is lang, blond en heeft blauwe ogen; de ander is klein, heeft donker haar, bruine ogen en prachtige lange wimpers. Meteen gingen de jongens met elkaar spelen in de speeltuin aan het hofje en zo leerden we Ali en Kadriye kennen. Al in de eerste weken werd ik verwelkomd in hun huis, en ik heb nog nooit zo lekker gegeten. Kadriye kan heerlijk koken, vooral haar Aşure (ook wel Noah's pudding) is heerlijk! Ze vertelde over hun achtergrond en boeiende verhalen over hun komst naar Nederland (inclusief het verhaal van Ali voor het eerst op het ijs). We kennen elkaar nu twee jaar, en ik heb diep respect voor het gezin. Ze werken ontzettend hard voor de inburgering om hier een toekomst op te bouwen. Ali heeft ondertussen zijn eigen bedrijf, en Kadriye timmert aan de weg voor haar eigen carrière. Ze zijn ontzettend sociaal, brengen Aşure rond bij de buren, schenken thee en organiseren activiteiten in het dorpshuis; ze staan altijd voor iedereen klaar.'

Samen zorgen dat Trynwâlderein verder kan

Door: Michel Dijkman, kwartiermaker Trynwâlderein

Naast Trynwâlderein staat een stuurgroep met mensen van verschillende organisaties die actief zijn in de Trynwâlden. Denk aan de gemeente, welzijn, wonen, huisartsen en zorg. Zij komen regelmatig bij elkaar om te bespreken wat er nodig is om Trynwâlderein en de inwoners van de Trynwâlden verder te helpen en andersom.



Samen aan het stuur
Dat gebeurt heel praktisch. Wat komen de dorpsondersteuners tegen? Waar loopt de samenwerking tussen inwoners, vrijwilligers en professionals goed en waar kan het beter? En wat is er nodig om ervoor te zorgen dat inwoners de ondersteuning krijgen die bij hen past en de mogelijkheid houden om elkaar en de formele zorg te ondersteunen? In het leernetwerk komen bijvoorbeeld huisartsen, wijkverpleging, dorpsondersteuners en andere betrokkenen samen rondom concrete geanonimiseerde situaties van inwoners. De stuurgroep helpt om voorwaarden voor die samenwerking goed te organiseren.

Inwoners voorop
Daarbij wordt steeds vanuit dezelfde gedachte gewerkt: niet het systeem, maar de inwoner moet vooropstaan. Ook als regels of financiering soms een andere kant op lijken te duwen. De stuurgroep bespreekt daarom ook de lastige vragen. Wanneer helpt informele ondersteuning iemand om prettig thuis te blijven wonen? Wanneer is professionele zorg nodig? En hoe zorgen we dat die twee elkaar versterken?

Toekomstmuziek Trynwâlderein
De komende tijd kijkt de stuurgroep nadrukkelijk naar de toekomst. Een belangrijk onderwerp is hoe Trynwâlderein structureel kan worden voortgezet. De huidige financiering bestaat uit verschillende tijdelijke bronnen. De stuurgroep wil daarom werken aan een steviger en duurzamer fundament. Tegelijkertijd groeit Trynwâlderein verder. Er wordt gewerkt aan het Trynshûs als ontmoetingsplek voor volwassen inwoners van de Trynwâlden en aan een goede verbinding tussen Trynshûs, de dorpsondersteuners en andere betrokkenen.

De stuurgroep gaat bovendien opnieuw kijken naar haar eigen rol en ambitie: wat heeft Trynwâlderein de komende jaren nodig, wie moeten daarvoor aan tafel zitten en hoe kunnen de verschillende organisaties daar het beste aan bijdragen? Zo ondersteunt de stuurgroep Trynwâlderein vooral achter de schermen, zodat inwoners, vrijwilligers en professionals vóór de schermen samen verder kunnen bouwen aan een Trynwâlden waarin mensen naar elkaar omzien.

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
U kunt gebruikmaken van Trynsferfier. 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.

BOEKENTIP:

'VAN ZWITSERSBROOD TOT OENTSJERKSTER VOLKOREN. 200 JAAR BAKKERS IN DE TRYNWÂLDEN'

Drie jaar heeft Sietske Boonstra uit Oenkerk eraan gewerkt: een rijkelijk geïllustreerd boek over dertig bakkerijen in zes dorpen van de Trynwâlden door de tijd heen. Als kind uit een bakkersfamilie brengt Sietske het verleden weer tot leven. Zij laat via dit boekwerk ontwikkelingen door de tijd heen zien én proeven. In mei 2027, precies honderd jaar nadat het eerste brood uit de oven van haar pakes bakkerij kwam, zal de uitgave verschijnen. Het boek wil de lokale ambachtelijke geschiedenis behouden, nu de oorspronkelijke bakkersbedrijven verdwenen zijn.

Door: Marianne Koetsier



Sietske Boonstra leest nog even een artikel door in een plakboek van haar vader.

Als ik aankom, legt Sietske juist haar legpuzzel van 1000 stukjes weg en nodigt zij mij uit aan de eettafel, waar al een stapel boeken en plakboeken klaarligt. Sietskes moeder overleed in maart 2023 op 100-jarige leeftijd en bij het opruimen van de woning kwamen zij en haar broers van alles tegen. Ook plakboeken, fotoboeken en dagboeken van haar vader Jan Boonstra en haar beppe Klaske Boonstra-van der Lei. Dat mocht niet zomaar verloren gaan, vond Sietske. Ze bouwde op haar werkkamer een familiearchief op en besloot dat er 'iets' mee moest gebeuren.

Aanleiding
Het begon met het idee om een reconstructie van de geschiedenis van de eigen bakkerij in Giekerk vast te leggen, puur voor haarzelf en de familie. Maar dit idee breidde zich al snel uit. Want welke bakkers waren er nog meer in de Trynwâlden rond 1927, toen haar pake Jelle Boonstra de bakkerij in Giekerk oprichtte? En waar zaten ze? Wanneer waren ze begonnen en wanneer stopten ze ermee? Zo ontstond de wens om een overzicht van de bakkers in de Trynwâlden te maken.

Ervaring en affiniteit met tekst heeft Sietske wel. Ze werkt al sinds 1999 als vertaler Duits en Engels. Via haar paardenhobby rolde ze in het vertalen van paardenboeken en dit breidde zich in de loop van de jaren uit naar boeken over andere dieren, architectuur, tuinieren, psychologie, spiritualiteit en gezondheid. Ze heeft inmiddels meer dan 100 boeken vertaald en vindt het nog steeds 'heerlijk werk'.

Wat vinden we in het boek?
Het boek bestrijkt zes dorpen in de Trynwâlden (Giekerk, Oenkerk, Oudkerk, Roodkerk, Molenend en Wijns) met dertig bakkerijen. Sietske gebruikt de Nederlandse plaatsnamen omdat dit beter aansluit bij de tijdgeest; de meeste bakkerijen waren allang gestopt toen de Friestalige plaatsnamen werden ingevoerd in 1986. Elk dorp wordt ingeleid met een kaartje met daarop de locaties van de bakkerijen; ook is er een korte beschrijving van het dorp.

Het was een boeiende en verrassende ontdekkingstocht om de bakkers te vinden. Sietske vond veel meer bakkers dan ze had verwacht en sommige bakkerijen bleken ook nog veel ouder te zijn dan ze had gedacht. Bekende bakkers zijn Doede Zijlstra uit Oudkerk, die tot op zijn negentigste nog oranjekoek, gevulde koeken en suikerbrood bleef bakken en Ids Kloosterman, pionier op het gebied van zuurdesembrood in Friesland.

Sietske sprak met nazaten van bakkers en verzamelde foto's en verhalen. Ze interviewde o.a. Jippe Braaksma (zoon van Jerke Braaksma, de uitvinder van het Oentsjerkster volkorenbrood) en de 100-jarige oud-bakker Hans van Dam, die in de jaren vijftig bakker was in Oenkerk en daar nog heel veel over wist te vertellen.

In het woord vooraf schrijft Sietske: 'Ik ben alleen uitgegaan van de bakkers en heb de bakkersknechten, broodventers ('slijters') en bôlekoerrinsters (broodventsters, vaak weduwen die te voet met een broodmand bij de klanten langsgingen) niet meegerekend – te veel verloop en moeilijk te achterhalen. In het boek vind je dus alleen bakkers die zelf bakten in hun eigen oven. Ook zij waren trouwens niet altijd gemakkelijk op te sporen; het kostte soms veel tijd en moeite om informatie te vinden. Hoe verder terug je gaat, hoe lastiger het wordt: vóór 1811 had nog niet iedereen een achternaam, er was nog geen bevolkingsregister en er zijn pas kadastergegevens vanaf 1832.'

'Ik zocht niet alleen op internet en in (digitale) archieven. Ik las ook boeken over brood en bakkers, volgde een broodbakworkshop en bakte samen met mijn buurvrouw zwitsersbrood en andere 'vergeten' broodsoorten (recepten vind je achter in dit boek). Verder sprak ik met (oud-)bakkers, bakkerszonen en bakkersdochters, en bezocht ik bakkerijmuseums en een korenmolen. Het was heerlijk om me in de wereld van het brood onder te dompelen. Het bracht me dichter bij mijn jeugd, mijn oorsprong, mijn wortels.'

Als ik vraag of het een geromantiseerd beroep is, bakker, zegt ze snel: 'Nou, zo gemakkelijk was het niet.' Sietske benoemt de zwaarte van het bakkersvak in vroeger tijden: 'Het was allemaal handwerk, het roggebrooddeeg werd nog met de voeten gekneed en je moest sjouwen met balen meel van 50 kg. Bakkers waren dan ook allemaal mannen. Soms gingen weduwen na de dood van hun man door met het bedrijf, maar dan wel met hulp van knechten of zoons. Als je geen zoon had, had je geen opvolger. Het was 's winters bitterkoud en de wegen waren slecht. Er kwamen maar weinig mensen naar de winkel, het meeste brood werd aan huis bezorgd. Dat ging heel vroeger met de hondenkar of met paard-en-wagen en later met de transportfiets, de bakfiets en de auto.'

Vanaf 1967 mochten supermarkten ook brood verkopen en toen was het snel gebeurd met de kleine ambachtelijke bakkerijen. Alles werd grootschaliger. Sietske staat stil bij alle veranderingen en betreurt onder andere het verloren gaan van hoofdrekenen bij het afrekenen. 'Maar ja', verzucht ze, 'use it or lose it.'

Wat heeft het schrijven haar gebracht?
Het werken aan het boek hielp Sietske in een periode van verlies; het gaf dagelijkse richting en zin. Ze noemt zichzelf een echte onderzoeker die zich in bronnen, registers en boeken verdiepte. Het project bracht haar in contact met mensen die enthousiast meedachten en materiaal deelden. Sietske poseert liever niet voor de foto: 'Laat mij maar gewoon in een boek zitten lezen.' De foto van haar vader en pake aan het werk mag er ook bij, als eerbetoon.

Bij ons afscheid bij de deur vertrouwt ze me nog toe dat ze morgen, samen met de buurvrouw, weer een recept gaat uittesten, want het moet wel kloppen. Het water loopt me inmiddels in de mond. Al met al een smaakvol avontuur voor Sietske en eentje dat ze graag met ons deelt.



Een krintesteur zoals die vroeger rond de kerst- en paasdagen werd gebakken.



Pake Jelle Boonstra en heit Jan Boonstra aan het 'suteljen' op de Canterlandseweg in Giekerk (1950).

Interesse?
Het boek is geschreven voor ouderen die in de Trynwâlden wonen of gewoond hebben en iedereen die geïnteresseerd is in bakkersgeschiedenis. Het bewaart verhalen, recepten en foto's nu ooggetuigen verdwijnen. Geen van de dertig beschreven bakkerijen bestaat nog in oorspronkelijke vorm; het boek fungeert als cultureel erfgoed. Het voorwoord is dan ook geschreven door Jan van der Zwaag, bestuurslid en (oud)voorzitter van de Stichting Cultureel Erfgoed Trynwâlden. En het boek wordt uitgegeven door Arjen Bakker (dát kan geen toeval zijn) van Uitgeverij De Pinne. Hoe de boekpresentatie eruit zal zien is nog niet bekend, maar er valt vast wel iets te proeven...

Het boek kost 29,95 in de voorverkoop en is nu al te reserveren. De verkooplink is te vinden op de website van Sietske: www.sietskeboonstra.nl.

Langer thuis wonen in Mûnein

Als je over de Dokter Kijlstraweg in Mûnein fietst kom je langs nummer 32. Grote kans dat het huis je niet direct opvalt. Het is niet zo'n groot huis en staat op een vrij smalle kavel. Het huis dateert van 1904. Als je toch de moeite neemt om af te stappen en met de bewoners Wijbe en Hillie Damstra in gesprek raakt, val je van de ene verbazing in de andere.

Door: Harke Heida



Hillie en Wijbe Damstra

Wie wonen er?
Om te beginnen de bewoners. Wijbe en Hillie Damstra, respectievelijk 72 en 71 jaar oud, wonen hier sinds 1977. Hillie is opgegroeid in Mûnein, waar ze sinds haar tweede jaar woont. Ze heeft haar hele werkzame leven bij de Praktijkschool in verschillende administratieve functies gewerkt. Wijbe is geboren in Damwâld en heeft in de techniek en de bouw gewerkt. Hij is begonnen in de metaalbewerking en toen overgestapt naar het timmerwerk. Uiteindelijk is hij bij Woon-Friesland op de klachtenafdeling gaan werken. Het zal dan ook niet verbazen dat hij sinds 1977, toen ze hier kwamen wonen, zowat het hele huis bij de kop heeft gehad. Daarbij deed hij alles zelf. Hillie en Wijbe hebben twee kinderen (zoon en dochter) en vier kleinkinderen, die allemaal in de Trynwâlden wonen.



Verknocht
Voordat ik aan het eigenlijke onderwerp van dit stukje toe kom (het levensloopbestendig maken van het huis) eerst nog iets over de tuin. Dat is namelijk ook een belangrijke reden om niet te willen verhuizen. Zoals ik aan begin vermeldde, staat het huis op een vrij smalle kavel. Maar na koop van een stukje grond achter het huis is het hele perceel nu 1.100 vierkante meter. En het heeft een eigen toegangsweg achter het huis naar de openbare weg. Kortom, allemaal goede redenen om niet te willen verhuizen.

Vooruitgedacht
Ze hadden al een slaapkamer beneden en een kleine badkamer. Maar bij elkaar een situatie die niet ideaal was. Het was allemaal te klein om, als het nodig zou zijn, zorg in te verlenen. Met een rolstoel kon je er niet komen. Dus broedde Wijbe een poos op een mogelijke verbouwing, eigenlijk al sinds 2017. Maar er kwam iedere keer wat tussen.

Intussen was Wijbe als hobby gaan schilderen, met olieverf. En via deze hobby kwam hij Wim-Jan Dijk tegen, in het kader van Kunst in de Kerk. De beide echtparen raakten bevriend. Het plan om beneden de boel te gaan verbouwen kwam op enig moment op tafel en Wim-Jan bood aan om eens een tekening te maken. Nu heeft Wim-Jan zijn hele werkzame leven als architect in de zogenaamde utiliteitsbouw gezeten. Hij heeft heel veel projecten gedaan waarbij het er vaak om ging om op een beperkt oppervlak rolstoeltoegankelijke oplossingen te verzinnen. Wim-Jan sloeg dus aan het tekenen en met zijn tekening sloeg hij de spijker op de kop.

Concrete actie
Consequentie was wel een nogal ingrijpende verbouwing. Die hebben de beide mannen samen gerealiseerd, startend voorjaar 2025 en gereed voorjaar 2026. Het begon ermee dat er ruimte voor een nieuw toilet gemaakt moest worden. Vervolgens is de bestaande slaapkamer groter gemaakt, zodat er ruimte om het bed ontstond. Daarna is de badkamer onder handen genomen. Door op een slimme manier te werken met bijvoorbeeld schuifdeuren is een badkamer gemaakt die toegankelijk is voor een rolstoel. Ook zijn de afmetingen precies zo gemaakt dat je met een rolstoel zowel bij de douche als bij het toilet kunt.

Kortom, een hele flinke klus die tot in de perfectie is uitgevoerd. Het resultaat is dat Hillie en Wijbe zorgeloos in hun huis kunnen blijven wonen. Een mooi voorbeeld van langer Thuis in de Trynwâlden. En van de adviesrol die Trynwâlderein hierin kan vervullen.

Help jij ons onze verhalen te vertellen?

Vrijwilliger communicatie | een paar uur per week | flexibel in te vullen

Wie zijn wij?
Bij Trynwâlderein helpen inwoners elkaar. Met een klusje, vervoer, een bezoekje of gewoon door er voor elkaar te zijn. We organiseren activiteiten, brengen mensen met elkaar in contact en zorgen ervoor dat inwoners met een vraag iemand weten te vinden. Dit doen we samen met zo'n 80 enthousiaste vrijwilligers, dorpsondersteuners en bestuur.

Er gebeurt dus veel. En daar willen we graag over vertellen. Daarom zoeken we iemand die het leuk vindt om ons te helpen met onze communicatie.

Wat ga je doen?
Je helpt ons om zichtbaar te maken wat er in de Trynwâlden en vanuit Trynwâlderein gebeurt. Dat kan op verschillende manieren.

Denk bijvoorbeeld aan:
- berichten maken en plaatsen op onze sociale media;
- korte teksten schrijven voor onze website, nieuwsbrief of andere communicatie;
- foto's maken bij activiteiten en bijeenkomsten;
- eenvoudige posters, flyers of andere communicatiemiddelen maken;
- inwoners of vrijwilligers vragen om een verhaal of stukje te schrijven;
- meedenken over hoe we activiteiten en verhalen onder de aandacht brengen.

Je hoeft dit niet allemaal zelf te kunnen of te doen. Misschien schrijf je graag, ben je handig met sociale media of vind je het juist leuk om foto's te maken. We kijken vooral naar wat bij jou past.

Wie zoeken we?
We zoeken iemand die het leuk vindt om met taal, beeld en communicatie bezig te zijn. Je hoeft geen communicatieprofessional te zijn. We vinden het belangrijker dat je nieuwsgierig bent, gemakkelijk contact maakt en het leuk vindt om verhalen uit de Trynwâlden zichtbaar te maken.

Je kunt zelfstandig iets oppakken, maar doet dat samen met anderen. Er staat een team om je heen die je helpt met informatie, ideeën en verhalen.

Wat bieden wij?
Een vrijwilligersrol waarin je veel vrijheid krijgt om je eigen kwaliteiten te gebruiken. Je wordt onderdeel van een betrokken groep mensen die zich inzet voor de inwoners van de Trynwâlden. Je leert veel mensen en initiatieven kennen en krijgt de ruimte om mee te denken over hoe we daarover vertellen. Hoeveel tijd je eraan besteedt en wanneer je dat doet, spreken we samen af.

Iets voor jou?
Lijkt het je leuk om Trynwâlderein te helpen met communicatie? Of wil je eerst eens kennismaken om te kijken of het bij je past? Neem dan contact op met:
Willemien van Rangelrooij:
willemien@trynwalderein.nl
06 - 34 45 85 88 of
Marianne Koetsier:
marianne@trynwalderein.nl
06-28 41 74 42

We zijn vooral benieuwd naar jou en naar wat jij leuk vindt om bij te dragen.

'Luisteren, aandacht geven en vertrouwen: daar begint verbinding'

'Goedemorgen, met Ko van Trynwâlderein!' Zo neemt Ko Boer al ruim 3 jaar elke woensdagochtend de telefoon op van ons vaste telefoonnummer. En krijg je hem aan de lijn? Dan hoor je een warme en rustige stem van een echt mensenmens.

Door: Willemien van Rangelrooij

Na vele jaren werkzaam te zijn geweest in de ouderenzorg in Noord-Groningen, zet Ko zijn ervaring nu dicht bij huis in. Als ferbiner draagt hij de verantwoordelijkheid om voor elke hulpvraag een oplossing te zoeken. En dan geeft het veel voldoening als het lukt om een mooie match te maken tussen twee inwoners die iets voor elkaar kunnen betekenen.

Meedenken en koppelen
Soms zijn er hele praktische vragen. Zoals nu in de herfst, wanneer de zomerbloeiers weer uit de bloempotten gehaald moeten worden en het laatste (lichte) tuinonderhoud voor de winter gedaan moet worden. Of denk bijvoorbeeld aan een ritje naar het ziekenhuis, omdat de mantelzorger tijdelijk niet kan. Maar vragen waar Ko vooral enthousiast van wordt, zijn die waarbij er gezocht wordt naar een maatje. Daar zit de uitdaging om twee mensen samen te brengen die een goede klik hebben. Het mooiste is het dan wanneer dit uitgroeit tot een jarenlange vriendschap. Naast al dit matchen en bellen moet er natuurlijk ook af en toe vergaderd worden met de andere ferbiners. En Ko sluit nog aan bij het platform (adviesraad van Trynwâlderein) namens dorpsbelangen Mûnein.

Wereldse zaken
Ko is ook een van onze ynsetters. Een ynsetter is een vrijwilliger die zich inzet om een hulpvraag van een andere inwoner op te lossen. Zo bezoekt Ko al ruim 5 jaar elke week een oudere dame. Voor deze dame is dat een fijne onderbreking in haar week. Ze praten niet alleen over koetjes en kalfjes, maar ook over de politiek, de boeren en allerlei actuele zaken die spelen. Hij vindt het belangrijk dat je als oudere bijblijft bij wat er speelt in de wereld. Hij probeert in de gesprekken daarom een beetje te prikkelen en uit te dagen. Dat geeft energie en het houdt je ook op latere leeftijd scherp en bezig.

Bezoek op verzoek
Het liefst komt Ko op bezoek bij mensen thuis. Want het echte contact bij mensen thuis, daar krijgt hij de meeste energie van. En daarom is het zo fijn dat we sinds dit voorjaar 'Bezoek op Verzoek' hebben, waar Ko zich voor inzet. Met aandacht luisteren, iets mogen toevoegen en het vertrouwen geven aan de ander, dat is wat Ko betreft de kern van 'Bezoek op Verzoek'. Daarmee kun je al van betekenis zijn. En dat zonder dat er meteen een hulpvraag hoeft te zijn. Thema's die wel eens aan bod komen zijn bijvoorbeeld veilig en prettig blijven wonen, onder de mensen komen, digitaal meedoen of zorgen die er leven.

Meer in het leven
Met al deze inzet, kwam ook de vraag of er nog tijd is voor andere hobby's. 'Zeker' was het vastberaden antwoord van Ko. Het fijne van ferbiner zijn is dat je een groot deel van je werkzaamheden goed kan inplannen tussen alle hobby's en andere activiteiten door. Want die heeft Ko! Wat meteen opvalt als je bij hem thuiskomt is de grote kast met cd's en boeken. Hij houdt ervan om naar goede muziek te luisteren, vooral alternatieve popmuziek, americana, klassiek en jazz. Verder kun je Ko regelmatig zien fietsen. Hij maakt lange tochten om te genieten van de mooie natuur, niet alleen in de Trynwâlden. Hij fietst ook graag door Drenthe (waar zijn roots liggen) en Groningen (waar hij vele jaren gewoond en gewerkt heeft). En met zijn grote netwerk is hij ook regelmatig op bezoek bij familie en vrienden.



Ko Boer

Meedoen?
Denkt u er ook wel eens over om kennis te maken met Trynwâlderein? Bel of mail gerust voor een bezoek! Even binnenlopen bij Heemstra State op woensdagochtend tussen 10-12 uur kan natuurlijk ook altijd. En bent u nu enthousiast geworden over de rol van ferbiner of ynsetter? Ook dan komen we graag met u in contact: ferbiners@trynwalderein.nl of 058-7978621.

AUSTERLITZ ALS INSPIREREND VOORBEELD VAN EEN ZORGZAME GEMEENSCHAP

Zoals u wellicht heeft gelezen in onze nieuwsbrief, waren we als bestuur op bezoek in Austerlitz. Een bijzonder voorbeeld van een dorp met 1.700 inwoners dat op meerdere fronten de eigen regie heeft gepakt. Voor, door en met heel veel inwoners.

Door: Hetty Sibma



Austerlitz heeft inmiddels landelijke bekendheid als stichting, vanuit een burgerinitiatief. Dit is gestart in 2012 en is inmiddels een coöperatie met meerdere onderdelen, allemaal met een soort van we-doen-het-zelf-mentaliteit. Dit resulteert onder andere in een mooi dorpshuis, een woningcorporatie voor zorgwoningen, een dorpsondersteuner en een zorgcoöperatie. Vanaf het begin is ruime aandacht besteed aan het betrekken van veel inwoners bij de initiatieven. Iedereen kan meedoen met iets. Er is nu een structuur waar je lid van kunt worden. Je 'hoort 'erbij.

Welkom, kom erbij!
Van oudsher was er al veel onderling contact en binding. Door het burgerinitiatief is deze betrokkenheid vergroot en zijn de genoemde onderdelen ontwikkeld en uitgebreid. Er is een mooie samenwerking met de gemeente en er is sprake van vertrouwen zonder al te veel bureaucratie. Er wordt altijd gestart vanuit de vraag van inwoners. Financiële hulp was daarbij natuurlijk belangrijk. In 2012, bij de start, was een burgerinitiatief met inwoners nog een vreemd fenomeen. De gemeente Zeist heeft toch gemeend dit inwoners initiatief een kans te moeten geven met onder andere de financiering van de inzet van een dorpsondersteuner. Zeist is een grote gemeente waarvan Austerlitz een van de dorpen is. De gemeente is in dit geval overtuigd van de unieke situatie. Inwoners helpen elkaar en de zorg blijft zo veel mogelijk buiten de deur. Nieuwe bewoners worden verwelkomd met een tasje met informatie over de coöperatie, de activiteiten en de vraag of iemand lid wil worden. Dit kost dan 27, 50 euro per jaar. De nieuwe bewoner is dan gelijk niet meer anoniem.

Onder de indruk, inspiratie!
Net als Trynwâlderein begon het initiatief onder andere met het uitgangspunt dat mensen op deze plek willen blijven wonen, ook als ze ouder worden. Dit lijkt intussen aardig gelukt. Er zijn in al deze jaren nagenoeg geen personen vertrokken naar een verpleeghuis. Naast de inzet van veel vrijwilligers, de dorpsondersteuner, zorgwoningen, vervoer en diverse activiteiten is er ook een apart onderdeel van de coöperatie met medewerkers die, waar nodig, professionele zorg leveren.

De schaal van het dorp en de kansen die ontstonden door de noodzakelijke nieuwbouw van de school, waarbij er ook ruimte kwam voor een dorpshuisfunctie, zorgden voor een prachtig concept. We waren als bestuur behoorlijk onder de indruk en het leverde ook inspiratie op. Toch is het niet zomaar te kopiëren naar onze gemeenschap en dat is ook niet de bedoeling. Maar... toch? Wat kunnen we dan wel doen om als Trynwâlderein verder te ontwikkelen en als het ware met z'n allen een soort zorgzame gemeenschap te worden?

Ook in de Trynwâlden is er van oudsher al veel onderlinge binding. Er zijn ook verschillen tussen onze dorpen. Elk dorp heeft zijn eigenheid. Maar er is ook veel wat ons nog meer kan binden. Hulp aan elkaar en kunnen blijven wonen in de eigen omgeving met het bekende netwerk geldt voor veel inwoners van de dorpen in de Trynwâlden.

Meedenken
Het bezoek geeft stof tot nadenken. Juist het uitgaan van wat inwoners kunnen en willen is een kracht die specifiek is voor een dorp of gebied. Veel onderdelen van een zogenaamde zorgzame gemeenschap zijn inmiddels aanwezig. Denk aan de vele ynsetters, ferbiners en dorpsondersteuners. Ook de recente start van Trynsferfier en activiteiten als de bingo en de lezingen zijn onderdeel hiervan. En van oudsher zijn er al, langer dan het bestaan van Trynwâlderein, veel verbindingen door (sport)verenigingen, clubs en de kerk.

Om verdere ontwikkelingen nog meer vorm te geven, blijven we als Trynwâlderein bezig met die zaken die passen bij het principe van een zorgzame gemeenschap. Niet dat we willen kopiëren wat er op ander plaatsen gebeurt. We gaan zoveel mogelijk uit wat er hier kan en wat inwoners in de Trynwâlden voor zich zien voor de toekomst. Inzet en betrokkenheid van alle inwoners is en blijft zeer welkom.



Johanna de Vries

Trynsferfier komt op stoom

Vanaf 1 juni is Trynsferfier van start gegaan. Alle personen uit de Trynwâlden, die anders beperkt zijn in hun mobiliteit, kunnen gebruikmaken van de wijkauto binnen de dorpen van de Trynwâlden. Er wordt ook gereden naar het NS-station en Bennemastate in Hurdegaryp. *Door: Antsje Belksma*

Er zijn 25 vrijwillige chauffeurs die de wijkauto besturen. Op werkdagen kan de auto tussen 10.00 tot 12.00 uur, gereserveerd worden via onderstaand nummer. De auto rijdt 6 dagen in de week, niet op zondag. In de vakantieperiode was het nog rustig, maar nu begint men steeds meer gebruik te maken van de auto. Ik heb met twee inwoners gesproken, die beide betrokken zijn bij Trynsferfier, een cliënt en een chauffeur.

Cliënt Johanna

Johanna de Vries woont sinds 4 jaar aan de Rengersweg in Oentsjerk. Daarvoor woonde ze zelfstandig, maar door haar visuele handicap werd dat steeds moeilijker. Haar gezichtsvermogen is nog maar 50 procent. Met behulp van haar stok kan ze zich in haar eigen omgeving goed bewegen. Ze heeft een druk bestaan; ze gaat drie dagen in de week naar een dagbesteding en één dag naar de kunstacademie. Ze maakt schilderijen en werkt graag met klei. Johanna vertelt er enthousiast over. Wanneer ze op stap gaat, is er altijd een begeleider mee. Haar begeleider vertelde haar over Trynsferfier. Nu gaan ze elke dinsdag samen naar Albert Heijn in Gytsjerk om boodschappen te halen. De avond daarvoor maakt ze haar boodschappenlijstje. Haar begeleider helpt haar in de winkel om een keuze te maken. Ze is erg tevreden over het vervoer, ze vindt het top. 'Het ophalen en thuisbrengen gaat volgens afspraak. Altijd op tijd', zegt Johanna. Fijn dat het zo geregeld is.

Chauffeur Brant

In 1977 is Brant Knossen met zijn gezin in de Trynwâlden komen wonen. In zijn werkzame leven was hij landbouwvoorlichter en agrarisch adviseur bij een accountantskantoor. Hij heeft al 50 jaar vrijwilligerswerk gedaan; hij was vele jaren leider bij de junioren en later ook bij de senioren van voetbalclub Trynwâldster Boys. In 2014 werd hij met voorkeurstemmen gekozen in de gemeenteraad voor het CDA. Deze functie heeft Brant met veel plezier vervuld. Ook was hij 5 jaar voorzitter van de kerkrentmeesters bij de Protestantse Gemeente Trynwâlden; een organisatie met vier kerken, drie pastorieën en de gebouwen Pro rege en Oerein. Evenals drie begraafplaatsen en landerijen. Dit vroeg veel tijd en aandacht.

Nu is Brant een van de vijfentwintig chauffeurs van Trynsferfier en vanaf de start betrokken. Vrijwilliger zijn bij Trynsferfier vindt hij minder belastend. Geen gedoe met administratie en vergaderingen. Zo kan hij ook nog wat tijd overhouden voor zijn hobby's. Vrijwilligerswerk hoort bij Brant, hij vindt het fijn om iets voor een ander te doen. Ik wens hem alle goeds toe met zijn nieuwe vrijwilligerswerk.

Telefoonnummer Trynsferfier:
reserveer uw wijkauto
Trynsferfier
Boek nu de wijkauto die binnen alle dorpen in de Trynwâlden of naar Bennemastate en het NS-station in Hurdegaryp rijdt. Trynsferfier is van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 - 12.00 uur bereikbaar via telefoonnummer: 058 2100 140.

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?
Quo Vadis
RCOAK Rooms-Katholiek Oudeh Armen Kantoor
STICHTING AMELANDERHOF



Je bent welkom
Voedselbank Tytsjerksteradiel
Elingsloane 23A, Burgum
0511 402 484
Binnenkort ook uitgifte in Oentsjerk
www.voedselbankt-diel.nl
VOEDSELBANKEN.NL

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 6 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 netwerk 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
Biljarten	Iedere maandag en donderdag, 19.30 - 23.00 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Toneel " We doare wer"	Iedere maandag en vrijdag, 19.30 - 00.30 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Sjongkoar Excentriek	Iedere maandag, 19.30 - 23.00 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Qigong (bewegen)	Iedere dinsdag, 09.00 - 11.00 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Yoga	Iedere dinsdag, 20.15 - 21.15 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Koffiedrinken	iedere woensdag, 10.15 - 10.45 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Seniorengymnastiek	iedere woensdag, 10.45 - 11.30 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Fit en Vitaal voor senioren (70-plussers)	Iedere donderdag, 10.15 - 10.45 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Koffiedrinken vóór de seniorengymnastiek	Iedere donderdag, 10.45 - 11.30 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Blokfluiten (Goed Hout Ensemble)	Iedere donderdag, 19.00 - 22.00 uur	Dorpshuis Einekoer in Ryptsjerk	0511-432806
Schilderen bij BOB (avondgroep) o.l.v. Marjan Schutte	Om de 2 weken op maandag, 19.00 - 21.30 uur	BOB-gebouw in Oentsjerk	058-256 2882/06-16483167
Schilderen bij BOB (ochtendgroep) o.l.v. Marjan Schutte	Iedere dinsdagochtend, 09.30 - 12.00 uur	BOB-gebouw in Oentsjerk	058-256 2882/06-16483167
Bewegen & ontmoeten - Taiso (60+)	Iedere dinsdagochtend, 10.00 - 11.00 uur	BOB-gebouw in Oentsjerk	058-256 2882/06-16483167
Koffie en ontmoeten voor aanstaande ouder en jong kind	Iedere dinsdagochtend, 10.00 - 11.30 uur	BOB-gebouw in Oentsjerk	058-256 2882/06-16483167
Kaartclub, klaverjassen	1e en 3e dinsdag v.d. maand, vanaf 13.30 uur	BOB-gebouw in Oentsjerk	058-256 2882/06-16483167
Schaken	Iedere dinsdagavond, vanaf 19.45 uur	BOB-gebouw in Oentsjerk	058-256 2882/06-16483167
Popkoor Wooman	Iedere dinsdagavond, 19.45 - 21.45 uur	BOB-gebouw in Oentsjerk	058-256 2882/06-16483167
Duofiets lenen	Dagelijks op afspraak	BOB-gebouw in Oentsjerk	www.trynwalderein.nl/duofiets-boeking of 058 – 797 8621
Biljartclub & Wandelarrangement	Dagelijks toegankelijk voor een potje biljart of een uitgestippelde wandeling	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
PGT Gespreksgroep	Elke eerste maandag v.d. maand, 9.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	PGT (Protestantse Gemeente), 058-256 1591
Cognitieve fitness (training met hersengymnastiek)	Maandagochtend & -middag	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Warme maaltijd bij Vera	Maandag, dinsdag, woensdag, 12.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Line-dance voor beginners en gevorderden	Maandagavond, vanaf 19.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
YinYoga (2 groepen aansluitend)	Dinsdagavond & donderdagavond, vanaf 19.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Fit in Fryslân Gymnastiek	Woensdagochtend, 09.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Koffie-inloop en handwerken	Woensdagochtend, 09.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Inloop spreekuur Trynwalderein (vragen over welzijn, wonen en zorg)	Woensdagochtend, 10.00 - 12.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	Trynwâlderein, 058-797 8621
Patatdag	Elke derde woensdag v.d. maand, 12.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Oefenavond Brouwers Akkordeon Orkest	Woensdagavond, vanaf 19.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Koffie-inloop en spelletjesochtend	Donderdagochtend, 09.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Schildersclub (vrije ochtend voor hobbyschilders om samen aan projecten te werken)	Donderdagochtend, 09.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Oefenochtend orkest Vivace	Donderdagochtend, 10.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
Borreluur in 'it Kroechje' (vrije inloop)	Iedere donderdag, 16.00 - 19.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	www.bijvera.com / 06-53227131
PGT kerkdienst	Elke eerste zondag v.d. maand, 10.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	PGT (Protestantse Gemeente), 058-256 1591
Koffie-inloop	Iedere donderdag, 10.00 uur	Dorpshuis Oerein in Aldtsjerk	06-53632103, b.g.g. 058-256 1612
Koffiemiddag De Bân/dBieb	Iedere donderdagmiddag, 15.00 - 17.00 uur	dbieb in Gytsjerk	058-234 7777

ACTIVITEITENAGENDA

Activiteit	Wanneer	Waar	Contact
Digi-inloop, digitale ondersteuning	30 oktober 2026 6 november 2026 13 november 2026 20 november 2026 27 november 2026 15.00 - 16.30 uur	dbieb in Gytsjerk	058-234 7777
Jolien Damsa solo, singer-songwriter, veel Dolly Parton-liedjes en eigen werk, Nederlands- en Engelstalig	Vrijdag 30 oktober, 20.00 uur Kosten: 10 euro	De Einekoer in Ryptsjerk	Reserveren: einekoer.nl 06-34733850.
Tussen het Nije Symphony-orkest	31 oktober, 14.00 uur	Dorpshuis Yn'e Mande in Tytsjerk	culturelecommissietytsjerk@outlook.com of app naar 0619876661
Klaverjassen	31 oktober 2026 28 november 2026 30 januari 2027	Dorpshuis Oerein in Aldtsjerk	06-5363 2103, b.g.g. 058-256 1612
Pier 21 met 'Wat spilet', Friestalige toneelvoorstelling	1 november 2026, 15.00 - 17.00 uur	Dorpshuis Yn'e Mande in Tytsjerk	0511 431 897
Tweedehands kledingbeurs Trynwalden	2 november 2026 7 december 2026 13.00 - 19.00 uur	BOB-gebouw in Oenkerk	058 256 2882/06-16483167
Samen lezen	3 november 2026 13.30 - 14.30 uur	dbieb in Gytsjerk	058-234 7777
Inloop november + heel Aldtsjerk bakt	7 november 2026, 16.00 uur Taart meenemen, delen, proeven. Koekjes versieren voor kids	Dorpshuis Oerein in Aldtsjerk	06-53632103, b.g.g. 058-256 1612 activiteiten@oerein.nl
Lezing Trynwalderein: Praat vandaag over morgen, door Margina van Ommeren.	12 november 2026, 20.00 uur	Pro Rege in Oentsjerk	058-797 8621
Samen lezen (samen literatuur ontdekken)	17 november 2026, 13.30 - 14.30 uur	dbieb in Gytsjerk	058-234 7777
ANBO- PCOB, afd Trynwâlden. Dhr. Germ Koopmans vertelt met dia's over bijen houden.	18 november 2026, 14.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	058-256 1950 / J.R. van der Beek
Stempelworkshop. Creatieve workshop eigen unieke stempels ontwerpen en gutsen.	19 november 2026 30 euro p.p	BOB-gebouw in Oentsjerk	058 256 2882 / Lina Haan 06-16483167
Verhalenavond Gytsjerk, Thema 'Mijn roots'	20 november 2026, 19.30 - 21.30 uur	dbieb in Gytsjerk	058-234 7777
ANBO- PCOB, afd Trynwâlden, Nieuwjaarsbijeenkomst, invulling en begintijd nog een verrassing	6 januari 2027	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	058-256 1950 / J.R. van der Beek
ANBO- PCOB, afd Trynwâlden. Maaike Prins vertelt over haar werk als oud-PS-lid en gemeenteraadslid	17 februari 2027, 14.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	058-256 1950 / J.R. van der Beek
ANBO- PCOB, afd Trynwâlden. Hanneke Knossen en Renske Cornelissen vertellen verhalen aan de hand van oude voorwerpen	17 maart 2027, 14.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	058-256 1950 / J.R. van der Beek
Adellijk Trynwâlden	26 november 2026	Dorpshuis Oerein in Aldtsjerk	Jan van der Zwaag Antsje Belksma 06-13417750
Najaarsborrel Trynwâlderein voor vrijwilligers	27 november 2026, 17.00-19.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	058-7978621
Mijn Hemel Blauw, De Noorder Smederij: een muzikaal eerbetoon aan Ramses Shaffy & Liesbeth List	29 november, 15.00 uur	Dorpshuis Yn'e Mande in Tytsjerk	culturelecommissietytsjerk@outlook.com of app naar 0619876661
Bingo	1 december 2026, 15.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	Jildert Andringa 06-82974488
Versieren van Oerein (kerstsfeer)	8 december 2026, 19.30 uur	Dorpshuis Oerein in Aldtsjerk	06-53632103, b.g.g. 058-256 1612 activiteiten@oerein.nl
Kerstarrangement bloemstuk maken, o.l.v. Antje de Vries (Jilderda's bloemenboetiek)	10 december 2026	BOB-gebouw in Oentsjerk	0511-443 068
Kleding verkoop Westerhof mode (voor senioren)	10 december 2026, 14.00 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	Menno Westerhof 06-18270258
Kerstknutsel, incl. koffie/thee/lekkers	10 december 2026, 19.30 uur € 7,50	Dorpshuis Oerein in Aldtsjerk	Opgave: activiteiten@oerein.nl
Kerstinloop voor het hele dorp - praatje, hapje, drankje	12 december 2026, 16.00 uur	Dorpshuis Oerein in Aldtsjerk	06-53632103, b.g.g. 058-2561612
Inloop en BBQ (winterse dorpsborrel met barbecue)	9 januari 2027, 16.00 uur	Dorpshuis Oerein in Aldtsjerk	Opgave: activiteiten@oerein.nl
Gratis Film 'Neem me mee'	22 januari 2027, 20.00 uur	De Einekoer in Ryptsjerk	
Wyns en Tichelwurk in de Franse tijd	31 januari 2027 , 14.00 - 16.30 uur	Vituskerk - Wyns	Jan Faber Antsje Belksma 06-13417750
Sjoerd ensa, Frysktalige viermansband	5 februari 2027, 20.00 uur 10 euro	De Einekoer in Ryptsjerk	Reserveren: einekoer.nl / 06-34733850
Fan Potskrabbers en Flaaksrûpelders nei in bloeiende mienskip	19 februari 2027, 14.00 - 16.30 uur	Dorpshuis Mounestien in Mûnein	Jan van der Zwaag Antsje Belksma 06-13417750
CéCé, bekende pop in een jazzjasje, jazznummers met een poptintje (zangeres, piano, bas, drums, saxofoon)	maart 2027, 20.00 uur 12,50 euro	De Einekoer, Ryptsjerk	Reserveren: einekoer.nl / 06-34733850
De nearingdwaanden yn Aldtsjerk, Mûnein en Readtsjerk	25 maart 2027, 14.00 - 16.30 uur	Dorpshuis Oerein in Ryptsjerk	Jan van der Zwaag Antsje Belksma 06-13417750
De Andersons uit Zweden, nieuw kleinkunstprogramma	2 april 2027, 20.00 uur 15 euro	De Einekoer in Ryptsjerk	Reserveren: einekoer.nl / 06-34733850
Ald Trynwâlden yn byld	22 april 2027, 14.00 - 16.30 uur	Bij Vera / Heemstra State in Oentsjerk	Jan van der Zwaag Antsje Belksma 06-13417750
Paddy's Day Off (trio), gedichten W. B. Yeats op Ierse muziek, oerset yn it Frysk troch Eppie Dam	21 mei 2027, 20.00 uur 15 euro	De Einekoer in Ryptsjerk	Reserveren: einekoer.nl / 06-34733850