

MAANDBLAD
04-2023

5^e JAARGANG • NR. 50

groot bolsward-ijssemeer kust meer dan nieuws



GROOTBOLSWARD-IJSSELMEERKUST.NL



MET BIJLAGE
lifestyle
voorjaar 2023



Schapenfokkers Sjaak en Nadine uit Cornwerd “Het slapen schiet er wel een beetje bij in”

EN VERDER IN
DIT NUMMER:

HET NIEUWE
WERKEN

FACE TO FACE MET
HENRIËTTE HEMMINK

FOTO: JELLY MELLEMA FOTOGRAFIE

KKFH

Kozijnen
Gevels
Dakkapellen

De producent voor de consument!

Kunststof Kozijnen Fabriek Heerenveen

☎ 0513 76 90 51

✉ info@kkfh.nl

📍 Jousterweg 22, 8447 RH Heerenveen

Voor al uw kunststof
kozijnen, deuren,
gevelbekleding en
dakkapellen

www.kkfh.nl

Paasactie

Bij elke aankoop
15%
shoptegoed
cadeau*

Looptijd
3 t/m
15 april
2023

*Vraag naar de voorwaarden.

Woonboulevard Sneek Bedrijvenpark 'De Hemmen' Smidsstraat 12
www.vandermeerwonen.nl | info@vandermeerwonen.nl

EDITORIAL

SOS

“Slaap is een wapen”, leerde een goede vriend mij ooit. En van hem nam ik dit advies meteen aan; hij is marinier. Ik had nooit moeite met goed slapen. Tot de overgang me vastpakte en me in een ravijn donderde. Een ravijn zó diep en donker; ik wens het niemand toe. Ik begon steeds slechter te slapen en uiteindelijk sliep ik nachten achter elkaar níét. Hierdoor mondde mijn zware depressie uit in een psychose. Maar door de juiste medicatie en Electro Shock Therapie kwam ik er weer helemaal bovenop; misschien heeft u afgelopen zomer mijn verhaal hierover gelezen in dit magazine. Ik heb gemerkt dat mijn openheid heel veel begrip en herkenning oplevert bij andere mensen en dat echt ieder huisje zijn kruisje heeft.

Met de billen bloot is eng. Je bent kwetsbaar, maar door open kaart te spelen maak je psychische problemen bespreekbaar en dat is hard nodig in onze maakbare en overprikkelde maatschappij. Ik juich het dan ook zeer toe, dat actrice Hanna Verboom met haar broer een aangrijpende documentaire maakte over haar leven met een bipolaire stoornis: ‘Samen uit de schaduw’. Ook de bioscoopfilm ‘Toen ik je zag’, gebaseerd op het leven van Antonie Kamerling, is hopelijk taboedoorbrekend. Antonie, de gevierde acteur die net als Hanna Verboom aan een bipolaire stoornis leed en uiteindelijk in oktober 2010 uit het leven stapte. Inmiddels zijn we ruim twaalf jaar verder en ik heb het idee dat we wel steeds opener zijn geworden over onze mentale gezondheid.

In Amerika tel je niet mee als je niet wekelijks bij de ‘shrink’ op de sofa ligt. Zover zijn we in Nederland nog niet, maar gelukkig vragen wel steeds meer mensen om support door een psychotherapeut of psychiater. Want om hulp vragen is niet zwak, maar juist een teken van daadkracht.

En daarom kon GrootBolsward-IJsselmeerkust niet achterblijven en vonden we het hoog tijd om het thema ‘Mental Health’ op onze journalistieke agenda te zetten. Dit resulteerde onder andere in het artikel over ‘Het nieuwe werken’ van collega Lotte van der Meij. Collega Sonja Harkema schreef een verhaal over ons tweede brein: onze darmen. Ik hoop dat ons themanummer ertoe leidt dat SOS - Slaap, Openheid én Support – net zo ingeburgerd raakt als de drie R’s: Rust, Reinheid en Regelmaat. Daar zijn we tenslotte ook ver mee gekomen.

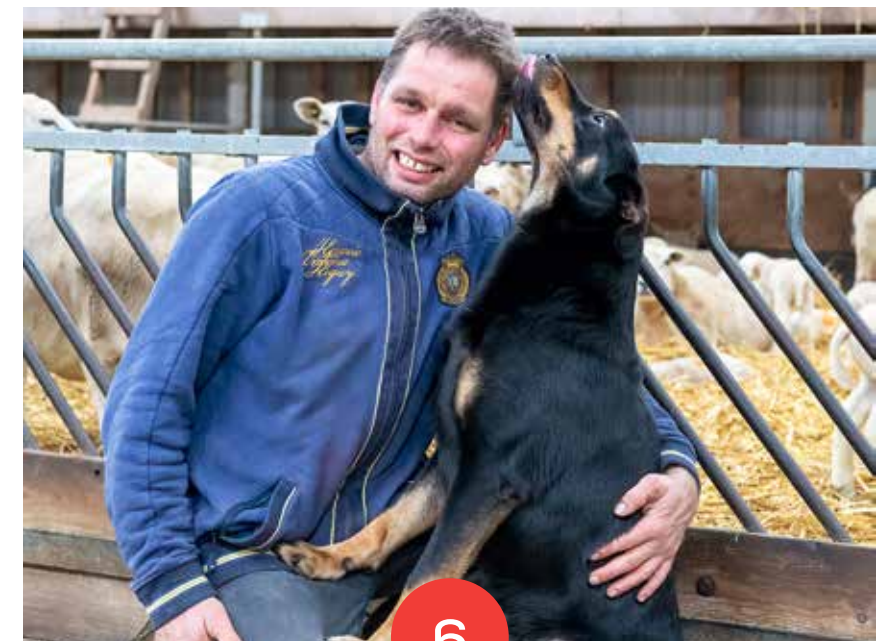
Veel leesplezier!



Amanda de Vries
Redacteur Groot-
bladen

Inhoud

groot  bolsward-ijsselmeerkust - nr. 01-2023



6



16



14



19

LEKKER LEZEN

6. SCHAPENFOKKERS SJAAK EN NADINE UIT CORNWERD KRIJGEN SOMS GEEN WENK IN DE OGEN

14. FACE TO FACE MET SCHRIJFSTER HENRIËTTE HEMMINK

16. DURK BREEUWSMA GOOIT HET ROER OM: ‘EINDELIJK BOER’

MAATSCHAPPIJ & SAMENLEVING

12. ZONDER ZORGEN OMGAAN MET JE GELD

32. HET NIEUWE WERKEN

SPORT

19. JENDA DE BOER UIT NIJLAND DROOMT VAN DE OLYMPISCHE SPELEN

20. ZWEM- EN POLOCLUB BOLSWARD IS AFHANKELIJK VAN ZWEMBAD VITALOO

CULTUUR & UITGAAN

43 MUZT IN THEATER SNEEK MET ‘LEGALLY BLONDE’

44. UITGAANSAGENDA VVV WATERLAND VAN FRIESLAND

KIJK VOOR HET LAATSTE NIEUWS OP:

WWW.GROOTBOLSWARD-IJSSELMEERKUST.NL

VOLG OOK OP SOCIAL MEDIA





Inhaaldagen containers legen

SNEEK - Op onderstaande data worden de containers niet geleegd. In plaats daarvan komt de gemeente op inhaaldagen langs om de afvalcontainers te legen. In bijgaand overzicht staat op welke dag zij de afvalcontainer komen legen.

Datum	Inhaaldag
Maandag 10 april, (tweede paasdag)	Zaterdag 8 april
Donderdag 27 april, (Koningsdag)	Zaterdag 29 april
Donderdag 18 mei, (Hemelvaartsdag)	Zaterdag 20 mei
Maandag 29 mei, (tweede pinksterdag)	Zaterdag 27 mei

Kijk voor meer informatie over de ophaal-mensen op de digitale afvalkalender.



Sfeervol en goedbezocht Súdwest Festival in Workum



WORKUM - Vijftien muziekgezelschappen uit Súdwest-Fryslân traden 19 maart jl. op tijdens het Súdwest Festival in Workum. In drie zalen van Kultuerhús Klameare lieten orkesten, ensembles en koren een gevarieerd repertoire horen. Het jaarlijkse festival van kunstencentrum Atrium was gratis toegankelijk en trok ruim vierhonderd bezoekers.

Een djembégroep van Atrium onder leiding van Moustapha Seck verzorgde de opening. Vervolgens speelden in totaal 237 muzikanten van alle leeftijden in de Kleine Zaal, Brijbekzaal en Nijefurddzaal. Atrium was met zeven groepen vertegenwoordigd. Verder waren er vijf koren van de partij.

Haagse band Chef'Special op Heamiel

BOLSWARD - De Haagse band Chef'Special treedt op tijdens Heamiel 2023. De band is de headliner van de slotavond, zaterdag 24 juni in het Julianapark.

“Na het daverende succes met Racoon hebben we ook dit jaar weer besloten groots uit te pakken. Chef'Special stond met stip op nummer één bij de parkcommissie, dus daar hoefden we niet lang over na te denken”, aldus Peter Wiersma, voorzitter van het Heamiel comité. Deze legendarische band gooide hoge ogen met hun show bij de Vrienden van Amstel, dus het comité verwacht dat ook in Bolsward het dak eraf gaat. Vóór het optreden van Chef'Special betreedt La\$Sa het podium. Deze DJ/producer brak door met de clubhit ‘Hans Betaalt De Schade’, waarmee hij een gouden plaat haalde. Sindsdien werkt hij met de top van de Nederlandse artiesten. Nadat Chef'Special hun hits ten gehore hebben gebracht, beklimt Waterproof



DJ Dan Daniels niet ontbreken om het publiek te entertainen tijdens de wissel van artiesten.

Kortom: de slotavond van Heamiel 2023 wordt één groot feest. De kaartverkoop voor de Heamiel slotavond start op zaterdag 8 april om 10:00 uur. Kaarten zijn verkrijgbaar via: www.heamiel.nl.

Shampoo het podium. De mannen van deze coverband brengen een ramvolle show met zo-die-zag-ik-niet-aankomen-hits, verbluffende medley's en je-kan-niet-anders-dan-meeblèren-momenten. Tot slot wordt het een Gekkenhuys met de mannen van het gelijknamige DJ-duo, die zichzelf 'de vrolijkste sloopact van Nederland' noemen. Natuurlijk mag 'onze eigen' Bolswarder



gezondheid: in samenwerking met de bibliotheek en de GGD organiseert de gemeente allerlei activiteiten zoals gastlessen, extra inloopsprekuren van SWF Tichtby en een seniorencafé over financiële weerbaarheid.

Harmonie orkest Euphonia in Bolsward op 14 april

BOLSWARD - 14 april 1945 werd Bolsward bevrijd van de Duitse overheersing, net als veel andere plaatsen in Fryslân. Ter gelegenheid hiervan geeft Harmonieorkest Euphonia op 14 april om 20.00 u een gratis toegankelijk bevrijdingsconcert. Het orkest staat onder leiding van Ronald Slager.

Tijdens het concert zal onder andere het muziekstuk 'A story of Anne Frank' worden gespeeld. Dit muziekstuk is geschreven door Otto M. Schwarz. De componist wil hiermee een statement maken tegen racisme. De vioolsolo's worden gespeeld door Rob Faltin. Naast de muziek is er tijdens het concert ook ruimte voor het imponerende verhaal van en door Josua Ossendrijver en poëzie. In het voorprogramma en na afloop van het concert zal een duo van de band Di Gojim de muziek verzorgen. Het duo speelt klezmer, een mengvorm van Jiddische muziek en volksmuziek uit Oost-Europa. Het concert vindt plaats in de Gasthuiskerk in Bolsward en wordt via een livestream aangeboden aan diverse verzorgingstehuizen in Súdwest-Fryslân.



Koninginnevereniging van Makkum 125 jaar

MAKKUM - Dit jaar (op 31 augustus) bestaat de Koninginnevereniging van Makkum 125 jaar. Het is nog de enige Koninginnevereniging in Nederland en destijds opgericht ter gelegenheid van de 18e verjaardag van koningin Wilhelmina.

Andere verenigingen noemen zich Oranjeverenigingen, maar Makkum heeft bij de kroning van Willem Alexander besloten om haar naam niet aan te passen. Het oude en een vernieuwd vaandel van de vereniging zijn te bewonderen tijdens speciale dagen, zoals Koningsdag. Het feest in Makkum start op de dag vóór Koningsdag (26 april) met een grote Bingo in Het Anker en een Koningsbal in café De Zwaan. Op Koningsdag zelf gaat muziekvereniging Hallelujah door het dorp. In de haven laat de familie Lutgendorff al generaties lang (ook al 125 jaar) de kanonnen van Makkum bulderen. Verder worden de Makkumer koning en koningin bekendgemaakt en is er een spelletjesdag voor kinderen en een vrijmarkt. Verder is er nog een pannakooi-toernooi in het dorp en vindt in Het Anker een echte mini blaybackshow plaats. Zaterdag 29 april is er nog een toegift in de vorm van een Koningsconcert waarbij twee koren, Samar uit Makkum en Sjong uit Wommels, elkaar afwisselen in de Van Doniakerk.

Van Raam testdag bij Scootmobiel Friesland

SINT NICOLAASGA - Woensdag 19 april a.s. organiseert Scootmobiel Friesland samen met Van Raam een testdag om de aangepaste fietsen van Van Raam te ervaren. De testdag wordt gehouden van 9.00 tot 16.00 uur, onder het genot van een kopje koffie met gebak.

Tijdens de testdag is het mogelijk om bij Scootmobiel Friesland in Sint Nicolaasga een vrijblijvende proefrit te maken op verschillende aangepaste Van Raam-fietsen. Het proefrijden vindt altijd buiten plaats op fietspaden en wegen zodat je tijdens een proefrit een zo realistisch mogelijk beeld krijgt van de producten. Scootmobiel Friesland is sinds 2008 gevestigd op het bedrijventerrein in Sint Nicolaasga, waar men beschikt over een eigen werkplaats met gecertificeerde monteurs en een ruime showroom waar alle producten vrijblijvend uit te proberen zijn.



Geschiedenis van Ferwoude in kaart brengen



FERWOUDE – Het beste dat de geschiedenis ons nalaat, is het enthousiasme dat zij veroorzaakt. Vandaar dat er een handtekening is gezet onder het oprichtingsdocument van de stichting Ald Ferwâlde. Het doel van de nieuwe stichting is om de geschiedenis van Ferwoude in kaart te brengen.

Een heel groot deel van de geschiedenis is er al met een boek over Ferwoude, maar de stichting wil met meer beeldmateriaal een tijdsbalk/film te maken vanaf het jaar 1500. Er worden momenteel vele oude, onbekende beelden gedigitaliseerd en openbaar gemaakt en er zal nog veel materiaal op zolders liggen waarvan men het bestaan misschien niet meer weet, denkt de stichting. Mocht je in het bezit zijn, of iemand weten die in het bezit is van filmmateriaal, foto's of verhalen over en van Ferwoude, dan komen vrijwilligers van de stichting graag met je in contact. Dit kan via janstellingweg@hotmail.com. Ook andere tips of ideeën zijn over de geschiedenis van Ferwoude zijn welkom.

Maatschappelijke organisaties omarmen Bolswarder Duwtje

BOLSWARD- Het Bolswarder Duwtje is in de afgelopen maanden een succes gebleken. Verschillende ontmoetingsmomenten hebben veel mensen bij elkaar gebracht, allemaal onder het motto: 'laten we wat meer naar elkaar omkijken'. Op zaterdag 15 april organiseert het Bolswarder Duwtje haar laatste activiteit in de vorm van een gezellige welzijns- en belevingsmarkt in cultuurhistorisch centrum De Tiid.



Daarna is het project ten einde, maar het Bolswarder Duwtje blijft bestaan. “Er is in Bolsward genoeg te beleven als het gaat om maatschappelijke initiatieven, alleen hebben wij gemerkt dat niet alles even zichtbaar is. Er is veel versnippering rondom de prettige ontmoetingsmomenten of activiteiten die mensen kunnen bezoeken”, aldus Jacobien van Vugt, naast Kirsten Dijk één van de projectleiders. Door het Bolswarder Duwtje als paraplu in te zetten kun je samen zichtbaarder worden en ben je makkelijker te vinden door al die mensen die graag mee willen doen of wel wat hulp kunnen gebruiken. De twee projectleiders gaan de komende maanden aan het werk om het Bolswarder Duwtje een vervolg te geven. Meer informatie is te vinden op de website www.bolswarderduwtje.nl.



Dassen

Ferline jier ha ik it hjir alris mei jim oer hân: Oer dat dassen sa dolden, dat de trein dêr by Molkwar hiel foarsichtich oer de rails ride moast. Doe woenen se rûnom yn it hiele lân ûnder alle rails sjen at der noch mear dassen dolden. En doe foarsei ik jim al dat soks yn ús amtlike lân sa lang duorje soe, dat de Molkwarder dassen definityf de trein bedolde soenen. It is safier.

We moatte lykwols net werom sjen, mar foarút. De trein komt no net fierder as Warkum. Fôár it skûtsjesilen, as der yn de trein mear skûtsjekaartsjes ferkocht wurde as oan de dyk, moat Starum eins al wer in trein ha. Hoe krije we dat klear?

At ik spoarweiman west hie, hie'k my de bek hâlden, de trein der in wike útsmiten, de dassen ferjage en alles fuortdold. Wis, de das is hillich. Mar wy, 98 persint fan it folk, hienen dat bêst fûn. Alles hat in grins. Of sa't immen sei: at in mins in gat ûnder it spoar dolle soe om dêr te wenjen, waard hy opgroeven en yn de bak smiten.

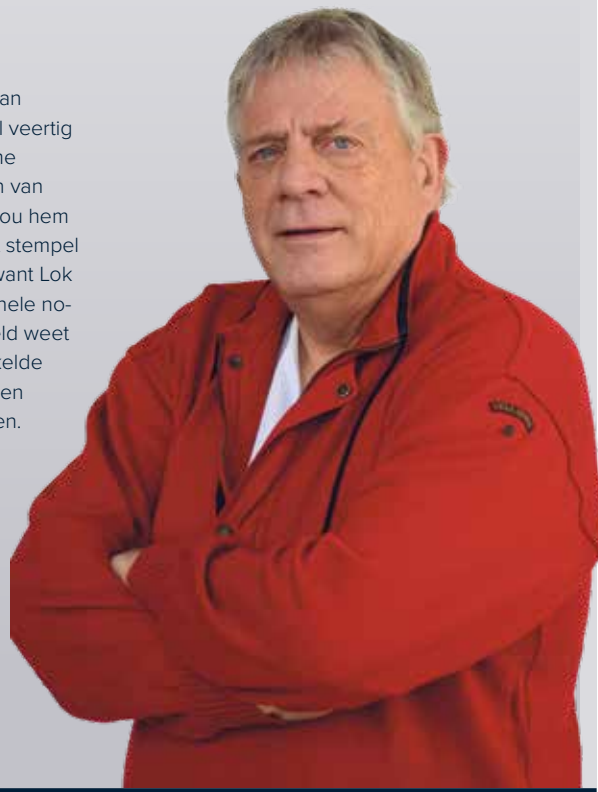
De Spoarwegen ha yntusken in eintsje fierderop in nije dasseboarch bout. Moai sân, moaie gatten, se kin der sa yn. No moatte de dassen dat ek noch wolle. De âlde Anne Gersjes, in stroper dy't miljeuaktivist waard, sei mei it fingerke omheech: “Ut noch yn net oan ús hillige das komme.” Hy heart by de twa persint dy't it yn dit lân foar it sizzen ha.

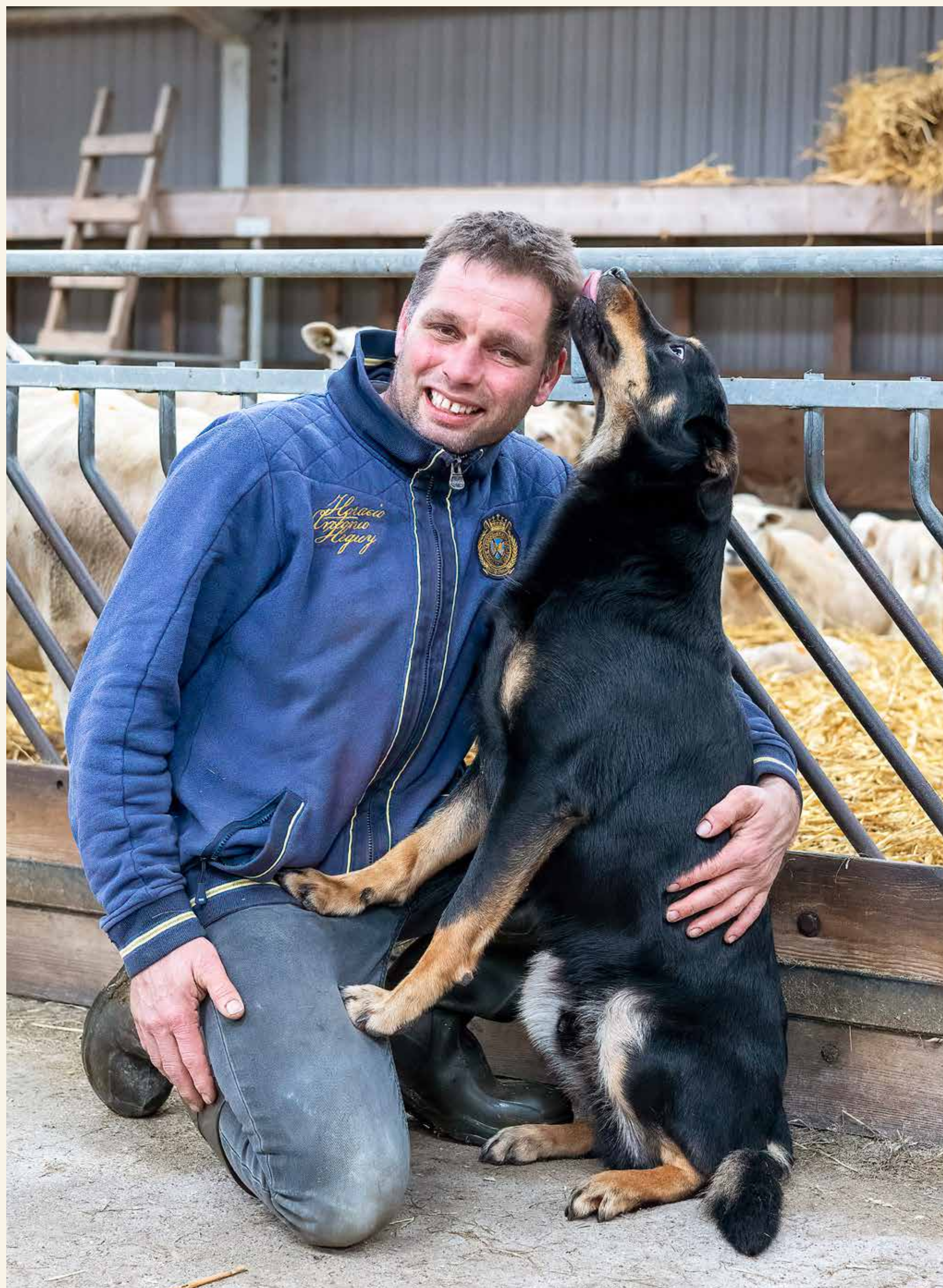
Sterre dassen út, at se ferhûzje? Wolnee, se krije jierliks sa'n fjouwer, fiif bêrnedaskes, dy't nei twa jier ek al wer kopuleare kinne. Yn Fryslân bin se tanaam mei fjirtich persint, en moasten se harren ytgebied sels útwreidzje.

Hee, dat is fansels de oplossing foar dat ferhûsproblem wat de Spoarwegen wittenskiplik oplosse wolle. Gersjes kin der net op tsjin wêze dat we dy nije boarch folsmite mei wijrms, boskfruchten, appels, ikels en wat foar rommel at dy das mar mear yt. Dan komme se wol. Gersjes moat sels grutsk wêze dat syn dassen no ynternasjonaal nijs binne ûnder de kop: ‘Das doet Spoorwegen de das om’.

Eelke Lok. Als journalist van Omrop Fryslân draait hij al veertig jaar mee en is hij met name bekend van zijn verslagen van het skûtsjesilen, maar je zou hem tekort doen door hem het stempel sportjournalist te geven, want Lok is allround. Door zijn originele non-sensense kijk op de wereld weet hij ogenschijnlijk ingewikkelde zaken vaak te relativeren en tot de essentie te herleiden. En dat is ook wat u in de columns van Eelke kunt verwachten.

De vinger op de zere plek...





TEKST RICHARD DE JONGE
FOTO'S JELLY MELLEMA FOTOGRAFIE

DRUKKE TIJDEN VOOR SCHAPENFOKKERS
SJAAK EN NADINE UIT CORNWERD

“Het slapen schiet er wel een beetje bij in”

Dat je van schapen tellen in slaap valt, geldt beslist niet voor Nadine Wijma (35) en Sjaak Kooistra (44). En zeker niet in deze tijd van het jaar als de schapen lammeren en er tussen de 25 en 30 lammetjes per dag worden geboren. Schapen houden nu eenmaal geen rekening met dag en nacht en het gebeurt dan ook met regelmaat dat het ondernemersechtpaar geen wenk in de ogen krijgt.

Het is druk op de boerderij in Cornwerd nabij de Afsluitdijk. De afgelopen tijd zijn er zo'n 400 (!) lammeren geboren. Dat worden er uiteindelijk tussen de 800 en 900. Tel daarbij op dat er ook nog eens 475 schapen gevoed moeten worden en het hoeft weinig voorstellingsvermogen dat de twee de handen behoorlijk vol hebben. “Het slapen schiet er wel een beetje bij in”, zeggen ze.

FLAPPEREN

Tijdens ons gesprek vliegen er al snel niet-alledaagse termen en moeilijke namen over tafel. Dat wil zeggen: voor een stadsmens. Afweiden, afmesten, oormerk, aflamhokjes, swifters, Blue du Maine, enters, cremello, dubbele genen agouti, palomino, Charollais, het doet ons met de oren flapperen.

Sjaak Kooistra heeft in 2012 de boerderij van zijn vader overgenomen. Vijf jaar geleden werden hij en Nadine Wijma een setje en al snel woonden ze samen. Er is een duidelijke taakverdeling. Nadine maakt melk en doet schoon stro, water, hooi en biks in de aflamhokjes. Dit zijn hokjes waarin het schaap vlak voor, tijdens en na de bevalling ligt. Sjaak is voor het zware werk zoals het kuilvoer, uitmesten van hokken en het aanbrengen van de oormerken. Vanwege de stikstofproblematiek knijpt menige veeboer hem als een oude dief, maar Sjaak Kooistra maakt zich niet zo veel

zorgen over de toekomst. “Ik zing het hier wel uit. Ik denk dat het bij de schapenboeren wel meevalt”, zegt hij nuchter.

BEESTENBOEL

Het is een beestenboel bij Sjaak en Nadine, want de twee hebben niet alleen veel schapen en nog meer lammeren, maar ook nog drie honden, een paard, drie jonge geitjes waarvan de moeder vlak na de bevalling is overleden, een paar katten en zelfs een aquarium. Ze moeten er zelf ook om lachen. De katten zijn er voor de gezelligheid en het aquarium in de woonkamer is er om naar te kijken, maar de honden hebben een functie. Hierover later meer.

Terug naar de schapen. Deze zijn er voor het vlees, louter. Schapen die niet drachtig zijn - dit jaar naar schatting rond de 25 - gaan weg, want die kosten geld. Zo simpel is het. “Vroeger hadden veeboeren naast koeien ook schapen, maar dat is niet meer zo”, vertelt Sjaak. Vanwege de mestregels zijn er minder schapen, legt hij uit. En er komen - vanwege de Brexit - nauwelijks schapen meer uit Engeland. Dat heeft de prijzen opgestuwd naar rond de acht euro per kilo. Vóór de Brexit was dat nog drie euro minder. Sjaak en Nadine hoor je dan ook niet mopperen over de afscheiding van Engeland.

ZWOEGERZIEKTE

Over het aantal schapen: dat zijn er zevenhonderd geweest. Maar die zijn allemaal geruimd vanwege de zwoegerziekte, een besmettelijke longandoening bij schapen. Een behoorlijke financiële aderlating.

Sjaak moest opnieuw beginnen. Zelf gefinancierd door buiten de deur te werken. “Want hij heeft een hekel aan banken”, lacht Nadine. “En aan verzekeringen”, vult Sjaak aan. “Die kosten geld.” Dat buiten de deur werken doet hij trouwens nog steeds, van juli tot februari.

Sjaak: “Als loonwerker, schapenscheerder, kippenstallen schoonspuiten, grondwerk en het laatste half jaar bij de Afsluitdijk. We hebben wel zevenhonderd schapen gehad en ik heb in het verleden gezegd dat ik er duizend wilde, maar daar ben ik van afgestapt. Dan zit je altijd tussen de beesten, kom je nooit van het erf. Ik vind tussen de mensen wel zo gezellig. Bovendien boeren we nu extensiever: minder vee en meer land. We hebben twintig hectare zelf bij de boerderij, en twintig hectare zeedijk. Hier thuis mogen de schapen pas op 1 april naar buiten in verband met het ganzen-gedooggebied. We verhuren land aan de overheid.”

GRAZEN OP DE ZEEDIJK

De schapen en lammeren staan nu nog onder dak. De schapen zijn geschoren en dat verwacht je eigenlijk niet in deze tijd van het jaar. Nadine: “Dat doen we voor dat er lammeren geboren worden. Het is hygiënischer, je kunt beter zien in welke conditie het schaap verkeert en het lam kan de speen beter vinden. ‘En dan passen er meer in een hok’, zegt Sjaak altijd.” Nog even en dan gaan ze naar buiten. Eerst naar de nabij gelegen zeedijk. Deze wordt gepacht van het waterschap. Daar blijven ze tot 1 juni en dan gaan ze naar het land bij de boerderij. Nadine: “Begin juni wordt de graskwaliteit op de dijken minder; wij houden altijd vast aan 1 juni, maar dat kan ook eerder of later.”

“Een schaap heeft het leuker als het op de zeedijk loopt, dan dat het de hele dag in de stal staat”

Lees verder op pagina 9 ➔

Welkom in Bolsward, hart van de elfsteden MODESHOW

ZATERDAG 15/04

Modeshow

📍 Marktpllein

🕒 13.30 uur

DJ Cloudz

📍 Marktpllein

🕒 12.30 - 16.00 uur

Op zaterdag 15 april organiseert de Bolswarder Activiteiten Commissie een modeshow waarin de nieuwste voorjaarscollecties en trends gepresenteerd zullen worden.

De modeshow vindt plaats in het prachtige centrum van Bolsward, waarbij de historische gebouwen en sfeervolle ambiance een bijzondere touch zullen geven aan de show.

Laat je inspireren, en geniet van een gezellige middag uit met vrienden, familie of collega's.

Wilt u weten wat er nog meer in Bolsward te beleven is? Kijk op Bolsward.nl

Volg ons op:



→ vervolg van pagina 6



Nadat de lammetjes terug zijn bij de boerderij worden ze gemest totdat ze veertig kilo zijn. Sommige zijn dat al in juli, een paar maanden na de geboorte. "En als ze nooit buiten komen, zijn ze zeker snel weg", zegt Sjaak. "Binnen krijgen ze krachtvoer." Logische vraag lijkt waarom ze lammeren dan niet allemaal binnen houden? "Dat kost extra geld", neemt Nadine over. "Dat kost je biks, kuil, stro en werk. En beesten horen buiten. Ik denk dat een schaap het leuker heeft als het op de zeedijk loopt, dan dat het de hele dag in de stal staat. Zomerdag zijn bij ons de stallen leeg."

In de winterperiode van november tot februari staan de schapen bij boeren in de omgeving van Bolsward. Dit in verband met het ganzen-gedoo gebied rond de boerderij. Dit betekent trouwens niet dat de boeren de dieren ook verzorgen. Dat doen Sjaak en Nadine zelf. Het is een win-winsituatie: de schapen hebben een goede plek en de boeren raken mooi van hun overvloedige gras af.

KLEURTJE TOEVOEGEN

Het paard. Het kwam al even voorbij in het begin. Een Fries paard, een merrie, een drachtige merrie zelfs. Nadine rijdt paard sinds 1995 en heeft door de jaren heen meerdere paarden gehad. Nadine: "Dit paard hebben we gered van de dood. Ze was pas vier maanden oud, kwam van een broedfokker. Dat wisten we niet. Ze is bijna vier jaar nu en ze verwacht rond 10 mei haar eerste veulen. Van een volbloed Arabier. We hebben met opzet niet voor een Fries gekozen omdat we de achtergrond van ons eigen paard niet kennen. Ze staat niet honderd procent recht op haar benen. Het kan zijn dat het een inteeltgeval is, maar het

kan ook zijn dat ze ziek is geweest. We hopen dat er iets leuks uit komt. Ik zou ook wel eens een kleurtje toe willen voegen."

Pardon, een kleurtje toevoegen? Fronsende wenkbrauwen bij haar toehoorder. Nadine legt uit: "Als je er een cremello hengst bij doet en dat paard heeft dubbele genen agouti, dan komt er een valkleurig (buckskin, red.) paard uit of een palomino. Een zuivere Fries zou ik niet willen omdat er bij een Fries nogal veel erfelijke afwijkingen zijn. Kruisingen zijn altijd beter. Sterker. Dat is bij schapen ook zo."

AANTALLEN EN VLEES

En daarmee zijn we weer terug bij de dieren waar de twee er zoveel van hebben. Sjaak: "We hebben onder andere swifsters, een raszuiver



“We boeren nu extensiever: minder vee en meer land”

schaap. Die werpen drie tot vier lammeren. Maar daar zitten we helemaal niet op te wachten. Die zijn namelijk ook kwetsbaar. Het mooiste is twee lammeren. Een schaap heeft tenslotte ook twee spenen. We kruisen ze terug met een Engelse Texelaar. Die zijn vleziger. De ene zorgt voor de aantallen, de ander voor het vlees. Dit jaar zijn de enters - éénjarige lammeren - gedekt door rammen van het Franse ras Blue du Maine. Deze hebben een zwarte kop, ditkleurige poten en een langere staart dan het doorsnee schaap. Maar vooral een smalle kop, in tegenstelling tot de Texelaars die een brede kop hebben." "Een smalle kop lamt wat makkelijker voor schapen die dat voor het eerst doen", verduidelijkt Nadine. "Het moet bij elkaar passen. We hebben ook wel Charollais erbij gehad. Lammetjes daarvan zijn een stuk wilder. Ach, we blijven bezig."

VEEL WERK UIT HANDEN

O ja, de honden nog. Die zijn er niet voor de flauwekul. Er zijn er drie. Twee bordercollië en een kelpie. "Ze nemen ons veel werk uit handen", zegt Sjaak. "En wij kunnen niet zo hard rennen", vult Nadine aan. "Anders moet je altijd mensen vragen en nu kunnen we onszelf redden. Een koppel maken van honderd schapen, dat doen die honden voor ons. Als de schapen naar de zeedijk moeten, dan gaan ze ook over de weg. Dat doen de honden. Nu hebben ze nog rust, hebben ze vakantie, maar straks als de schapen weer buiten zijn, maken we dagelijks gebruik van ze."

**BOGERMAN
BIGBAND** M.M.V. SCHWUNG



LOCATIE: K.C. HET ANKER | BUREN 17, MAKKUM

- 15 APRIL 2023 -

- ZAAL OPEN: 20:00 UUR -
- AANVANG: 20:30 UUR -

ORGANISATIE: CULTUREEL PODIUM MAKKUM
KAARTEN: LEDEN CPM: € 5,00 NIET LEDEN CPM: € 7,50

KAARTEN VANAF 1 APRIL VERKRUGBAAR BIJ BLOMYNIEN, KERKSTRAAT 9, MAKKUM
OF ONLINE: WWW.MAKKUMFRIESLAND.NL/AGENDA

Stageweken
REGIONALE JEUGDOPLEIDING
ONS SNEEK



Heb jij ambitie en wil jij je verder ontwikkelen?

 GEDIPLOMEERDE TRAINERS	 JO13 T/M JO21
 LANDELIJKE DIVISIES	 WEEK 15 T/M 22
 TOPFACILITEITEN	 MELD JE AAN

Meld je aan via hoofdvoetbalzaken@onssneek.nl of bel Arno Nijenbanning 06-20485113

 **HYPOTHEEK COACHES**

Leuke koopwoning gezien?
Informeer bij ons naar de mogelijkheden voor een hypotheek!



HYPOTHEEK ADVIES van Jitske & Jeltsje

 Je vindt ons in: Sneek & Bolsward

Meer weten? Wij informeren je!

 [HYPOTHEEKCOACHES.NL](https://www.hypotheekcoaches.nl)

BEVRIJDINGSconcert
FRYSLÂN IS *Frj*
14 APRIL 2023

HARMONIEORKEST
EUPHONIA WOMMELS
O.L.V. RONALD SLAGER

PRESENTATIE
JOSUA OSSENDRIJVER

VIOL ROB FALTIN

FEESTELIJKE ONTVANGST DUO DI GOJIM



GASTHUISKERK BOLSWARD WWW.EUPHONIA.NL INLOOP 19.30 AANVANG 20.00

VRJJE TOEGANG

Gemeente **Súdwest-Fryslân**

Volg ons op!
   

VOORMAN GARAGEWERKPLAATS EELKE DE JONG OVER ZIJN CARRIÈRE EN WERK BIJ GEMEENTE SÚDWEST-FRYSLÂN:

“Geen enkele werkdag is vervelend”

Eelke de Jong wilde vroeger politiemann worden, maar zijn carrière verliep toch íétsje anders. Spijt heeft hij er niet van, want als voorman garagewerkplaats geniet hij van iedere werkdag, zegt hij.



Al jong een keuze maken

Met nog maar 27 levensjaren onder zijn riem is Eelke allesbehalve een beginner. Eelke heeft al aan een aantal functies en organisaties gesnuffeld. Zijn carrièreverhaal begon al op het vmbo. “Ik heb eigenlijk van het begin af aan niet geweten wat ik wilde worden”, vertelt Eelke. “Heel vroeger, toen ik vier jaar was, wilde ik politiemann worden. Ik dacht dat ik het geld mocht houden wat ik aan boetes zou uitdelen,” gniffelt hij. “Maar op het vmbo moet je toch een serieuze keuze maken, en dat is lastig als je nog zo jong bent.”

Een kijkje in een andere keuken

Eelke koos voor de richting Metaal & Elektro, dat sprak hem het meeste aan. Eelke: “Maar nog een jaar later moet je écht gaan nadenken over je vervolgstudie. Een goede vriend koos voor een opleiding tot vrachtwagenmonteur. Ik ging af op mijn intuïtie, en ging met hem mee.” Na zijn studie kon Eelke aan de slag als vrachtwagenmonteur. “Zeven jaar lang heb ik hier gewerkt, maar vooral ook veel geleerd. Ik was nog wel heel erg jong, en laten we eerlijk zijn: zeven jaar is dan best wel lang. Daarom kreeg ik ook op een gegeven moment het gevoel dat ik eens een

kijkje in een andere keuken wilde nemen.” Eelke kreeg een functie aangeboden in een ander bedrijf, maar na een half jaar kwam hij erachter dat het echt niet bij hem paste.

Op een dag kwam hij bij de gemeentelijke werkplaats langs voor een klus. Eelke: “Op dat moment stonden er twee monteurs bij de gemeente op het punt minder te gaan werken. Het zat er dus aan te komen dat er een positie vrij kwam. Na mijn klus vroegen ze dan ook of dat niet wat voor mij was. Of ik ook een rondleiding wilde. Je weet hoe dat gaat: daar heb je dan geen tijd voor. Maar ik wilde graag een nieuwe stap maken in mijn carrière, dus ik maakte tijd.”

Moeders weten het ‘t beste

Van het een kwam het ander: Eelke startte bij de gemeente als monteur in de werkplaats. En dat was wel even wennen. Eelke: “Het is best wel anders dan dat ik eerst heb gedaan, maar ik weet nog dat mijn ouders zeiden: ‘Hier moet je niet over twijfelen. Bij de gemeente zit je absoluut goed.’ Dat heb ik geweten, want ze hadden helemaal gelijk. Moeders weten het ‘t beste. De werktijden zijn fijn, de werk-privébalans is goed en er is ruimte voor eigen inbreng en ambitie.”

Na drie jaar als monteur in de werkplaats gewerkt te hebben kwam er een kans op zijn pad: een vacature voor voorman van de werkplaats. “Mijn dagen bestaan uit het maken van werkroosters, de jongens aansturen, het magazijn overzien en de contacten met leveranciers en klanten. Ik mag zelfstandig processen vernieuwen en krijg hiervoor alle vertrouwen en vrijheid van mijn leidinggevende. Ik vind het geweldig”, vertelt Eelke met een glimlach.

Ambitie loont

Maar Eelke is nog lang niet uitontwikkeld. Eelke: “Ik heb net een studie technisch leidinggeven mogen starten. Een mooi voorbeeld van hoeveel aandacht de gemeente besteedt aan de ontwikkeling van haar personeel. “Eelke doet op het feit dat onze gemeente als één van de weinige instellingen bijna nooit werk uitbested. “Ze zorgen ervoor dat eigen personeel over veel kennis beschikt, zodat we volledig zelfstandig dienstbaar kunnen zijn. Dat zorgt ook voor kennisdeling onder de collega’s. Je leert hier ontzettend veel van elkaar.”

Eelke ziet graag meer technisch, praktijkgeschoolde krachten richting de

gemeente komen. Maar het is geen geheim dat er in Nederland een groot tekort ontstaat aan praktijkopgeleide mensen in de techniek, een lastig probleem. Eelke denkt dat hiervoor een rol in de huiskamer ligt. “Je hoort tegenwoordig veel dat ouders hun kinderen het liefste op zo’n hoog mogelijk niveau onderwijs willen laten geven. Met hoger onderwijs is niets mis, maar past dat wel bij het kind? Wil het kind dat wel?”

Respect voor elkaars expertise

Dat hoogopgeleid wordt er soms doorheen gedrukt, met als gevolg dat de ‘lage opleidingen’ een negatief stigma krijgen, meent Eelke. “Maar ‘praktijk-opgeleid’ is zéker niet minder dan ‘hoogopgeleid’. Die polarisatie moet eruit, want alleen dan kunnen we samen met respect voor elkaars expertise ons land, en onze gemeente, vooruit helpen.” Zelf heeft Eelke daar in zijn leer- en loopbaan gelukkig weinig druk in ervaren. Eelke: “Ik ben blij dat mijn leven zo gelopen is. Ik zit nu op een plek waar ik iedere dag met een glimlach binnenloop én met een glimlach weer wegga. Iedere dag hier is een goede dag. Het heeft zo moeten zijn.”

Zonder zorgen omgaan met je geld

Geld kan veel plezier opleveren, maar kan ook een bron van zorgen zijn. Heb je geldzorgen? Je bent zeker niet de enige. Gemeente Súdwest-Fryslân biedt hulp bij geldzorgen, maar helpt deze zorgen ook voorkomen door in te zetten op financieel vaardig worden.

Zes op de tien Nederlanders heeft geldzorgen. Dat is niet zo gek, gezien het feit dat alles duurder wordt. Sommige huishoudens komen elke maand geld tekort. Andere mensen ervaren geldzorgen omdat ze geen inzicht hebben in wat er binnenkomt of uitgaat. Weer anderen kopen meer dan ze eigenlijk kunnen betalen of leven met schulden.

Slapeloze nachten

Eén ding is zeker: geldzorgen doen iets met je fysieke en mentale gezondheid. "Het veroorzaakt stress", zegt Akke Hofstee, gezondheidsbevorderaar bij GGD Fryslân. "En daarmee soms ook slapeloze nachten en zelfs depressies. Je zorgen maken over je financiën heeft veel impact op hoe je je voelt." Daarnaast ligt er een taboe op geldzorgen. "Mensen schamen zich soms voor hun geldproblemen", weet Anna Schotanus, projectleider Financieel Gezond bij gemeente Súdwest-Fryslân. "Het voor anderen verborgen willen houden kost enorm veel energie."

Vraag hulp

Hoe kun je voorkomen dat je geldzorgen erger worden? Akke en Anna geven het advies om snel aan de bel te trekken bij je bank, het Gebiedsteam van de gemeente of bij één van de hulpverlenende organisaties in de gemeente. "Eigenlijk al zodra je merkt dat je maand te lang is voor je inkomen", zegt Anna. "Dus vóór het echt zorgelijk wordt. Het kan bij iedereen misgaan met geld en dat is niks om je voor te schamen. Merk je dat iemand in je omgeving geldzorgen heeft? Probeer het gesprek aan te gaan en wijs erop dat er altijd hulp beschikbaar is."



Financieel vaardig

Het is belangrijk dat kinderen en jongeren al vroeg financieel vaardig worden, dus leren omgaan met geld. "Financiële vaardigheden zijn bijvoorbeeld sparen, vooruitkijken en verleidingen weerstaan", legt Anna uit. "Hoe beter je financiële vaardigheden zijn, hoe kleiner de kans dat je later geldzorgen krijgt."

Week van het geld

Een mooi moment om extra aandacht te geven aan die vaardigheden is de Week van het geld. Dit jaar was die week van 27 t/m 31 maart. Gemeente Súdwest-Fryslân sluit bij dit landelijke initiatief aan met lokaal aanbod van financiële educatie. Akke: "Onze doelgroep bestaat uit kinderen van 0 tot 4 jaar, kinderen in de basisschoolleeftijd en jongeren op het voortgezet onderwijs en het mbo. Anna en ik bezochten voorafgaand aan die week de scholen in onze gemeente. We maakten ze enthousiast om leuke lessen en gastlessen over geld aan te bieden, afgestemd op de leeftijd."

Keukentafel

Omgaan met geld gaat niet vanzelf, dat moet je leren. Leerkrachten en ouders spelen daarbij een rol. "Leerkrachten zijn vaak heel betrokken bij hun leerlingen en signaleren soms dat er geldproblemen spelen", aldus Akke. "Toch is dat geen makkelijk onderwerp om bij ouders aan te snijden. We bieden daarom ook tools aan leerkrachten die hen helpen het gesprek aan te gaan." Voor ouders kan de Week van het geld een mooie aanleiding zijn om aan de keukentafel met hun kinderen over geld te praten. Anna: "Leren over geld is hartstikke leuk. Dat moet je vooral ook niet alleen in die ene week doen, maar eigenlijk altijd. Het is belangrijk voor nu en later."

Financieel gezond en zorgeloos zijn hoeft niet per se te betekenen dat je het heel breed hebt. Ook mensen met een bescheiden beurs kunnen financieel zorgeloos zijn. "Het gaat erom dat je inzicht hebt in je geld", zegt Anna. "Dat geeft rust en vrijheid."

Week van het geld

Afgelopen week (27-31 maart) was het voor de twaalfde keer de 'week van het geld'.

De 'week van het geld' is een initiatief van het platform 'Wijzer in geldzaken'. Onder het motto 'jong geleerd is oud gedaan' wil het platform kinderen en jongeren voorbereiden op financiële redzaamheid in de toekomst.

Bedwing de bling

Dit jaar stond de week van het geld in het thema van 'Bedwing de bling'. Wij willen jongeren leren verstandig om te gaan met geld, verleidingen te weerstaan en hoete dromen zonder in de problemen te komen. Want wat lonkt en blinkt er een hoop in de wereld! 'Bling' is overal en soms moeilijk te weerstaan. Is verleiding dan iets nieuws? Zeker niet. Het is ook prima om soms aan een verleiding toe te geven. Zolang je maar weet wanneer je de bling

moet bedwingen om niet in financiële problemen te komen.

Wat doen wij?

Wij bieden het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en het middelbaar beroepsonderwijs leuke gastlessen aan met het thema geld. Deze gastlessen waren te volgen tijdens de Week van het geld, maar ook daarna nog. Alle scholen hebben hierover informatie ontvangen. Daarnaast kunnen de basisscholen zich inschrijven voor challenges. Zij maken

daarmee kans op leuke en toepasselijke prijzen. Ook is aan de allerjongsten gedacht. Bij de kinderopvang en peuteropvanglocaties is een themagericht voorleesboekje uitgedeeld en informatie verspreid voor ouders.

Ben jij werkzaam in het onderwijs en wil je meer informatie over financiële educatie voor jouw leerlingen? Neem dan contact op met de projectleider Financieel Gezond, Anna Schotanus 06-10912950, info@astrainingen.nl.

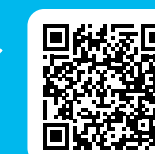
Huishoudboekje

Dat zakje stroopwafels wat al € 0,50 duurder is geworden, de afgelopen twee maanden. Of een nieuw maandbedrag voor je mobiele telefoon. Iedereen herkent het. Uitgaven veranderen vaker dan we denken. Hoe kun je goed overzicht houden in je uitgaven? Wij helpen je verder!

TIP: maak een huishoudboekje

Dit kan zoals bovenstaand voorbeeld op papier, maar ook digitaal. Kom je er zelf niet uit? Dan helpen organisaties zoals Budgetmaatje, Steunpunt UGS of het Gebiedsteam van de gemeente.

Check de QR-code voor het digitale huishoudboekje



CONTACTGEGEVENS:

Budgetmaatjes

info@solidairfriesland.nl
058 - 213 00 46

Steunpunt UGS

info@ugs-fryslan.nl
0516 - 44 12 60

Gebiedsteam

Centraletoeeganggt@sudwestfryslan.nl
14 05 15

Papierwinkel

Sneek - 06 502 86 430
Bolsward - 06 520 71 121
Koudum - 06 211 87 736
Makkum - 06 256 90 609

of kijk op www.stipepunt.nl/de-papierwinkel

#FACETOFACE HENRIËTTE HEMMINK

fotografie JELLY MELLEMA
tekst AMANDA DE VRIES"HET IS HEERLIJK
OM TE SCHRIJVEN"

"Als schrijver ben je niet alleen degene die alles schrijft, maar ook de 'acteur' die alles speelt", zegt Henriëtte Hemmink uit Koudum in dit interview. De schrijfster is op haar 65e nog altijd zeer productief; ze lanceerde onlangs een nieuwe serie boeken: *The Secret Bay*, en haar fantasie kent geen grenzen. In een openhartig gesprek vertelt Henriëtte Hemmink over haar leven als schrijfster en hoe ze de draad weer oppakte na het verlies van haar grote liefde Ronald.

"Liefde is de ruimte die je krijgt van een ander."

De eerste storm van 2023 raast over de weilanden als we bij Henriëtte Hemmink – mooi grijs haar, hippe bril, kleurige jurk en dito sjaal - arriveren. In haar huis aan de Zijl in Koudum zet ze koffie voor ons en vertelt ze over haar leven dat geen dag saai is.

150 BOEKEN

"Als kind schreef ik al schriften vol", vertelt de in Salland opgegroeide Henriëtte Hemmink enthousiast. "Na de pedagogische academie werkte ik als docent in het onderwijs, maar naast lesgeven bleef ik schrijven. Zo publiceerde ik enkele korte verhalen in *Viva* en *Libelle* en schreef ik twee dichtbundels; ook volgde ik een opleiding tot journalist. Toen ik moeder werd ben ik fulltime gaan schrijven. Ik schreef diverse succesvolle kinderseries, waaronder *'Voetbalmeiden'*, *'Ponyfriends'* en *'Ranger'*. Naast kinderboeken en romans voor volwassenen, schrijf ik ook verhalen voor tijdschriften, journalistieke artikelen, educatieve teksten, filmscenario's en hoorspelen. Inmiddels heb ik al ruim 150 boeken op mijn naam staan en daar komen – als het aan mij ligt – nog wel de nodige titels bij!"

GROTE LIEFDE

Henriëtte verloor haar grote liefde Ronald van Galen in 2016 aan een hartstilstand. Hun liefde was de inspiratie voor het schrijven van de roman *'Dag lief! De reis terug'* (2021). "Ik heb het boek na publicatie zelf nooit gelezen", zegt ze ontroerd. "Dat is te confronterend voor mij. Het schrijven van het boek is wel heel heilzaam voor mij geweest. Ik was net verhuisd uit het centrum van Koudum naar mijn huidige woning en moest door twee gebroken armen gedwongen drie maanden rust nemen. Toen ik weer kon schrijven was ik zeer gefocust om dit liefdesverhaal

op papier te zetten. Soms kwam het te dichtbij, dan zat ik huilend aan de tafel te werken. Het had ook iets aparts; soms schreef ik alsof er niets gebeurd was. Vanzelfsprekend is het boek heel speciaal voor mij. Inmiddels ben ik helemaal op mijn plek hier in dit huis, ik wandel veel en hou van de rust in dit gebied. Toen Ronald nog leefde, fietsten we langs deze plek en vonden we het allebei heel mooi. 'Je zal hier maar mogen wonen', zei hij. Helaas mocht hij dit zelf niet meer meemaken, maar ik voel hem vaak om mij heen en dat is heel mooi. Ik ben verder gegaan in vreugde. Want als ik in verdriet was blijven hangen doe ik geen recht aan de liefde tussen Ronald en mij. Die is zo groot."

GEVOEL VAN EUFORIE

Schrijven is een ambacht, daarvan is Henriëtte het lichtend voorbeeld. Ze staat vroeg op, loopt buiten en mediteert. Daarna gaat ze aan het werk. Ze schrijft op vaste tijden en wacht niet op inspiratie. "Het is heerlijk om te schrijven", legt ze uit. "Het is best een gecompliceerd proces, maar dat zijn denk ik alle creatieve processen. Of het nou schilderen, componeren, beeldhouwen, fotograferen, tuinieren of wat dan ook is. Het proces, het maken van iets dat er eerst niet was, vind ik fantastisch. Het is zo wonderlijk, een verhaal neemt mij meestal bij de hand en dan besef ik steeds opnieuw dat ik de baas ben van het verhaal. Een verhaal is een compositie. Als schrijver ben je niet alleen degene die schrijft, maar ook de acteur die alles 'speelt'. Ik doorvoel wat mijn bedachte karakters meemaken. Ik kruip in hun huid en ken hun gevoelens en dilemma's. Wanneer mijn woorden, mijn verhaal, bijeengehouden worden door iets wat er niet letterlijk staat, dan is mij iets gelukt wat een gevoel van euforie kan geven."

GEEN
DOKTERSROMANNETJE

"Deze euforie voelde ik ook toen ik mijn nieuwe boekenserie *'The Secret Bay'* schreef. Tijdens een wandeling langs de Morra kwam ik een doktersechtpaar tegen dat jarenlang op een Schots eiland woonde en werkte. Hun belevenissen inspireerden mij en zo ontstond de nieuwe boekenserie." Voor het schrijven van deze nieuwe serie boeken lag er voor Henriëtte de uitdaging om haar stijl iets te veranderen en zich op een breder publiek te richten. "Toegankelijk, maar spannend", verduidelijkt ze. "En zeker herkenbaar, omdat elke lezer voelt, dat hij zelf ook in die situatie terecht had kunnen komen. Het doktersechtpaar staat centraal; zij zijn zeer betrokken bij de eilandbewoners en dat zorgt ervoor dat ze van alles meemaken. Ik heb het echtpaar urenlang geïnterviewd en nam regelmatig contact met ze op als ik met vragen zat op medisch gebied of over het leven in Schotland. Het is geen doktersromannetje, want ik kies er telkens voor om bepaalde thema's uit te diepen, zoals autisme, relaties, jaloezie, dementie en palliatieve zorg. Maar ook weer niet te zwaar; ik raak ze aan en hoop dat ze iets losmaken bij de lezer. Deel één en twee zijn net verschenen bij uitgeverij Aspekt en heel voorzichtig ben ik begonnen met deel drie."

CHOCOLADE

Tijdens het brainstormen voor het derde deel werd Henriëtte opeens gebeld door de wereldberoemde Nederlands-Ecuadoriaanse fotograaf Cris Toala Olivares, die net terug was van een expeditie in Ecuador. Henriëtte: "Cris is niet alleen documentaire-journalist, fotograaf en kunstenaar die met zijn beelden uitzonderlijke verhalen vertelt, maar ook een ontdekkingsreiziger. Hij werkt onder andere voor National

Geographic en won al verschillende prijzen. In de nazomer van 2022 ging hij voor drie maanden vanuit Nederland op expeditie naar Ecuador om een boek te maken over zijn land van herkomst. Hij wilde zijn land opnieuw ontdekken en ging op zoek naar bijzondere mensen met verhalen die nooit eerder verteld waren. Toen gebeurde het! In het centrum van de wereld deed hij een ontdekking die zijn leven veranderde... Hij ontmoette Tanya Romero.

Tanya Romero erfde van haar vader een prachtig stuk land en voorouderlijke kennis. Een kostbare erfenis. Tanya koestert, beheert en beschermt dit land dat dichtbij Capac Nan ligt, het pad de Inca's. Hier liggen de zaden van oeroude cacaobomen. Cris was onder de indruk en leerde chocolade maken van deze oorspronkelijk cacao. Hij voegde niet alleen chilipeper toe, maar ook golden berries of de Mayabes. Dit was 5500 jaar geleden het superfood van de Inca's. En dat wordt nu wéér gemaakt. De fotograaf is opeens mededirecteur geworden van een heuse chocoladefabriek in Ecuador. En omdat er achter deze chocolade een prachtig verhaal schuilgaat, heb ik een klein boekje daarover geschreven en veel chocolade geproefd."

VERBINDING EN
BEVLOGENHEID

"En zo rol ik van het ene in het andere", besluit Henriëtte Hemmink haar verhaal. "Die verbinding voelen, die bevrologenheid en dat in woorden vangen is fantastisch. Ik blijf nog wel even schrijven, want er staan nog meer bijzondere dingen te gebeuren."



TEKST RICHARD DE JONGE // FOTO'S FRANK PLAUM, JAN TUSMA EN RICHARD DE JONGE

DURK BREEUWSMA
GOOIT HET ROER OM

Eindelijk boer

Een droom die uitkomt, dat mag toch zeker gezegd worden. Durk Breeuwsma (49) heeft altijd boer willen worden. Zijn vader had tien melkkoeien; te weinig voor een toekomst. In zijn jonge jaren werkte Durk Breeuwsma bij diverse boeren, werd loonwerker en had vervolgens zijn eigen loonbedrijf waar het milieu altijd hoog in het vaandel stond en staat. Samen met het stijgen van zijn leeftijd kwamen ook de mogelijkheden voor een eigen boerderij. Niet lang geleden kwam de beste mogelijkheid voorbij: een boerderij op vijftig hectare grond in het gebied bij Sânfurd waarop hij extensief kan boeren. Eindelijk boer, al dekt deze titel eigenlijk niet de lading. Natuurondernemer, dat is hij, met hulp.

Voor de duidelijkheid: Breeuwsma heeft de aankoop van de vijftig hectare land met boerderij niet zelf gefinancierd. Het is aangekocht door het Rijke Weide Vogelfonds waarbij de Andla stichting een groot deel van de grond én de boerderij inbrengt. Daarnaast heeft deze stichting afgezien van de verkoop van de boerderij 'aan de hoogst biedende' maar biedt ze de boer een aantrekkelijke pachtprijs. Stichting Rijke Weide Vogelfonds is een landelijk opererende particuliere organisatie die zorgt voor rijk boerenland waarin weidevogels volop de ruimte krijgen.

OPLOSSEN STIKSTOFPROBLEEM

Idzega bij Sânfurd is één van de beste weidevogelgebieden in Nederland. Dat houdt in dat veel boeren hier voor een deel van hun land aan beheer doen. Grote verschil

met Breeuwsma is dat hij het grootste deel van zijn land in weidevogel-, natuur- en landschapsbeheer heeft. Breeuwsma: "Daar kun je niet intensief bij blijven boeren. Dat past niet. Daarom wil ik graag omschakelen naar biologisch en wellicht doorschakelen naar dynamisch om nog extensiever te boeren wat waarschijnlijk nog beter is voor weidevogelbeheer. Bij dynamisch heb je nog minder koeien per hectare, ben je zo goed als antibiotica-vrij en gebruik je riet en maaisel voor het strooien. Je sluit als het ware de kringlopen."

Dit betekent dat hij er een idealistisch beeld bij heeft. "Ik redeneer vanuit het oogpunt van de weidevogels. Dat het zo slecht met hen gaat. Wat hebben ze nodig om in stand te blijven of om te vermeerderen? Dan moet je kiezen voor een heel andere manier



Met bewerkte drijfmest is het stikstofprobleem zo opgelost"

van landbouw, wil je dat stimuleren. Dat doen we nu al door bijvoorbeeld meer vaste mest te produceren, wat in een later stadium weer voedsel is voor het bodemleven en zo weer vertaald wordt naar het kruidenrijke gewas en diversiteit aan vogels."

Vaste mest is koeienmest vermengd met stro, riet of ander strooisel. Het is veel beter voor de grond, het spoelt ook niet uit.

En vogels hebben door de samenstelling materiaal om een nest te bouwen. Een veel beter alternatief dan drijfmest, wat nu veel wordt gebruikt. Breeuwsma: "Dat is niet het juiste spul voor het bodemleven. Het kan wel, maar dan moet het bewerkt worden, maar dat wordt jammer genoeg niet erkend en gestimuleerd door de regering. Daarmee zouden we in Nederland het stikstofprobleem kunnen oplossen."



“Ik redeneer vanuit het oogpunt van de weidevogels”

ZELDZAME HUISDIERRASSEN

Er grazen straks twee koeienrassen op het land van Durk Breeuwsma: Fries Roodbont en Fries-Hollands. Zo'n zestig in totaal en rond de twintig stuks jongvee. Ook de keuze voor deze rassen heeft een idealistisch uitgangspunt want beide zijn zogenaamde 'zeldzame huisdierrassen' en kwamen tot voor kort maar weinig meer voor. Dit omdat de meeste boeren kozen voor Holsteiners. Deze zijn groter en geven veel melk. Breeuwsma: "Deze zijn kleiner, passen beter in de stal. Maar ik heb er ook voor gekozen vanwege de robuuste bedrijfsvoering. Na de melk kun je met deze twee rassen ook nog een behoorlijk stukje lekker vlees verkopen."

SPECIALE MELKSTROOM

Weinig koeien per hectare. Dat druist op zijn zachtst gezegd een beetje in tegen het uitgangspunt van een ondernemer. "We houden een extensieve vorm aan. Dat houdt in dat we ook een speciale melkstroom zoeken die een hogere prijs oplevert. Verder hebben we het beheer waar we een vergoeding voor krijgen en is er het Gemeenschappelijk Landbouwbeleid waaruit je als boer een bepaald bedrag per hectare krijgt, samen met een lagere pacht. We krijgen een vergoeding voor de schade die ganzen aanrichten en met dat alles bij elkaar moet het lukken."

GROTE HUISKAVEL

Durk Breeuwsma is bepaald niet over één nacht ijs gegaan om het boeren in deze vorm te realiseren. Hij is naar eigen zeggen al tientallen jaren bezig waarvan de laatste vijf jaar erg intensief. "We zijn heel Nederland door geweest. Daar zaten erg verleidelijke opties tussen, maar ik heb hier een grote huiskavel. Dat sprak me heel erg aan. Veel grond rond de boerderij heeft als voordeel dat je weinig tijd kwijt bent met onderweg zijn. En omdat het een aaneengesloten gebied is, kan ik dat beheer ook heel goed uitvoeren. Niet aaneengesloten en verder van de boerderij neemt gewoonweg veel tijd. Dat weet ik van mijn loonbedrijf. Het doet je niet de das om, maar je moet er wel rekening mee houden."

Rijke Weide Vogelfonds

De landelijk opererende particuliere stichting Rijke Weide Vogelfonds zorgt voor rijk boerenland waarin weidevogels volop de ruimte krijgen. In weilanden met sloten en greppels met bloemen, kruiden en insecten, hebben grutto's, kieviten, tureluurs en leeuweriken een goede kans om hun kuikens groot te brengen. De benodigde financiën worden opgebracht door vermogende particulieren. Eind vorig jaar is de polder achter het kerkje van Sânfurd grotendeels in handen gekomen van het Rijke Weide Vogelfonds. Dit was mogelijk omdat er twee 'weidevogelboeren' met pensioen gingen. De voorzitter van stichting Sânfurd, Ygram Ykema, en zijn buurman Jolke Groenveld verkochten hun land aan het fonds. Ook de kerk van Oudega was bereid haar percelen bij Sandfirden aan het vogelfonds te verkopen.

IN CONTACT BLIJVEN

Misschien in een iets afgeslankte vorm, maar zijn loonbedrijf houdt hij aan. "Ik wil in contact blijven met boeren uit de omgeving. Weten wat er speelt. Ik ben altijd nieuwsgierig hoe een ander iets doet." Vanuit een comfortabele woning met bedrijfspand in Oudega, naar een niet geïsoleerde boerderij tussen de weilanden. Dat zal in huize Breeuwsma, met een vrouw met een baan en drie opgroeiende kinderen van 7, 8 en 14 jaar oud wat praat sessies tweeweg gebracht hebben. De kersverse boer lacht: "Dat valt wel mee. Het is wat minder luxe en met wat minder comfort, maar dat nemen ze op de koop toe. Ze vinden het allemaal geweldig."

DRIE CURSUSSEN

Voor de titel 'natuurondernemer' heeft hij recent een aantal cursussen, verspreid over Nederland, gevolgd. "Het komt eigenlijk bij Staatsbosbeheer vandaan. Die eist dat, als je land van hun pacht, je ook kennis van zaken moet hebben. Het zijn drie cases. Met het afronden van de eerste - basiskennis van planten en dieren - voldoe je aan de eis. Het gaat tot aan het maken van een bedrijfsplan aan toe. Ik heb alle drie delen gedaan."

Oud gemaal wordt vogeluitkijkpost

Om bij te dragen aan de beleving van het gebied, heeft Stichting Sânfurd het plan opgevat een vogeluitkijkpost te realiseren in het oude gemaal aan de oever van It Hop. Deze uitkijkplek is alleen per roeiboot bereikbaar (deze moet straks klaarliggen aan de steiger bij het kerkje) en zorgt ervoor dat bezoekers de vogels kunnen bekijken zonder ze te storen. Om hiervoor de benodigde middelen te verzamelen, worden er in het voorjaar van 2023 viltten kunstwerken van Claudy Jongstra geëxposeerd in de kerk. Haar wollen wandkleden worden op Hemelvaartsdag geveild. Voor de vogels

VAN DE
NOTARIS

DE GROTE SCHOONMAAK

Het voorjaar was altijd het moment om het huis weer eens flink schoon te maken en de tuin weer klaar te maken voor het mooie weer. Wellicht doet u dat nog altijd. Maar niet alleen de kasten en de rest van het huis moeten regelmatig onder handen worden genomen, ook andere zaken kunnen zo nu en dan een opfrisbeurt best gebruiken.

Men sluit bijvoorbeeld gedurende het leven allerlei verzekeringen af. Als je een huis koopt of een onderneming en je leent de koopsom, kan het prettig zijn dat bij overlijden de nabestaanden niet met een grote schuld achterblijven. Via een overlijdensrisicoverzekering regel je dat er een bedrag wordt uitgekeerd, waarmee je erfgenen de schuld kunnen aflossen. Maar let je er wel regelmatig op of de verzekering de schuld nog wel dekt? En komt de uitkering wel bij de goede personen terecht? Degene die de uitkering krijgt, hoeft niet te erfgenaam te zijn! Tijd om uw verzekeringspolissen te checken. Laat deze nakijken door een deskundige en pas de polis eventueel aan.

Pak dan tegelijkertijd ook uw testament, samenlevingsovereenkomst of huwelijksvoorwaarden erbij. En heeft u al een levenstestament (of algemene volmacht) in de kast liggen? Bij een verandering in uw persoonlijke omstandigheden is het altijd verstandig om de belangrijke documenten te checken of te laten checken. Zo laat u uw nabestaanden niet met onaangename verrassingen achter. Doe het in ieder geval elke vijf jaar.

U kunt altijd contact met ons opnemen om vrijblijvend uw documenten te laten checken. Zo blijft u altijd bij de tijd, en kunt u ook déze zomer weer genieten van uw huis en tuin.

Mr. Gerard Vellinga

De Wit & Dijkstra Netwerk Notarissen
www.dewit-dijkstra.nl

De Wit Dijkstra Netwerk Notarissen is aangesloten bij Netwerk Notarissen, een landelijke organisatie van 150 notariskantoren. De Netwerknotaris adviseert u deskundig, wijst u op de voor u aanwezige risico's en draagt concrete oplossingen aan. Voor meer informatie zie www.dewit-dijkstra.nl of bel 0515 - 41 78 85.

Voorzitter en secretaris voor het Algemeen Bestuur van de adviesraad Actieve leden voor de werkgroepen Jeugd en Wonen & Zorg

De Adviesraad Sociaal Domein is onafhankelijk en adviseert het College van Burgemeester en Wethouders over de beleidsvorming en –uitvoering. Namens alle inwoners, maar met speciale aandacht voor kwetsbare burgers. Om de kennis van de verschillende onderwerpen te borgen werkt de Adviesraad met werkgroepen. Deze werkgroepen bereiden de adviezen voor, die vervolgens in het Algemeen bestuur worden besproken en vastgesteld. De werkgroep houdt intensief contact met de achterban, direct of via intermediaire organisaties.

Momenteel kennen we de volgende werkgroepen: Mantelzorg, Jeugd, Wonen & Zorg, Toegankelijkheid en Communicatie. Elke werkgroep heeft een voorzitter, die lid is van het algemeen bestuur. Voor deze vacatures zoeken wij inwoners van Súdwest-Fryslân met een sterke passie voor het sociaal domein:

Profiel voorzitter

- Bestuurlijke ervaring
- Affiniteit met het sociaal domein
- Communicatief sterk
- Aanjager, motivator en verbinder

Profiel secretaris

- Vaardig in woord en geschrift
- Punctueel
- Communicatief sterk
- Affiniteit met het sociaal domein

Profiel leden werkgroep

- Affiniteit met de specifieke thema's
- Enaringsdeskundige met oog voor het grote geheel
- Enthousiast, nieuwsgierig, bereid tot kennisverdieping
- Teamspeler

Uitgebreide profielen vindt u op de website adviesraadsociaaldomeinswf.nl. We streven naar een juiste balans tussen ervaringsdeskundigheid en beleidsmatige vaardigheden. Wij zijn in beide geïnteresseerd.

Voor de werkzaamheden geldt een vergadervergoeding en een onkostenregeling.
Meer informatie: adviesraadsociaaldomeinswf.nl

Ben je geïnteresseerd en denk je dat je in één van de profielen past?
Stuur een korte cv en motivatie naar: [Loek Hogenhout: loek@loekhogenhout.nl](mailto:loek@loekhogenhout.nl).

De uiterste inzendingdatum is 20 april 2023. De selectiegesprekken zullen in mei plaatsvinden.
Voor meer informatie kun je bellen met Loek Hogenhout, voorzitter ASD, tel.nr 06 53 79 31 83.



ADVIESRAAD SOCIAAL DOMEIN
SÚDWEST-FRYSLÂN

adviesraadsociaaldomeinswf.nl



QASA.NL

KBC heeft alles in eigen huis, van A tot Z..

Doordat we alle expertise in huis hebben, zijn wij in staat maatwerk te leveren op alle denkbare projecten zoals;

KEUKENS
BADKAMERS
WELLNESS
VLOEREN
RENOVATIE
SCHUIFWANDENKASTEN

KBC SCHARNEGOUTUM

Zwettewei 100A Scharnegoutum, 0515-418208, info@kbckeukens.nl



HARDLOPER JENDA DE BOER OVER DE WEG NAAR DE TOP:

“Winnen motiveert heel erg”

Het hardlopen is er bij de Nijlandse Jenda de Boer met de paplepel ingegoten en al op jonge leeftijd had ze grote ambities om ver te komen in de sport. Ondanks dat ze het vanwege veel blessureleed absoluut niet makkelijk heeft gehad, heeft ze sinds kort de stijgende lijn weer te pakken en komt ze stapje voor stapje dichterbij haar doel om zich bij de Nederlandse top te kunnen voegen.

“Mijn ouders deden vroeger mee aan straatmarathons; zodoende ben ik in het hardlopen gerold”, steekt Jenda van wal. Het was op jonge leeftijd al haar droom om te beginnen met atletiek, dus toen dat eenmaal kon en mocht liet ze zich dat geen twee keer zeggen. “Ik deed mee aan meerdere onderdelen, maar ik kwam er al snel achter dat ik alleen echt goed was in hardlopen. Voorheen deed ik bijna elke week mee aan een straatlooptje in de omgeving, waar ik veel won. Hoe vaker ik won, hoe leuker ik het begon te vinden”, lacht ze.

“VOL DE VERZURING IN”

“Vanuit het trainen werd ik steeds fanatieker en ik ontdekte waar mijn kwaliteiten lagen. Daarnaast: winnen motiveert heel erg. Vooral bij de jeugd was het fantastisch om elke keer weer op het erepodium te staan. Dit zorgde ervoor dat ik mijn doelen bleef ontwikkelen en steeds verder wilde komen.” De belastbaarheid werd steeds meer opgevoerd naarmate Jenda ouder werd. Jenda: “Toen ik elf was besloot ik om



me op het hardlopen te richten. Vanaf dat moment merkte ik echt dat ik steeds beter werd en de trainingen steeds meer toevoegde waarde kregen.”

De 800 meter-afstand ligt Jenda op dit moment het best. “Het is geen sprint, maar zeker wel een moeilijke afstand, want je moet van begin af aan volle bak en je gaat vol de verzuring in. Toch wil ik me meer ontwikkelen in de 400 meter sprint en de 1500 meter, zodat je juist die duur hebt.”

“OPGEVEN STAAT NIET IN MIJN WOORDENBOEK”

Na veel blessureleed heeft Jenda de Boer eindelijk weer de stijgende lijn te pakken. “Op dit moment kan ik zeggen dat ik daar sterker uitgekomen ben en weer gericht kan gaan trainen. De balans is weer goed en mijn gevoel zegt dat ik vanaf hier weer op



“Je moet soms gewoon egoïstisch zijn, want je vecht voor je plekje”



“Ik denk dat elke atleet wel droomt van de Olympische Spelen”

kan gaan bouwen.” Ondanks deze tegenslagen heeft ze nooit aan stoppen gedacht. “Opgeven staat niet in mijn woordenboek”, benadrukt ze stellig. “Ik dacht laatst na over de vraag of ik ooit heb gedacht aan opgeven; dat antwoord is nee, ondanks dat ik soms huilend thuiskwam en ik er echt klaar mee was. Hardlopen is een deel van mijn leven, dat kan ik niet zomaar opgeven.”

UITDAGEN VOOR HET VOLGENDE DOEL

De hardlooper noemt de prestaties een proces dat ze blijft ontwikkelen. “Ik wil altijd sneller zijn dan ik was op mijn vorige wedstrijden en ik ben er trots op als dat lukt. Toch zorgt dit ervoor dat ik mezelf blijf uitdagen voor het volgende doel en ik ben blij dat ik steeds beter word.” De sportster kijkt positief naar de toekomst: “Ik denk dat elke atleet wel droomt van de Olympische Spelen.”

FLINK GELD VERDIENEN MET BETEKENISVOL VAKANTIEWERK IN DE ZORG BIJ PATYNA

Is er iemand in jouw omgeving op zoek naar vakantiewerk om tijdens de zomer flink geld te verdienen? Iemand die graag de handen uit de mouwen wil steken en het ook nog leuk vindt om iets te betekenen voor een ander? Iemand die openstaat voor het opdoen van nieuwe ervaringen en tegelijkertijd iets wil bijdragen aan de samenleving? Dan is vakantiewerk in de zorg bij Patyna de perfecte plek daarvoor! En het mooie is dat je met vakantiewerk bij Patyna ook nog eens een goed salaris verdient. Dat wil toch iedereen?

Er zijn veel verschillende mogelijkheden tot vakantiewerk in de zorg. Denk aan het helpen van bewoners, het organiseren en begeleiden van gezellige activiteiten, of werken in de keuken, schoonmaak of bij het onderhoudsteam. Heel divers dus! Samen kijken we naar de plek die het beste past bij jouw wensen en mogelijkheden. En geen zorgen, het is niet nodig om al ervaring in de zorg te hebben door een opleiding, stage of eerder werk. Heb je dat wel? Dat is natuurlijk mooi meegenomen!

Met vakantiewerk in de zorg kun je echt mensen helpen en iets betekenen voor een ander. Je krijgt ruimte om te ontdekken wat de ouderenzorg te bieden heeft en je bent altijd omringd door gezellige collega's die je graag helpen. Werken in de zorg is betekenisvol werk, waar niet alleen wordt gezorgd, maar ook veel wordt gelachen. Want die ouderen, die zijn hun streken nog niet verloren.

Klinkt 'vakantiewerk in de zorg' jou als muziek in de oren? Laat dat dan vooral ook aan je (klein)kinderen weten en laat ze kennis maken met Patyna. De vakantieperiode biedt een uitgelezen kans om een waardevolle bijdrage aan de zorg te leveren. Onze collega's verwelkomen je dan ook graag. En met zo'n 25 locaties in Zuidwest Friesland is vakantiewerk bij Patyna altijd dichtbij!

Zeg ja tegen Patyna én solliciteer!

Past vakantiewerk in de zorg bij jouw (klein) zoon of (klein)dochter? Dan zijn we naar hen op zoek! Bij Patyna word je goed beloond met een topsalaris en goede arbeidsvoorwaarden. Meteen solliciteren of eerst nog even meer lezen over vakantiewerk bij Patyna?



SCAN DE QR-CODE OF KIJK OP [WWW.WERKENBIJPATYNA.NL](https://www.werkenbijpatyna.nl)



* Inschatting gemiddeld uurloon voor een 16-jarige

zakelijke & agrarische

Verzekeringen en Advies. Buitengewoon dichtbij!



Tjepko Jansen VERZEKERINGEN



Haitsma Assurantiën



Tjepko Jansen
06 - 211 443 76



Peter Haitsma
06 - 825 881 90

PARTNERS VAN



TEKST YNTE DRAGT // FOTO'S YNTE DRAGT EN YARA RUITER (FOTO'S WATERPOLO)

DE ONZEKERE
TOEKOMST VAN
HET BOLSWARDER
ZWEMBAD...

Zwem- en Poloclub Bolsward leeft bij het heden en hoopt op ledengroei

Balancerend tussen hoop en vrees, dat is het lot waar Zwem- en Poloclub Bolsward zich min of meer noodgedwongen bij neer moet leggen. Dat komt door de onzekere toekomst van het overdekte Bolswarder zwembad Vitaloo, de thuishaven van de ZPC. In 2017 hing sluiting van zwembad Vitaloo de zwem- en poloclub ook al boven het hoofd. Het duurde daarnaast ook erg lang voordat de gemeente met een besluit kwam.

“Dat was toen best frustrerend”, bekent Richard Ruiter, die in die tijd ook voorzitter werd en als woordvoerder namens de club optrad. En in 2025 gaat dit probleem weer spelen, want dan moet de gemeente opnieuw besluiten of het zwembad open kan blijven.

ADERLATING
Nee, een langetermijnvisie kunnen ze helaas niet maken bij ZPC Bolsward. “Maar we moeten wel een plan aanbieden richting de gemeente om het zwembad open te houden en om daarbij het voortbestaan van ZPC Bolsward veilig te stellen”, zegt Ruiter. “Onze vereniging heeft nu eenmaal een zwembad nodig.” Voor Bolsward en omstreken zou het echt een aderlating zijn als het zwembad zou moeten sluiten. Ruiter vindt dat de gemeente het zwemmen en dan vooral het leszwemmen voor de ouders met jeugd moet kunnen aanbieden in Sneek, Bolsward en Workum. Dat zijn de drie plaatsen in gemeente Súdwest-Fryslân met een overdekt zwembad en als de gemeente wil blijven faciliteren in de zwemsport is het van belang dat er voldoende zwembaden zijn.

“Ondanks alle perikelen is het ledental van ZPC Bolsward altijd stabiel gebleven. Ook in de coronaperiode was er geen ledenverlies en zijn we rond de 150 leden gebleven”, vertelt Ruiter. Hij zou zelfs graag een ledengroei willen zien. Vooral bij de jongste groep kan er wel weer nieuwe aanwas bij.



Richard Ruiter, voorzitter van ZPC Bolsward, voor het zwembad Vitaloo: “We moeten wel een plan aanbieden richting de gemeente om het zwembad open te houden en om daarbij het voortbestaan van ZPC Bolsward veilig te stellen.”

VIER ONDERDELEN
Zwem- en Poloclub Bolsward is opgericht in 1972 en is de vijftig jaar inmiddels gepasseerd. Vorig jaar kon door datzelfde corona het jubileum niet gevierd worden. “Maar dat komt nog!”, zo belooft de voorzitter. “Heel officieel heet de vereniging zelfs Z&PC Bolsward”, weet hij. “Een vereniging die bestaat uit vier onderdelen, namelijk de RES, de Zwemselectie, WSG Westergo en de Trimgroep. RES is een onderdeel voor de jeugd tot 12 of 13 jaar.” Wat de letters R, E, en S precies betekenen, is niet bekend, maar het heeft in ieder geval niets te maken met de vroegere voetbalclub in Bolsward, weet Ruiter. “Zodra de kinderen hun zwemdiploma’s hebben gehaald, kunnen ze bij RES terecht. Met dit onderdeel willen we dat de kinderen op een leuke en speelse manier nog meer ‘watervrij’ worden zodat ze klaar zijn om een volgende stap te kunnen zetten.

Ze leren balvaardig worden en trainen om te survivalen in het water. RES draait om plezier maken en is een kweekvijver voor de andere onderdelen. We hopen dan ook dat de jeugd zoveel mogelijk doorstroomt naar of het wedstrijdzwemmen of het waterpolo. Vanuit de RES mag je ook gratis meetrainen om te kijken of deze onderdelen iets voor je zijn.”

DE ZWEMSELECTIE
De wedstrijdzwemmers, oftewel de zwemselectie, traint vier keer per week en de leden van ZPC Bolsward trainen op alle afstanden en onderdelen van het hardzwemmen, zoals de schoolslag, vlinderslag, rugcrawl en de vrije slag. De vereniging telt momenteel zo’n dertig zwemmers die, als ze dat willen, aan wedstrijden mee kunnen doen. Na de winterstop zijn de trainingen fanatieker geworden door de komst van een nieuwe ambitieuze trainer, die overgeko-

men is van de Zwemvereniging De Vikings in Harlingen. Mogelijk gaat hiermee ook het niveau omhoog.

WATERPOLO
Het onderdeel waterpolo heeft weer een andere constructie. ZPC Bolsward heeft onder de naam WSG Westergo een startgemeenschap met de waterpolo-afdeling van Franeker en telt zo’n 35 leden. De combivereniging heeft momenteel een pupillenteam, een aspirantenteam, een dames- en twee herenteams. Ruiter: “De twee verenigingen zijn samengevoegd zodat leden van hetzelfde niveau en met dezelfde ambitie meer met elkaar kunnen spelen. Alle teams spelen in competitie, maar er is geen al te hoge prestatiedruk. Onze missie is namelijk om de zwemsport en het waterpolo voor iedereen in Bolsward toegankelijk te maken. Iedereen is bij ons dan ook welkom. Wij hebben niet

de ambitie overal de beste in te worden. Bij het waterpolo hebben we daar niet de leden en ook niet het talent voor. Bovendien loop je dan ook het risico dat het leden kan afstoten, omdat het niveau te hoog gegrepen is en dat willen we niet. In de competitie staat leuk meedoen voorop en dan hoofdzakelijk op recreatief niveau. Alleen het Heren 1-team heeft wel de ambitie om goed mee te draaien in de competitie. Niet om nu gelijk kampioen te willen worden, maar het is wel prestatiegerichter dan de overige waterpoloteams. Onlangs hebben we de halve finale van de beker bereikt en dat is natuurlijk heerlijk.” Bij toerbeurt spelen de waterpoloërs hun thuiswedstrijden in Franeker en Bolsward.

MOOIE KRACHTMETINGEN
De vereniging heeft óók nog de Trimgroep. Dit zijn vooral de oudere leden die uit de zwemselectie of het waterpolo komen. Zij krijgen training in bijvoorbeeld trimzwemmen of aquajoggen. De Trimgroep is ideaal om in beweging én om in conditie te blijven. Verder organiseert de vereniging jaarlijks een minitriathlon voor de jeugd en het ‘Kerstmixtoernooi’ voor het waterpolo. Aan het mixtoernooi kan iedereen binnen

“**Onze missie is om de zwemsport en het waterpolo voor iedereen in Bolsward toegankelijk te maken”**

de vereniging meedoen en zijn ook familieleden, vrienden en vriendinnen welkom. Verder zijn er nog clubkampioenschappen in het hardzwemmen. Ook daar kunnen alle leden aan meedoen. Ruiter: “Dan kan het zomaar zijn dat een waterpoloër het moet opnemen tegen een geoefende borstcrawl. Twee totaal verschillende disciplines, maar wel mooie krachtmetingen om te zien wie de snelste is.”

‘EEN BEZIGE BIJ’
Doelstelling van de club is stabiel blijven en waar mogelijk doorgroeien. Als voorzitter vindt Ruiter het vooral belangrijk dat de RES jeugd doorstroomt naar de andere onderdelen. Hij vertelt dat hij zelf van jongs af aan al bij het waterpolo betrokken is. “Ik speel nu in het eerste en geef daarnaast training aan de aspiranten en bij toerbeurt bij de heren.” Ruiter noemt zichzelf ‘een bezige bij’, altijd bezig voor de club en ook thuis draait het om waterpolo. Hij vertelt dat zijn zoon en dochter ook waterpoloën en zijn vrouw heeft ook nog jarenlang bij de dames gespeeld. “Wij hebben elkaar zelfs in het zwembad voor het eerst ontmoet!”



FOTO BOVEN: Zwembad Vitaloo in Bolsward, thuishaven van ZPC Bolsward. FOTO ONDER: Heren 1 van WSG Westergo in actie!



COLUMN



OTTO VISSER ACCOUNTANT

Niet elke ZZP’er is een winnaar

Nederland kent op dit moment 1,2 miljoen ZZP’ers. Dat betekent dat één op de tien werkenden heeft gekozen voor een zelfstandige koers. De euforie over het ondernemerschap is groot. Soms krijg je de indruk dat je een sukkel bent als je als loonslaaf door het leven gaat. Hier verzet ik mij ernstig tegen. Het is tijd voor een toets op realiteit.

Een ZZP’er verdient meer geld. In principe klopt dat, maar vergeet niet dat die geldstroom onzeker is. Je kunt ook zomaar geen werk hebben en dan komt er geen cent binnen. Een ZZP’er heeft vrijheid. Dat is ook waar. In die zin, dat je geen baas hebt. Maar je hebt wel opdrachtgevers die aan ZZP’ers niet zelden hogere eisen stellen dan aan hun eigen medewerkers.

En er zijn meer kanttekeningen te maken bij het ideaalbeeld van het ZZP-bestaan. Probeer maar eens een hypotheek te krijgen op basis van een niet gegarandeerd inkomen. Bedenk dat je zelf moet regelen, dat je verzekerd bent tegen ziekte en arbeidsongeschiktheid. En dat je voldoende pensioen opbouwt. Niemand anders doet dat voor je. Vergeet niet een buffer aan te leggen voor die ene keer dat een grote klant niet betaalt. Het overkomt elke ondernemer een keer!

En toets voordat je het ondernemersavontuur aangaat heel goed wat je omgeving van je plan vindt. Niet alleen jij, maar ook de mensen om je heen, moeten bestand zijn tegen de onzekerheid die per definitie samenhangt met een zelfstandig bestaan. Enige stressbestendigheid is een voorwaarde.

Beschouw je al deze dreigingen als uitdagingen en kun je leven met de risico’s, dan ben je waarschijnlijk uit het goede hout gesneden om ondernemer te worden. En dan is het een prachtig bestaan, met inderdaad veel vrijheid en een goede kans op een mooi inkomen.

WIJ MAKEN GRAAG KENNIS MET U!
Bel Otto Visser op 0515 740 810.
De koffie staat altijd klaar!





gordijnen & vitrages • wol & handwerk
stoffen & fournituren • bed

**IT NIFELHOEKJE
OPENINGSTIJDEN!**

**Maandag t/m vrijdag
13:30 uur tot 17:30 uur**

**Zaterdag
10:00 tot 15:00 uur**

Ook is het mogelijk om een afspraak te maken buiten de openingstijden om.

It Nifelhoekje
Súd 83 • Workum
T.0515-542501

"Kleinschalig en persoonlijk"

"Wij hadden huishoudelijke ondersteuning nodig en gelukkig was Nynke daar om te helpen. Ze voelde ons behoeftes goed aan en heeft ons enorm geholpen."



WWW.NYNKEHELPT.NL
Bolswarderweg 1A • 8765 LR Tjerkwerd • 06 82 66 37 34





Fotografie: Joan vd Brug

Harm Albronda

't Is zoals het is!

Harm Albronda is 79 jaar en geboren en getogen in Franeker. Na zijn werkzame leven van assistent tot lange tijd hoofd van verschillende bibliotheken, geniet hij al geruime tijd samen met zijn vrouw van zijn pensioen. Dat wil niet zeggen dat hij stil heeft gezeten, want hij heeft als vrijwilliger veel secretariaten op zich genomen. Na dit jaar rond hij ook het laatste secretariaat af: 'Nu moet de jongere garde het overnemen.' Juist tijdens vergaderingen kwam hij erachter dat zijn gehoor achteruitging. Bij de voorloper van Hoorzorg Friesland kreeg hij 6 jaar geleden zijn eerste hoortoestel.

'Dat was geen succes, het stukje bleef in het oor zitten en het was erg pijnlijk. Toen heb ik ze maar in het nachtkastje gelegd. Na 5 jaar kreeg ik van Hoorzorg Friesland een oproep dat mijn hoortoestellen al zo oud waren en of ik niet een keer wilde langskomen. Toen ben ik bij Martin Dijkstra geweest. Hij heeft de zaak doorgemeten. Ik moest eerst naar de huisarts om mijn oren te

**Vertrouwd
afscheid nemen**





J.Æ. de Boer & Zn.
UITVAART
1921 • 2021

Harinxmalaan 1 • 8602 CN Sneek
Telefoon (0515) 416 114
E-mail info@deboeruitvaart.nl

deboeruitvaart.nl

Harm Albronda

't Is zoals het is!

Harm Albronda is 79 jaar en geboren en getogen in Franeker. Na zijn werkzame leven van assistent tot lange tijd hoofd van verschillende bibliotheken, geniet hij al geruime tijd samen met zijn vrouw van zijn pensioen. Dat wil niet zeggen dat hij stil heeft gezeten, want hij heeft als vrijwilliger veel secretariaten op zich genomen. Na dit jaar rond hij ook het laatste secretariaat af: 'Nu moet de jongere garde het overnemen.' Juist tijdens vergaderingen kwam hij erachter dat zijn gehoor achteruitging. Bij de voorloper van Hoorzorg Friesland kreeg hij 6 jaar geleden zijn eerste hoortoestel.

'Dat was geen succes, het stukje bleef in het oor zitten en het was erg pijnlijk. Toen heb ik ze maar in het nachtkastje gelegd. Na 5 jaar kreeg ik van Hoorzorg Friesland een oproep dat mijn hoortoestellen al zo oud waren en of ik niet een keer wilde langskomen. Toen ben ik bij Martin Dijkstra geweest. Hij heeft de zaak doorgemeten. Ik moest eerst naar de huisarts om mijn oren te

laten uitspuiten, daarna naar de KNO arts om mijn oren uit te laten zuigen en daar ben ik nog steeds onder behandeling voor een loopoor en de pijn aan mijn oren. Mijn gehoorgang is erg smal en het lijkt erop dat ik allergisch ben voor het materiaal van de oorstukjes.

Martin heeft aangepaste oorstukjes gemaakt en heeft ze zo klein mogelijk gemaakt. Hij is echt een vakman, denkt mee en probeert oplossingen te vinden. Hij geeft niet op. Nu draag ik thuis de hoortoestellen niet en als ik ergens naar toe ga doe ik ze in. Ik mag graag naar muziek luisteren en televisie kijken en dat is dan wel een probleem. Het laatste redmiddel is om de oorstukjes te verzilveren of te vergulden maar dat is een dure kwestie. Na de laatste aanpassing van mijn oorstukjes heb ik wel minder last van dan voorheen. We gaan dit eerst proberen en anders moet ik er maar mee dealen: 't is zoals het is.'

ZONDAG 4 JUNI 2023 ALWEER DE ACHTSTE EDITIE

Eerste voorbereidingen van 4 Mijl Sneek van start

De inschrijvingen van de 4 Mijl van Sneek zijn geopend en de eerste fanatiekelingen bouwen hun training al langzaam op voor hét hardloopevenement van het jaar. Na drie jaar zonder loop wordt er dit jaar dan ook groot uitpakkt om het evenement zo bijzonder mogelijk te maken. Op 4 juni 2023 worden de straten van de waterstad gevuld met een feestelijke sfeer en mogen hardlopers van alle leeftijden en niveaus laten zien wat ze in zich hebben.

Meine de Vlucht doet dit jaar voor de tweede keer mee aan de loop en is al bezig om zich zo goed mogelijk voor te bereiden. "Het is een evenement waar veel Snekers naartoe gaan", blikt hij terug op de 4 Mijl 2019. "Zeker als je de Marktstraat op komt lopen, voelt het net alsof je de Fietselfstedentocht uitgereden hebt. Het is superleuk dat er dan zoveel mensen voor je staan te juichen. Op de momenten dat ik onderweg vrienden en familie tegenkwam, zette ik nog een tandje bij. Dat motiveert op zo'n moment echt."

"Als je de Marktstraat op komt lopen, voelt het net alsof je de Fietselfstedentocht uitgereden hebt"

GOEDE VOORBEREIDING

Ondanks dat Meine erg sportief is, concludeert hij dat een goede voorbereiding al het halve werk is. "De afstand is te behappen, maar ik kan me nog goed herinneren dat dit mijn eerste hardloewedstrijd van deze lengte was. Tijdens de eerste ronde heb ik alles gegeven en toen ik door de finish kwam, dacht ik dat ik klaar was. Ik vond dat ik nog best een mooie tijd had neergezet; pas daarna hoorde ik dat ik nog een ronde moest", geeft hij lachend toe. "Destijds ben ik zelf te fanatiek van start gegaan met de voorbereiding. Ik hoopte dat als ik overal hardlopend naartoe zou gaan, ik binnen een paar weken in vorm zou zijn. Na een week had ik twee dikke knieën vanwege overbelasting, waar ik maandenlang last van heb gehad."

HARDLOOPTRAJECT

Om ervoor te zorgen dat zijn pupillen van sportschool BMF beter voorbereid aan de start verschijnen, is Meine samen met professioneel hardloper Geart Jorritsma een traject gestart waarbij ze mensen op weg helpen richting de loop. In een periode van negen weken proberen ze de deelnemers



Meine traint dit jaar niet voor het neerzetten van een snellere tijd. Blessurevrij rondkomen staat hoger in het vaandel. "Ik vind het belangrijk dat iedereen goed beslagen te ijs komt en dat we met zijn allen de finish halen. Ik richt me dit jaar iets meer op het collectief."

ACHTSTE EDITIE

Ook deze achtste editie van de 4 Mijl is uiteraard geschikt voor zowel fanatieke recreanten als professionele hardlopers en zoals altijd staat een feestelijke sfeer weer boven alles. Naast de standaard afstand van 6,4 kilometer wordt er voor de jongere deelnemers een verkortere kidsrun georganiseerd. Met afstanden speciaal ingericht

INSCHRIJVEN VOOR AFSTANDEN

De 4 Mijl van Sneek is een hardloewedstrijd over vier Engelse mijl door de historische binnenstad van Sneek, waarbij je twee keer door de Waterpoort loopt. Het is een relatief jong evenement, maar heeft zich nu al een vaste plek verworven op de activiteitenkalender van de bruisende stad Sneek.

Wil je ook meedoen aan de 4 Mijl van Sneek op zondag 4 juni 2023? Schrijf je dan nu in via het aanmeldformulier op www.GrootSneek.nl.

OVERZICHT AFSTANDEN:

4 MIJL LOOP, BUSINESS RUN, VERENIGINGENLOOP EN SCHOLIERENLOOP

Afstand: 6,437 kilometer.

KIDSRUN 5 T/M 7 JAAR

Afstand: 840 meter.

KIDSRUN 8 T/M 10 JAAR

Afstand: 980 meter.

KIDSRUN 11 T/M 12 JAAR

Afstand: 1.500 meter.

Of scan de QR-code om je direct in te schrijven!



voor verschillende leeftijden kunnen ook kinderen meegenieten van deze dag. "Mijn dochter had destijds nog nooit meegedaan met zoiets als dit, maar ze vond het fantastisch", besluit Meine.



**VAN LELYVELD
MAKELAARDIJ**



"Persoonlijke benadering en aandacht staan bij ons centraal"

VERKOPEN TAXEREN AANKOPEN

0515-521041 VANLELYVELDMAKELAARDIJ.NL 



Anna-May Diderich
uit Dronrijp

‘Deze bril is puur voor mijzelf’

Anna-May zit in de eerste klas van het Christelijk Gymnasium Beyers Naudé in Leeuwarden. Ze speelt in haar vrije tijd hockey. Helaas heeft ze geen tijd meer voor pianoles, maar af en toe kruipt ze nog achter de piano. Ongeveer 4 jaar geleden kwam uit een oogtest in het ziekenhuis dat ze baat kon hebben bij een bril met plus-glazen.

Anna-May: “In die tijd had ik toch wel last van hoofdpijn. Bij de meting had ik bijna geen sterkte. Deze bril is alleen voor het lezen en dichtbij. Ik vind het fijn om hem op te hebben, vooral op school. Bij de hockey draag ik hem niet want dan heb ik hem niet nodig. Vroeger gingen we altijd naar Martin in Franeker toen hij daar nog een optiekzaak had. Hij lacht veel en helpt ons altijd heel fijn. We zijn hem met het hele gezin achter nagegaan naar De OptiSjen in Sneek. Als we nu in Sneek zijn gaan we altijd even langs, even kijken, want je wordt er zo fijn geholpen!

Dit is mijn derde bril en deze is van het merk Dick Moby. Hij heeft een dunne rand van metaal in rosé/ brons kleur. Ik heb al heel lang een zonnebril op sterkte van Vingino met panterprint pootjes en rode glazen, die blijft leuk. Misschien ga ik ooit geen bril meer dragen, maar nu vind ik het heel fijn als ondersteuning. Het is puur voor mezelf dat ik een bril heb.”

De OptiSjen

Oosterdijk 1 . 8601 BP Sneek . 0515 744 026 . www.optisjen.nl . email@optisjen.nl

Fotografie: Johan Brouwer



Werken bij Hoorzorg Friesland

**Vacature spontane frontoffice-/winkelmedewerker
2 tot 3 dagen**

Als je 's ochtends binnenkomt, dan kijk je eerst even in het rond: staat en ligt alles er netjes bij? Jij zorgt ervoor dat de winkel en metruimtes tiptop in orde zijn. Als de deuren van de winkel open zijn, dan ontvang je onze klanten gastvrij en in alle rust.

Wij vinden het namelijk belangrijk om een praatje te maken en de klanten op hun gemak te stellen. De gemiddelde leeftijd ligt vrij hoog en regelmatig zul je dingen moeten herhalen. Je hebt feeling voor service en gastvrijheid en dat straalt je uit.

Als de telefoon gaat, neem je hem op, plant afspraken in of geeft boodschappen door. Je belt klanten en leveranciers als dat nodig is en ondersteunt de rest van het team waar mogelijk. Dat betekent soms priegelwerk.

Na instructie ga je namelijk zelf hoortoestellen schoonmaken en kleine reparaties uitvoeren. We leren je om draadloze koppelingen te maken tussen hoortoestellen en bijvoorbeeld een TV. Enig technisch inzicht is handig want de bedoeling is dat je het aan onze klanten kunt uitleggen.

Als je denkt: dit is iets voor mij, dan is het goed om te weten dat je 2 tot 3 dagen per week wordt ingeroosterd, hierin ben je flexibel. Op zaterdag zijn wij gesloten. In ons kleine team draait alles om kwaliteit, zorg en aandacht. Dus ook voor jou, we bieden je goede arbeidsvoorwaarden.

Als je vragen hebt over deze vacature, bel ons gerust op 0517 744 041 en vraag naar Regina of stuur direct een sollicitatiebrief met CV naar email@hoorzorgfriesland.nl.



Hoorzorg Friesland

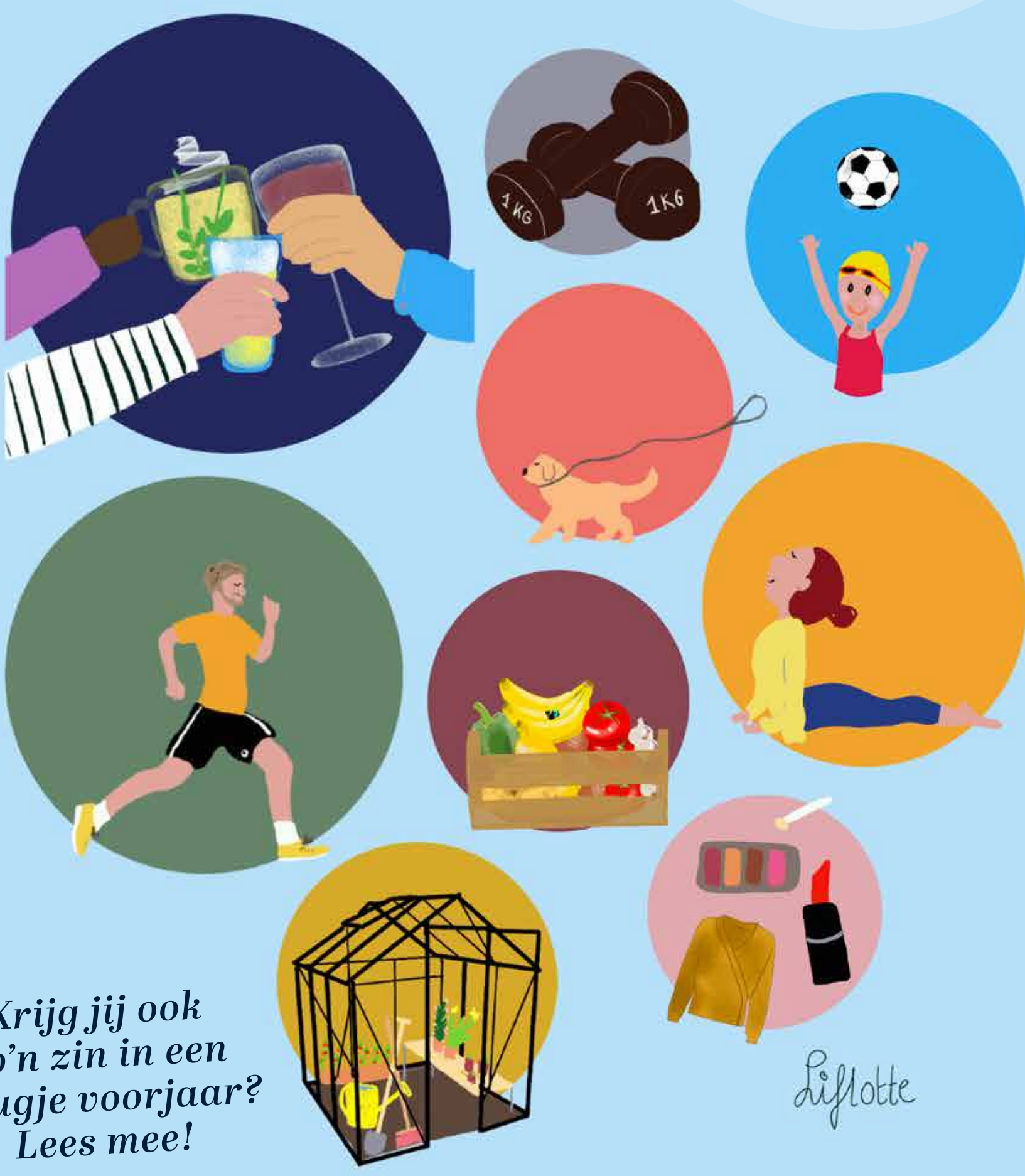
Ockingahiem 14 . 8801 KT Franeker . 0517 744 041 . www.hoorzorgfriesland.nl . email@hoorzorgfriesland.nl

SPECIAAL KATERN VAN **groot**  bolsward-ijsseleerust

VOORJAAR 2023

TIPS & TRENDS IN EEN NIEUWE LENTE

lifestyle



Krijg jij ook zo'n zin in een vleugje voorjaar? Lees mee!

Kijkje in de keuken van...

Familie Wielsma uit Bolsward

Maak van je tuin een droomtuin!

Kingma Buitenleven

Oude keuken als nieuw?

Keukenspuiterij Friesland



Willem en Marije vinden het belangrijk om direct contact met de woonkamer te hebben. Daarom hebben ze ervoor gekozen het kookgedeelte en de spoelbak gericht naar de woonkamer te plaatsen.



*Altijd
gezond
en vers
eten door
de fresh
zone in de
koelkast*



BOVEN: De bijzondere soepschaal in de vorm van een kool komt uit Portugal. De kleur past perfect bij de kleur van de tegels en de kastenwand.

LINKS: Voor de familie was het erg belangrijk om veel lades in de keukens te hebben. Zo kun je goed bij de spullen die achterin staan. Naast een lade voor het servies is bijvoorbeeld ook de voorraadkast voorzien van lades.

Kijkje in de keuken van...

DE FAMILIE
WIELSMA
UIT BOLSWARD

In één van de schattige achterafstraatjes in het centrum van Bolsward vind je een karakteristieke woning die, anders dan de voorgevel misschien doet vermoeden, verrassend ruim is. Sinds juli 2022 heeft de familie Wielsma hun intrek in dit prachtige huis genomen. Willem Wielsma is geboren en getogen in Bolsward en toen hij Marije leerde kennen wist hij haar te overtuigen om van Amsterdam naar deze mooie Friese Elfstedenstad te verhuizen. Inmiddels wonen ze, samen met de kinderen Esmée, Emily en Semm, met veel plezier in hun nieuwe huis. In de entree prijkt een oude foto van het stadhuis van Bolsward, de foto dateert van omstreeks 1895.

Een jaar geleden, in maart 2022, viel hun oog op het pand in de kern van Bolsward en Willem en Marije waren meteen verkocht. Verlieft geworden op het huis konden ze meteen los met klussen, want er moest wel wat gebeuren om het naar hun eigen smaak in te richten en daardoor kon er ook een nieuwe indeling bedacht worden. Een nieuwe keuken was het sluitstuk van de verbouwing.

KOOKEILAND

Na verschillende keukenleveranciers bezocht te hebben kwamen Willem en Marije bij KBC Scharnegoutum terecht.



Willem: "KBC heeft de mooiste showroom en ook de stijl waar wij naar op zoek waren." "Daarnaast is de manier van helpen heel erg fijn", vult Marije aan. "Wij hadden al een idee in ons hoofd, maar voor kleuren en materialen wil je het toch graag in het echt zien om een goede vergelijking te maken. In het oorspronkelijke plan hadden wij een kookeiland in de lengte van de woning bedacht maar door de ideeën van Hans Veenstra – van KBC – hebben we uiteindelijk gekozen om het kookeiland in de breedte te plaatsen."

Hierdoor is er meer direct contact met de woonkamer; daarnaast is door het hoogteverschil in het huis de keuken nu de verbindende factor geworden door de keuken een klein stukje door te laten lopen op de trap en in de woonkamer. Marije: "Ik vond het een goed idee om de keuken te laten doorlopen, maar dan wel met een opening aan de zijde van de woonkamer zodat ik daar wat leuke neer kon zetten."

STOOMOVEN

De familie vindt het belangrijk om gezond te eten en heeft daardoor ook gekozen voor een grote inbouwkoelkast met fresh zone, waardoor groente en fruit langer vers blijven. Ze kozen ook voor een stoomoven waarin je gemakkelijk en gezond je eten kunt bereiden, en de vitamines goed behouden worden. Ook een Quooker moest er komen. "Dat is echt een luxe", vindt Marije.

*"Een
Quooker,
dat is echt
een luxe"*



De Quooker is echt een luxe. Gemakkelijk om snel een kop thee te pakken of een pan te vullen met kokend water zodat je snel een maaltijd op tafel hebt.



Een grote afzuigkap paste niet in het plaatje wat Willem en Marije voor ogen hadden, dus kozen zij voor een kookplaat met geïntegreerde afzuiginstallatie.

Testdag Van Raam Fietsen Woensdag 19 april



- > Grootste showroom Noord-Nederland
- > Specialisten aan het werk
- > De koffie stiet klear!

**5% korting* bij aankoop
tijdens de testdag!**



**korting alleen geldig op Van Raam fietsen, niet op showroom modellen.*

Bovenkruier 2, 8521 MG Sint Nicolaasga • Mobiel 06 23 56 58 43 • Telefoon 0513 419 669 • www.scootmobiel.nl



**VOOR CAMPER, CARAVAN & VOUWWAGEN
10.000 M2 | 250 PLAATSEN | BETONVLOER
ZONWEREND DAK | STEENMARTERVRIJ
WWW.STALLINGFRYSLAN.NL
INFO@STALLINGFRYSLAN.NL
06 - 38 65 66 58**

**INDUSTRIETERREIN HOUKESLOOT
OP KNOOPPUNT A7 EN N354
SNEEK & SNITS**



GROOTBOLSWARD-IJSSELMEERKUST.NL



29

KINGMA BUITENLEVEN

Maak van je tuin een droomtuin!

Samen met **KINGMA BUITENLEVEN** kun je van jouw eigen tuin een eigen vakantieadres maken.
Maak vrijblijvend kennis met de eindeloze mogelijkheden op tuinhuisgebied.



Creëer jouw droomwerkplek

Door de recente coronapandemie is thuiswerken de trend van de laatste jaren. Wat zou het toch een uitkomst zijn om dat bureau uit de woonkamer weg te halen of al het papierwerk van de keukentafel. Creëer de werkplek die bij jou past. Niet in je huis, maar in je tuin!

Spannende combinatie

De combinatie van aluminium met hout geeft een eigentijds gevoel aan de tuin. Modern, maar toch rustiek door de uitstraling en structuur van het hout. Helemaal passend bij de industriële trends van het moment. Zo creëer je met gemak binnen en buiten dezelfde sfeer.



Metalen tuinberging

Een metalen tuinberging is stevig, sterk en duurzaam en je hebt er jarenlang profijt van. Ideaal bij een vakantieverblijf of op de camping. Je hoeft niet meer te schilderen waardoor je volop kunt genieten van je vrije tijd.



Een verlenging van je woning

Douglas hout blijft een echte eyecatcher in de tuin. Met zijn robuuste palen en warme houtkleur creëer je bij een aanbouwveranda een gevoel van binnen en buiten zijn. Ook trendy kleuren zijn een optie. TIP: het toepassen van een lichtstraat op het dak van je veranda.



Wel eens nagedacht over een houten vlonder in of om jouw tuinhuis?



Het hele jaar buitenleven in eigen tuin

Een trend in de tuin is het toepassen van een industriële steel look wand of een glazen schuifwand. Hierdoor kun je het hele jaar genieten van je eigen tuin.

Kom ook eens langs in onze showtuin met meer dan 40 blokhutten!
Ons vakkundig team staat voor je klaar.
KingmaBuitenleven.nl = optimaal genieten in eigen tuin!

groot bolsward-ijsselmeerkust

Hét maandblad
met verhalen uit de regio
Bolsward en IJsselmeerkust
op de bank en... online!


VOLG ONS OOK
OP SOCIAL MEDIA!


HET ACTUELE (SPORT)NIEUWS LEES JE OP:

WWW.GROOTBOLSWARD-IJSSELMEERKUST.NL



UW ALLROUNDSPORTZAAK

- sportkleding
- tennis
- voetbal
- kaatsen
- hardlopen
- wielrennen
- wintersport
- sportprijzen
- textiel
- bedrukking
- en nog veel meer...

SPORTHUIS A.P. VAN DER FEER
thuis in veel sporten


DIJKSTRAAT 7-11 / 8701 KB BOLSWARD T. 0515 - 57 23 97 / APVDFFEER.NL
Gratis parkeren op eigen terrein achter de winkel.

Oude keukens als nieuw?



Overweeg je een nieuwe keuken? Denk eens aan overspuiten, een minder dure optie, maar net zo effectief! Wanneer je je keuken vakkundig wenst te laten renoveren, dan ben je bij **KEUKENSPUITERIJ FRIESLAND** aan het juiste adres. De bestaande keuken krijgt een nieuwe harde laklaag. Jouw keuken ziet er weer uit als nieuw en kan weer jaren mee. Hierbij wat voorbeelden om een impressie te krijgen van de mogelijkheden en het eindresultaat.

**"OVERSPUITEN IS
VEEL MINDER MILIEU
BELASTEND"**



Van donker hout naar modern wit

Bij deze keuken kunnen we weer spreken van een prachtige make-over. Doordat de donkere houtkleurige frontjes van de keuken zijn gespoten in een witte kleur ziet de keuken er direct heel anders uit. De keuken is in zijn geheel gespoten: onderkastjes, bovenkastjes en ook de losse vrijstaande hoge kast zijn meegenomen. Een totaalplaatje waar ze nog jaren van kunnen genieten.

"VOLLEDIG NAAR JOUW WENS"

Totale metamorfose

Bij dit project kunnen we echt spreken van een totale metamorfose. De keuken had frontjes, allemaal in een zware houtkleur. De fronten hebben we vakkundig verwijderd en overgespoten in een hele frisse lichte kleur en teruggeplaatst. Een totale nieuwe keuken!



**"OVERSPUITEN
IS VEEL
GOEDKOPER
DAN NIEUW"**

Van oubollig beuken naar modern crème

Deze beuken keuken was ook toe aan vernieuwing. De beuken frontjes zijn keurig overgespoten in een lichte kleur. De keuken ziet er fris uit en oogt groter en ruimer door het gebruik van lichte kleuren in een relatief volle ruimte met veel kastjes. Op deze manier kan een wat oudere keuken toch nog weer jaren mee. Spuiten van frontjes is daarvoor een perfecte oplossing.



Uw verhuizing in vertrouwde handen!



HOEKSTRA

hoekstrasneek.nl/verhuizingen

**ERKENDE
VERHUIZERS**



Het Nieuwe Werken

Videobellen met een klant vanuit je camper met uitzicht op het strand van de Portugese kust. Samen tijdens een wandeling de visie voor het nieuwe jaar bespreken. Na twee uur werken besluiten je laptop dicht te klappen en een rondje te gaan suppen om daarna weer achter de laptop te kruipen. Klinkt dit als werken? Toch wel: dit is Het Nieuwe Werken (HNW). Hieronder wordt verstaan dat je werkt waar, wanneer en hoe je wilt. Steeds meer mensen richten hun (werkzame) leven op een andere manier in. We spreken met een aantal mensen die op deze manier leven en werken.

Tegenwoordig werken veel mensen op freelance basis. Een groot voordeel is dat je als het ware je eigen baan creëert. Je kunt werk aannemen wat bij je past, het doen wanneer én waar je wilt. Het geeft een gevoel van vrijheid. Belangrijk is wel, dat je een zekere mate van zelfdiscipline hebt. Want er zijn natuurlijk ook valkuilen.

'DIGITAL NOMAD'

We spreken Petra van den End die een paar jaar geleden besloot vanuit een camper door Europa te gaan reizen en hiervandaan te werken. Zij noemt zichzelf een 'digital nomad'. Dat zijn mensen die internet gebruiken om locatieonafhankelijk te werken en te leven. Momenteel bevindt Petra zich in Portugal. Hier wonen haar schoonouders en die hebben momenteel extra zorg nodig.

haar leven. "Reizen met een camper is het antwoord op die vraag", vertelt Petra enthousiast. Met deze gedachte ging Petra aan het rekenen: wat zou het haar kosten om deze stap te nemen? Met als gevolg: binnen een maand zette ze haar huis in Wijnjewoude te koop en schafte een Fiat bus aan. Deze bus bouwde ze volledig om tot haar paradijs op wielen. Omdat ze erin woont en werkt, is de bus voorzien van onder andere een wc en een vast bed. Na de verkoop van haar huis, volgde ze een camperrijles en testte ze de bus eerst twee maanden in Nederland uit.

GEEN PLAN

Ze heeft geen plan, vertelt Petra. "In het begin is het best wennen. Daar rijd je dan; waar ga je naartoe?" De vrijheid en keuze is enorm. Petra geeft zichzelf een jaar de

tijd om te wennen aan deze leefstijl en inmiddels is ze aardig gewend, zo vertelt ze verder: "Ik leef als een trekvogel: in de zomer gaan we naar het noorden en in de winter naar het zuiden." "We", want inmiddels reist Petra niet meer alleen. Ze ontmoette Daniël in Portugal en alsof het zo moet zijn valt alles samen. Daniël ontwerpt websites en samen bieden ze nu een totaalpakket aan. Hun klanten komen vooral uit Nederland. Wanneer ze gaan werken, parkeren ze de camper op een plek waar het bereik goed is. Zo kom je op de meest idyllische plekken terecht. "Daniël bezit een stukje grond in Portugal, tegen de bosrand, honderd meter vanaf de zee. Een ideale leef- en werkplek waar we regelmatig naar terugkeren", vertelt Petra enthousiast. In de lente en in de herfst zijn ze in Nederland te vinden, want hier wonen haar familie en vrienden. In de zomer in Scandinavië.

Petra kan op deze manier werken zoals het bij haar past. Zo kan ze mediteren of wandelen, wanneer ze daar behoefte aan heeft en werken wanneer ze op haar best is. Ze heeft totaal geen spijt van haar keuze.

MUZIKALE HUWELIJSREIS

Ook bezoek ik Tryntsje Hospes (1990) bij de Werkhut. Deze plek in Sneek heeft zij sinds januari opgezet. Hier kunnen freelancers voor vijf maanden een werkplek huren. In deze maanden leer je elkaar kennen om zo tot mooie samenwerkingen te komen. Tryntsje is ook zangeres; samen met haar man Freerk vormt zij het muzikale duo Mister & MRS. Na hun trouwen kochten ze een caravan en ging het pas getrouwde koppel vijf maanden op muzikale huwelijksreis door onder andere Frankrijk en Portugal. Ze verdienen hun geld door samen op te treden. Tryntsje heeft er mooie herinneringen aan: heerlijk buiten optreden op vele mooie plekken. Dat dit ook met een gezin kan, bewezen ze de afgelopen zomers.



met passie te doen en je talenten te ontdekken en ontplooiën", zegt Tryntsje. In de toekomst zou ze met haar gezin langer door Europa willen toeren. De vraag is dan ook niet of dit gaat gebeuren, maar wanneer.

ZIEN WERKEN, DOET WERKEN

Terug naar de Werkhut. Op het moment dat ik er ben zijn er twee freelancers aan het werk. Eén van hen is Ilse Weijer, zij is HR specialist. Ilse werkt drie dagen in loondienst en de andere dagen runt ze haar eigen bedrijf. Ilse vertelt: "Thuis ben ik vaak alleen, mede doordat mijn vriend militair is. Sinds ik hier werk heb ik meer aanspraak en het geeft mij energie, mede door met andere mensen te sparren." Yldau Reitsma is ook aanwezig; ze zit achter haar iPad. Het is haar eerste dag hier. Yldau werkt vijf dagen als freelance vormgever en fotograaf. Ze mist een community, zoals ze die eerder heeft ervaren op school en hoopt dat hier te vinden. "Zien werken, doet werken", zegt Tryntsje. "Er is plek voor tien tot twaalf freelancers, maar we zijn

er nooit tegelijk." Tryntsje zelf heeft op deze manier werken rust gebracht. "Nu werk ik hier en wanneer ik thuis kom, ben ik vrij en kan ik mij vooral richten op het moederschap."

JE EIGEN BAAN CREËREN

Het Nieuwe Werken wordt steeds meer toegepast. Sinds de coronapandemie blijkt namelijk dat mensen heel makkelijk vanaf thuis of elders kunnen werken. Binnen bedrijven is hier meer aandacht voor. Het kan beter zijn voor het klimaat, minder files, je hebt meer effectieve werktijd, immers geen reistijd en vaak creëert het meer werkgelegenheid, iets wat mensen steeds belangrijker vinden. Zelf vul ik al twintig jaar mijn werk op deze manier in. Ik doe inmiddels wat ik leuk vind en wat bij mij past, werk wanneer ik wil en kan en met wie ik wil. Ik zeg altijd: "Ik heb mijn eigen baan gecreëerd." Uiteraard zijn er ook mindere kanten: denk aan jezelf motiveren, focus houden, afleiding door huishouden of kinderen. Doe vooral wat bij je past en waar je talent ligt, dan voelt werken vaak niet als werken.

Thea de Jong

'Mensen zijn altijd vrolijk'

Thea de Jong (52) is een van de weinige vrouwen die brugwachter is bij Empatec en ze geniet er met volle teugen van. "Met veel praten heb ik het voor elkaar gekregen en nu denk ik weleens, dat had ik tien jaar eerder moeten doen. Het geeft mij een gevoel van vrijheid. Het is gezellig en de mensen zijn altijd vrolijk."

Haar ogen glinsteren als ze vertelt over haar vak. De telefoon komt tevoorschijn en ze laat een aantal foto's zien van haar brugwachtershuis in Abbegaasterketting. In het vaarsseizoen fietst ze elke dag de negen kilometer vanuit Bolsward naar haar brug. "Ik start om 9.00 uur en maak dan eerst mijn 'huisje' schoon. Zo rond de klok van tien uur komen de eerste boten voorbij. De bediening doe ik op het bedieningspaneel, het klompje kennen we hier niet meer."

Thea werkt al meer dan 32 jaar bij Empatec en haar voorlopers. "School vond ik maar niks." Ze volgt speciaal onderwijs en daarna praktijkonderwijs. "Via een stage van de praktijkschool kwam ik bij Empatec terecht en ben ik gaan schoonmaken. Toen alle keukens dichtgingen, heb ik nog een tijdje bij Verpakken gewerkt maar dat paste minder goed bij mij."

Mooie baan

Haar vader was ook een tijdje brugwachter en toen al vond Thea dat een mooie baan. "Meinte, de voorman van de brugwachters, hoorde via via dat ik het leuk zou vinden. Ik zat toen een half jaar in de ziektewet met een arm die niet wilde." Ik vertelde aan jobcoach Bart Jan dat ik graag brugwachter wilde worden. Ik was heel gemotiveerd en zelfs met mijn arm kon ik dat werk doen. Zo is het balletje gaan rollen."

Verantwoordelijk

Empatec heeft voor de gemeente Súdwest-Fryslân, Leeuwarden en de Waadhoeke de verantwoordelijkheid voor veertien bruggen. "Wij zorgen voor de bemensing en de planningen", vertelt Bart Jan. "Thea was ongelooflijk enthousiast en voor haar is dit perfect werk. Het is leuk om er een vrouw bij te hebben. Die mannen zijn wat ruiger en stoer en dan staat Thea daar in haar nette kleding en met gelakte nagels de brug te bedienen."

Als het even wat rustiger is met de boten die voorbijvaren, kan Thea zich nog toeleggen op haar hobby Diamond Painting, wat een uiterst precies werkje is.



Petra in de bus aan het werk.



Tryntsje en Freerk met hun gezin: overdag op de camping, 's avonds optreden.

REIZENDE FAMILIE

Inmiddels is de caravan vervangen door een camper. In de zomers van 2021 en 2022 toerden ze met hun gezin, om van daaruit samen op te treden. De drie kinderen zijn momenteel drie, vier en vijf jaar oud. Tryntsje en Freerk toeren door Nederland en gaan van optreden naar optreden. Overdag met de kids op de camping, 's avonds aan het werk. Met hun eigen oppas voor de kinderen. "We willen graag onze kinderen laten zien dat het heerlijk is om dingen



Freelancers Ilse Weijer en Yldau Reitsma werken graag in De Werkhut in Sneek.





LOTTE VAN DER MEIJ VERTELT OVER WAT HAAR HIELP EN HELPT TIJDENS EN NÁ HAAR BURN-OUT

Onze redactrice Lotte van der Meij (1975) weet het nog precies. Op 1 oktober 2015, van het één op het andere moment, barstte ze in huilen uit. Ze kon niet meer. Haar hoofd zat vol, knalde uit elkaar en er kon niets meer bij. “Alsof er een knopje om was gegaan, kon ik vanaf dat moment niets anders dan liggen, zitten en apathisch voor me uit staren”, vertelt ze. “Met oordoppen in én zonnebril op. Elk geluidje, elke aanraking, elke beweging en elk gesprekje was teveel. Uit bed komen om te douchen was al een hele opgave.” In eerste instantie dacht Lotte nog dat een tijdje rustig aan doen wel zou helpen, maar al gauw bleek het erger dan ze dacht.

Voor dit blad schreef ze haar ervaringen op. Waarom? “Wanneer je in een periode zit die lang, grijs en donker lijkt, lukt het misschien om dagelijks een klein lichtpuntje te vinden”, zegt ze. En: “Het was écht geen fijne periode, maar ik ben wél blij en tevreden met waar ik nu sta in het leven en of ik dat ook zonder burn-out had gevoeld zal ik nooit weten.” Lotte doet haar verhaal, opdat het anderen kan inspireren. Ze ging de uitdaging aan: “Welkom, burn-out.” Maar ook: “Dat dit proces jaren ging duren, wist ik toen gelukkig nog niet.”

“Elk geluidje, elke aanraking, elke beweging en elk gesprekje was teveel”

Jarenlang dacht ik dat ik de hele wereld aankon. Toch voelde ik mij als kind al anders. Ik sliep vaak moeizaam in, reageerde heftig op films en als puber moest ik een paar dagen bijkomen van een avondje stappen.

‘HET KAN OOK MAAR ÉÉN OVERKOMEN: LOTTE’

Eenmaal volwassen heb ik regelmatig te kampen met lichamelijke ongemakken en operaties. Wanneer ik nét samenwoon in Joure en stage loop in zowel Leeuwarden als Groningen, raak ik oververmoeid. Nóg later ontdek ik dat ik hooggevoelig (HSP) ben. Dat houdt in dat ik geen filters heb en prikkel harder binnenkomen en ik sneller vermoeid raak.

Met terugwerkende kracht vallen dingen uit het verleden op zijn plek. Wanneer bij mij op 24-jarige leeftijd endometriose wordt ontdekt, onderga ik braaf alle behandelingen – onder andere kunstmatige overgang en operaties – zoals de gynaecoloog in het VU Amsterdam mij voorschrijft. Ter info: endometriose is een ziekte waarbij baarmoederslijmvlies vrijkomt buiten je baarmoeder en er onder andere verklevingen ontstaan. Vaak gepaard met extreme buikpijn en vergrote kans op onvruchtbaarheid. Al snel na mijn operatie heb ik het geluk dat ik in verwachting raak van mijn eerste kind. Een gezonde zoon wordt na een geplande keizersnede geboren. Ruim twee jaar later ben ik in verwachting van mijn tweede kind, maar deze bevalling loopt anders. Ik krijg na 25 uren weëen een spoedkeizersnede en het Hellp syndroom, een levensbedreigende vorm van zwangerschapsvergiftiging. Geen pretje kan ik je vertellen. Het duurt wel een halfjaar voordat ik lichamelijk een beetje ben hersteld.

Mijn motto is vooral: ‘een beetje zeuren mag; erom lachen en gewoon doorgaan.’ Gekscherend zeggen vrienden wel eens: “Het kan ook maar één overkomen: Lotte.”

TOTAAL UITGEPUT

Met een jong gezin, twee eigen bedrijven, een sociaal leven, perfectionistisch karakter, het belangrijk vinden wat de buitenwereld vindt en vooral álles altijd goed willen doen stop ik jarenlang mijn emoties weg. Ik negeer alle lichamelijke signalen en loop mijzelf regelmatig voorbij. Totdat op 1 oktober 2015 het licht uitgaat...

Er dient zich een periode aan waarbij ik gedwongen word om mijzelf en mijn lichaam niet meer te negeren. De eerste weken kan ik niets. Douchen lukt en een wandeling van hooguit tien minuten. De eerste keer dat ik in mijn eenje ga wandelen voelt vreemd. Alsof ik doelloos rondloop, zonder hond. Zorgen voor mijn gezin lukt mij niet. Ooit kon ik zo goed multitasken, maar met koken raak ik volledig in paniek. Ik kan totaal niet meer nadenken, lezen, tv kijken, geluiden verdragen. Een boodschap doen lukt ook niet. Als ik iemand tegenkomt, kan ik geen gesprek voeren zonder dat het zweet mij uitbreekt en daarvan moet ik dan weer dagen bijkomen. Omdat ik ondernemer ben, moet ik doorwerken. Vraag me niet hoe, maar ik doe het. Voor mijn gezin, familie en vrienden is het moeilijk te bevatten dat ik er zo slecht aan toe ben. Het lijkt alsof ik de batterij van mijn hele leven al heb verbruikt. Ik ben totaal uitgeput.

Mijn man doet er alles aan om mij te ontlasten. Gaat in zijn eenje naar verjaardagen, uitjes, tienminutengesprekken, voetbalwedstrijden, enzovoort. Hij ervaart dit alsof hij leeft als een alleenstaande man met kinderen, vertelt hij mij. Voor mij voelt het of mijn leven stilstaat en ik in een zeer eenzame parallelle wereld leef die niet gelijkloopt met de rest van de wereld.

“Het was alsof ik in een parallelle wereld leefde”

THERAPIE

Overdag verveel ik mij omdat ik niets kan doen. Ik ben continu overprikkeld. Ondertussen doe ik er alles aan om mijzelf te helpen. Ik volg onwijs veel therapie, met als doel patronen doorbreken die er al sinds mijn jeugd inzitten. Van praten met verschillende psychologen, EMDR, energetische therapieën zoals healingen, magnetiseur, massages, een halfjaarlijks revalidatietraject bestaande uit sport en psychologie, tot een levensseminar in een Tibetaans centrum in België en pillen slikken. Uiteindelijk raak ik wel uitgepraat. Haptonomie helpt mij uiteindelijk.

Wat niet helpt, is dat ik tijdens deze periode dagelijks ondragelijke pijn aan de linkerkant van mijn gezicht krijg. Na vele onderzoeken diagnostiseert de neuroloog mij met twee vormen van hoofdpijn: hormonale migraine

en een zijtak van clusterhoofdpijn. Ik krijg medicatie en deze werkt voor een groot deel. Het haalt de scherpe randjes eraf. Daarnaast heb ik sinds anderhalf jaar acupunctuur wat voor mij heel goed werkt. Mijn schuldgevoel in die jaren is groot. Het niet kunnen voldoen aan verwachtingen van anderen en mijzelf voelt als falen, maar ik moet lief zijn voor mijzelf. Ik ben aan het overleven. In die tijd stop ik met mijn gastouderbedrijf. Een moeilijke keuze, want er valt een stuk inkomen weg. Maar gezondheid gaat voor.

WAT WÉL HELPT

Tijdens deze periode ga ik elke vrijdag wél naar mijn yoga-groepje. Dat is heilig. Hier heb ik veel steun aan. Ook brengt deze periode mij de liefde voor wandelen en de verwondering over de natuur bij. Op onze boot kan ik in rust genieten van het water en gelukkig ontdek ik woordzoekers.

“Ik ben gebaat bij veel routines”

Tijdens het opruimen vind ik mijn tekenmap van de middelbare school. Ik verbaas over wat ik vind. Dat ik dát heb gemaakt. Ik wilde ooit naar de kunstacademie maar mijn mentor zag daar geen financiële toekomst voor mij in. Vijfentwintig jaar heb ik niet getekend; nú koop ik een doos kleurpotloden en begin met tekenen. Op deze manier kan ik mijn gevoelens omzetten in beeld. Het tekenen heeft een helende werking en brengt plezier. Ik deel mijn werk op instagram. Op een gegeven moment – het is inmiddels 2017 – krijg ik een verzoek om een tekening in opdracht te maken. Ik kan het niet geloven. Iedereén kan toch wat ik doe? Nee, dus. En zo beginnen langzaam opdrachten binnen te komen.

Ik volg een semester illustreren op de kunstacademie en koop een iPad. Inmiddels ben ik overgestapt op digitaal werken en is het illustreren voor anderen een groot onderdeel van mijn werk. Als zelfstandige schrijf ik al twintig jaar mijn eigen teksten en inmiddels ook voor anderen. Wanneer ik bijvoorbeeld mensen interview en hun verhaal mag brengen, voelt het alsof ik iets moois te geven hebt.

AANGEPASTE LIFESTYLE

Nog altijd zal ik mijn energie moeten bewaken. Heb ik een feestje, dan plan ik die dag en de dag erna liever niets. Ik ben gebaat bij veel routines. Elke dag begin ik met een kop thee in



bed en maak ik tweemaal daags tijd vrij voor yoga-oefeningen. En elke dag maak ik een wandeling van een halfuur, het liefst in de natuur. Ook doe ik dagelijks een meditatie. Mijn werktijden kan ik zelf invullen. Voor het slapen gaan schrijf ik drie dingen op waar ik dankbaar voor ben en ik maak nog steeds woordzoekers, dat is niet veranderd. Me-time is erg belangrijk voor mij om mentaal gezond te blijven.

Ook volg ik sinds 2018 een speciaal dieet voor mijn endometriose waardoor ik vrijwel geen buikpijn meer heb. Dat houdt onder andere in dat ik gluten- en lactose-arm eet. Sinds vorig jaar doe ik aan acupunctuur. Ik ervaar meer levensvreugd en minder angst voor pijn en vermoeidheid. Hierdoor ervaar ik meer vrijheid en ontspanning in mijn leven. Het is een lang proces en er is wel degelijk een Lotte van vóór de burn-out en een Lotte van ná de burn-out.

WAAROM MIJN VERHAAL

Het vertellen van mijn verhaal vind ik dubbel, want wie zit daar nu op te wachten? Toen mij werd gevraagd dit te doen, moest ik even nadenken. Aan de andere kant verlang ik openheid van alle mensen die ik interview, dus mag men dat ook van mij verwachten.

Ik hoop mensen te inspireren. Wanneer je in een periode zit die lang, grijs en donker lijkt, lukt het misschien om dagelijks een klein lichtpuntje te vinden waarop je een glimlach voelt, geniet van een kop thee of een lief gebaar. Bedenk ook dat je kunt werken op vele manieren. Mijn werk is te combineren met mijn lichamelijke ongemakken en geeft in mijn leven, in combinatie met mijn gezin, een gevoel van geluk, voldoening, zingeving en vrijheid.

Vaak hoor je mensen zeggen dat zij hun burn-out niet hadden willen missen. Dat hoor je mij niet zeggen, want het was écht geen fijne periode. Ik ben wel blij en tevreden met waar ik nu sta in het leven. Of ik dat ook zonder burn-out had gevoeld zal ik nooit weten.”

“Ik ben blij en tevreden met waar ik nu sta”



DE MOOISTE 4 MIJL
VAN FRIESLAND!ZONDAG
4 JUNI 2023
BINNENSTAD
SNEEK4mijlvan sneekINDIVIDUEEL: 4 MIJL + KIDSRUN
TEAMS: SCHOLENLOOP + VERENIGINGSLOOP + BUSINESS RUNDOE
OOK
MEE!SCHRIJF JE
NU IN OP DE
WEBSITE!4 JUNI 2023
MARKTSTRAAT • SNEEK

12:30 UUR	START KIDSRUN 5 T/M 7 JAAR
12:45 UUR	START KIDSRUN 8 T/M 10 JAAR
13:00 UUR	START KIDSRUN 11 T/M 12 JAAR
13:30 UUR	PRIJSUITREIKING RABO KIDSRUN
14:00 UUR	START 4 MIJL VAN SNEEK
15:00 UUR	PRIJSUITREIKING 4 MIJL VAN SNEEK

groot  sneek
meer dan nieuws textielstran
SPORT- EN BEDRIJFSKLEDINGstichting
UIT IN SNEEKGemeente
Súdwest-FryslânUNIVÉ
VERZEKERINGEN
Daar plukt u de vruchten van!SPORT
2000
SPORTHUIS
A.P. VAN DER FEERveer sportief bewegen!
AV HORROR
SNEEK
WWW.AVHORROR.NL

WWW.YINGMEDIA.NL/4-MIJL-VAN-SNEEK

URO-GYNAECOLOOG ROBERT HAKVOORT:

“Wij kunnen blaasklachten bij vrouwen
duidelijk verbeteren”

Veel vrouwen kampen met blaasklachten en weten niet wat ze eraan kunnen doen. Ze hebben bijvoorbeeld urineverlies bij het sporten of moeten vaak plassen. Bergman Clinics | Vrouw in Heerenveen is onder andere gespecialiseerd in blaasklachten en biedt vrouwen een behandeling op maat. Uro-gynaecoloog Robert Hakvoort legt uit welke behandelmogelijkheden er zijn.

“Blaasklachten komen veel voor bij vrouwen”, zegt Robert Hakvoort. “We onderscheiden twee soorten van urine-incontinentie: de stress- of inspanningsincontinentie en de aandrang-incontinentie. Bij inspanningsincontinentie verliezen vrouwen urine bij het hoesten, niezen of sporten. Deze vorm zien we veel bij jongere vrouwen die net bevallen zijn. Als ze een zware bevalling hebben gehad, dan kan het zijn dat de weefsels rondom de plasbuis is beschadigd. De weefsels zijn dan verzwakt en de spieren kunnen de plasbuis onvoldoende afsluiten bij deze drukverhoging. De andere soort is de aandrang-incontinentie. Hierbij kan de blaas de vulling niet aan. Hij is overactief, trekt samen en dat zorgt ervoor dat vrouwen vaak moeten plassen. Bij deze soort is het overigens niet zo duidelijk hoe de klachten ontstaan. Wel kan ik in het algemeen zeggen dat roken en overgewicht risicofactoren zijn voor het ontwikkelen van blaasklachten.”

BANDJE ONDER DE PLASBUIS

Hakvoort: “Bij Bergman Clinics | Vrouw bespreken we natuurlijk allereerst zorgvuldig de klachten van de vrouwen. Vrouwen die last hebben van inspanningsincontinentie kunnen baat hebben bij bekkenfysiotherapie. Deze fysiotherapie is gericht op het versterken van de bekkenbodemspieren. Patiënten worden hiervoor verwezen naar een fysiotherapeut dichtbij huis. Als we dit adviseren, dan wordt de behandeling uitgevoerd door de lokale fysiotherapeut van de cliënt. Mocht deze behandeling niet afdoende zijn, dan kunnen we in onze kliniek een kunststofbandje plaatsen. een bandje onder de plasbuis plaatsen. Dit is een bandje van onoplosbaar materiaal wat de verhoogde druk opvangt. Bij drukverhoging wordt de plasbuis tegen dit bandje aangedrukt; zodoende kan de urine er minder makkelijk langs. Het bandje blijft levenslang aanwezig, het lost niet op. Het bandje helpt in 85% tot 90% van alle gevallen.”

STIMULATIE CENTRAAL
ZENUWSTELSEL

Aandrang-incontinentie wordt in eerste instantie ook behandeld met fysiotherapie. “Als de klachten hierdoor niet voldoende



dr. Robert Hakvoort, uro-gynaecoloog

verdwijnen, dan bieden we vrouwen de optie om medicatie te slikken”, legt Hakvoort uit. “Mocht dit nog niet afdoende zijn, dan kunnen we een PTNS-behandeling voorstellen. Bij deze behandeling stimuleren we heel rustig via een bandje om de enkel het centrale zenuwstelsel. Het is eigenlijk een soort ‘reset’. Daarnaast spuiten we botox in de blaas.”

Nast bovengenoemde blaasklachten kunnen vrouwen ook kampen met een urineweginfectie. Ook hierbij kan Bergman Clinics | Vrouw helpen, zegt Hakvoort. “We zien deze klachten vaak bij oudere vrouwen. Na de overgang wordt het weefsel in de vagina zwakker omdat de oestrogenen afnemen. Hierdoor vermindert de natuurlijke afweer waardoor vrouwen vatbaarder

Feiten
en cijfers
over blaasklachten

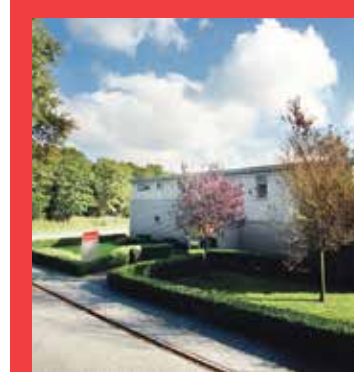
- 25% van de jongere vrouwen heeft blaasklachten
- 50% van de oudere vrouwen heeft blaasklachten
- In het verzorgingshuis ligt dit percentage nog hoger
- 60% van de vrouwen heeft weleens een urineweginfectie
- 1/3 van alle vrouwen heeft last van terugkerende urineweginfecties

Bron: Bergman Clinics | Vrouw

worden voor een urineweginfectie. Door antibiotica voor te schrijven als er een blaasontsteking is, verdwijnt de infectie. Ook kunnen we vrouwelijke hormonen geven waardoor het weefsel in de vagina sterker wordt. Is de urineweginfectie echt hardnekkig, dan is het continu slikken van antibiotica – slechts één pilletje per dag – ook een mogelijkheid. Om urineweginfecties zoveel mogelijk te voorkomen adviseer ik vrouwen om altijd helemaal uit te plassen. Het is echt heel belangrijk dat de blaas goed leeg is! Mocht dit het geval zijn en er toch regelmatig urineweginfecties ontstaan, dan kijken we in onze kliniek naar andere oorzaken. Hierbij kun je denken aan poliepen of stenen in de blaas. Maar er kunnen ook problemen met de nieren zijn; die zien we dan op een aanvullende foto.”

BEHANDELING OP MAAT EN
100% VERGOED DOOR DE
ZORGVERZEKERAAR

“Slechts de helft van alle vrouwen met blaasklachten zoekt hulp”, zegt Hakvoort tot slot. “En dat is heel jammer, want we kunnen blaasklachten bij vrouwen duidelijk verbeteren. Helaas niet altijd oplossen, maar aan inspanningsincontinentie is veel te doen. Onze wachttijden in Heerenveen zijn slechts een week en onze behandeling is altijd op maat. Bovendien wordt onze zorg gewoon vergoed door de verzekeraar. Daarom adviseer ik alle vrouwen met blaasklachten: blijf er niet mee rondlopen, er is echt wat aan te doen.”



BERGMAN CLINICS

Bergman Clinics bestaat uit een groot netwerk van 75 focusklinieken in Nederland en is gespecialiseerd in veelvoorkomende medische behandelingen. Bergman Clinics | Vrouw is een voor iedereen toegankelijk medisch specialistisch centrum, gericht op zorg voor vrouwen. Je kunt er terecht voor blaas- en bekkenbodemplachten, zoals urine-incontinentie, verzakking, abnormaal bloedverlies en baarmoederhalsonderzoek bij een afwijkend uitstrijkje.

Bergman Clinics | Vrouw werkt nauw samen met de academische ziekenhuizen UMC Utrecht, AMC Amsterdam en VU medisch centrum. Ook is het goed om te weten dat Bergman Clinics afspraken heeft met alle zorgverzekeraars, waardoor jouw behandeling gewoon 100% wordt vergoed na een verwijzing van de huisarts.

2 DAGEN | 60 ARTIESTEN | 9 AREA'S | POP, DANCE, ROCK & ENTERTAINMENT

14 & 15 APRIL 2023

BREGE

POP FESTIVAL

DAVINA MICHELLE / SNELLE & DE LIEVE JONGENS BAND
SUZAN & FREEK / FLEMMING / SEFA
OUTSIDERS / THE DIRTY DADDIES / CH!PZ
JANNES / LA FUENTE / VANGRAIL / ABBA
DRUKWERK / FREDDY MOREIRA / THE EUROS
HILLBILLY MOONSHINERS / JODY BERNAL

THE 90S ARE BACK DJ TEAM / STRAIGHT ON STAGE / JITIIZER / DE SUSKES / DJ DAANI
TEAM RUSH HOUR / DANNY PANADERO / BOUNTY HUNTERS / GAATZE BOSMA / FOLGAS
TUKKER FM DJ'S / PIETER SAHIETER / FEEST DJ SIPKE / ALL THA FOKK / BAKEY TOWN
FEEST DJ MAARTEN / PRAIA DEL SOL / Q-MUSIC FOUTE UUR LIVE / AND MANY MORE

DE START VAN JOUW FESTIVALSEIZOEN
BREGEPOP FESTIVAL SCHARSTERBRUG (VLAKBIJ JOURE). TICKETS VIA WWW.BREGEPOP.NL

Werken bij Antonius in de thuiszorg

Bij Antonius zijn we er om voor mensen te zorgen op momenten dat ze ons nodig hebben. Zowel thuis als in het ziekenhuis. Het best denkbare scenario voor mensen is dat ze Antonius helemaal niet nodig hebben. Hebben mensen wel thuiszorg nodig? Antonius beschikt over ruim dertig thuiszorgteams in Zuidwest-Friesland. Zij helpen u thuis met verpleging, persoonlijke verzorging, nachtzorg én gespecialiseerde zorg. Klaske, Anneke, Thea, Pouwelien, Esther, Carolien en Chiara werken allemaal in de thuiszorg van Antonius. Hoe beleven zij hun werk bij onze cliënten thuis?

KLASKE PIEK

"IK BEN EEN SOORT WEGWIJZER"

Als casemanager Dementie vormt Klaske Piek hét aanspreekpunt voor cliënten met dementie en hun mantelzorgers. Ze biedt een luisterend oor en ze begeleidt hen in de thuissituatie. Waar nodig geeft ze advies op praktisch gebied en communicatie. "Ik ben een soort wegwijzer, zodat mijn cliënten snel de juiste zorg krijgen", zegt ze. Als casemanager doorkruist Klaske dagelijks haar werkgebied Zuidwest-Friesland. "Ik ben veel onderweg en ik plan zelf al mijn afspraken. Daarin ervaar ik veel vrijheid." Als ze iets wil overleggen, is er altijd een collega bereikbaar. "Dat lijntje is heel kort." Dit laatste geldt ook voor het Netwerk Dementie Fryslân, waar Antonius deel van uitmaakt. "Dit netwerk heeft veel kennis en kunde in huis en daar maak ik graag gebruik van. Zo blijft mijn expertise up-to-date."



ANNEKE JAARMSA

"IK VOEL ME HEEL VRIJ"

Anneke Jaarsma begon haar loopbaan bij de thuiszorg als verzorgende en inmiddels werkt ze als wijkverpleegkundige. Daarmee bewijst ze dat de (thuis)zorg talloze groeimogelijkheden biedt. Bovendien is haar vakgebied voortdurend in ontwikkeling. "De thuiszorg staat bol van de vernieuwingen die ons werk makkelijker en efficiënter maken. Innovatie kan ons echt vooruit helpen." Als wijkverpleegkundige is Anneke eindverantwoordelijk voor zorgteam Workum-Noord. Verder stelt ze zorgplannen op, verzorgt wonden, legt infusen aan en dient medicatie toe. "Als team zorgen we ervoor dat onze cliënten goede en passende zorg krijgen en zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen." Daarbij werkt ze nauw samen met bijvoorbeeld huisartsen, casemanagers Dementie, het team Technische Thuiszorg en het complexe wondteam. "We hebben elkaar nodig om goede zorg te kunnen verlenen", zegt Anneke. Ze is als wijkverpleegkundige helemaal op haar plek. "Als ik op de fiets of in de auto naar een cliënt ga, voelt dat heel vrij. Dat vind je verder nergens."



THEA DE JONG

OVERSTAP VAN ZIEKENHUIS NAAR THUISZORG

Zes jaar geleden maakte Thea de Jong de overstap van het ziekenhuis van Antonius naar de thuiszorg. "Ik was verpleegkundige op de uitslaapkamer van de OK en daarnaast werkte ik als flexkracht in de thuiszorg. Toen ontdekte ik de charme van Team Technologische Thuiszorg." Als wijkverpleegkundige verleent Thea medisch-technische zorg thuis. Van sondevoeding en infuusbehandelingen tot pijnbestrijding en palliatieve zorg. Thea: "Het is eigenlijk een ziekenhuisfunctie bij mensen thuis." De variatie in haar werk wordt versterkt door de verschillende achtergronden van haar cliënten. "Van jong tot oud en van rijk tot arm." Ook al toert ze dagelijks in haar eentje door de Zuidwesthoek, er is altijd een collega bereikbaar om mee te sparren. Volgens Thea heeft zij de mooiste baan ter wereld. "Ik werk zelfstandig, maar ik ben niet alleen. Ik geniet elke dag van mijn werk én van mijn prachtige werkgebied. Dat veeft nooit." Belangstellenden die dat ook eens willen ervaren, zijn van harte welkom. "Loop gerust een dagje met ons mee!"



POUWELIEN BROENS:

"IN DIT WERK MOET JE GOED KUNNEN MEEBEWEGEN"



Team Kindzorg van Antonius staat dag en nacht klaar voor kinderen met een fysieke, chronische of meervoudige beperking. "We bieden kinderen de gewenste zorg én geven hun ouders de broodnodige adempauze", vertelt wijkverpleegkundige Pouwelien Broens. De verpleegkundigen van Team Kindzorg verlenen specialistische zorg, zoals het toedienen van zuurstof en het aanbrengen van een katheter. Verder begeleiden ze het kind naar school, de sportvereniging of tijdens een bezoekje aan opa en oma. Pouwelien is te gast in het gezin en daar gedraagt ze zich ook naar. "De ouders hebben altijd de regie, dus in dit werk moet je heel goed kunnen meebewegen." Kwaliteit toevoegen aan het leven van kinderen schuilt vaak in kleine dingen, volgens Pouwelien. "Bijvoorbeeld door samen een boekje te lezen of een liedje te zingen. Als ik zie dat een kind geniet, word ik ook heel blij."

CHIARA VAN DER MOLEN

"WIJ LEVEREN ZORG VANUIT ONS HART"



Chiara van der Molen, verzorgende IG, werkte jarenlang op een verpleegafdeling voor dementerende ouderen. In september verzetste ze haar bakens naar de thuiszorg van Antonius. "Ik heb geen seconde spijt gehad van deze overstap, ik ben hier helemaal op mijn plek." Waar ze voorheen de hele dag tussen vier muren werkte, is Chiara in de thuiszorg voortdurend op pad. "De ene cliënt heeft veel zorg nodig, de volgende juist weinig. Die wisselende zorgzwaarte schept rust." Een ander pluspunt is haar dienstrooster. "Ik werk vaak 's ochtends en 's avonds, tussendoor zorg ik voor mijn kinderen. Zo kan ik werk en privé goed combineren." Chiara is zeer te spreken over de teamgeest. "In team Balk denkt iedereen in oplossingen en we staan altijd voor elkaar klaar. Wij leveren zorg vanuit ons hart."

CAROLIEN ODDING EN ESTHER HOOGEVEEN:

"DIT WERK VERVEELT NOOIT"

Ook wie opvoedkundige, psychosociale of administratieve problemen ervaart, kan aankloppen bij Thuisbegeleiding. Dit hechte team komt bij cliënten thuis, luistert, inventariseert, denkt mee en brengt structuur aan. "We proberen cliënten zoveel mogelijk in hun eigen kracht te zetten", vertellen thuisbegeleiders Carolien Odding en Esther Hoogeveen. De charme van hun werk schuilt in de afwisseling. Ze komen in alle windstreken van de gemeenten Zuidwest-Fryslân en De Fryske Marren. Gedurende hun werk begeleiden ze de meest uiteenlopende mensen met dito hulpvragen. "Wij helpen cliënten om de touwtjes weer stevig in handen te krijgen én te houden", verwoordt Carolien. Daarbij werken ze regelmatig samen met andere professionals, zoals het team Kindzorg en de casemanager Dementie. "Al deze dwarsverbanden maken hun werk heel dynamisch", verzekert Esther. "Geen dag is hetzelfde, dit werk veeft nooit."



VEILIG OP WEG MET UW CAMPER OF CARAVAN

RESERVEER
VANDAAG NOG
UW BOVAG
KEURING

- Alle merken caravan- en camperonderhoud en reparaties
- Eigen schadeafdeling met spuitcabine voor snel herstel van alle merken campers en caravans
- Erwin Hymer Groep gecertificeerde werkplaats
- Bovag schadeherstelbedrijf
- Bovag camper- en caravankeuringen
- Complete en volledige APK keuring
- G-607 gaskeuringen



Een greep uit onze partners

LHPC
hydraulics

DOMETIC

MAXX-FAN
DELUXE

BOVAG

MOVERA

CAR SUPPORT



LEMMER.
CAMPERS, CARAVANS & RECREATIE

Officieel camperdealer van

ETRVSCO



Lemsterpad 50 8531 AA Lemmer | 085-8228325 | info@ccrlemmer.nl | www.ccrlemmer.nl



Uitgebreide Bovag keuring

Een caravan heeft niet alleen een onderstel, maar heeft ook een bovenbouw.

Bij de Bovagkeuring controleren wij, naast het onderstel, daarom ook de elektrische installatie en gasleidingen, kooktoestel en kachels (koolmonoxide), en voeren wij een vochtmeting en lekkage-controle uit. Na goedkeuring voorzien wij uw caravan van de Bovag keuringssticker.

Campers en caravans hebben geen keuringsplicht voor de opbouw, dus u bent zelf verantwoordelijk voor aantoonbaar goed onderhoud.

Een eventuele uitkering bij schade door uw verzekeringsmaatschappij kan hier zelfs van afhangen! Bij een camperkeuring doen wij diverse elektronica-controles en gasdruk-controle. Ook het controleren van de remmen, remvloeistofpeil, onderstel, waterpompen, tanks, etc. behoort tot onze uitgebreide Bovag keuring, eventueel in combinatie met verplichte APK keuring.



Verkoop van camper- en caravanaccessoires

In hoogte verstelbare fietsendragers

Kwaliteitsaccu's voor alle installatie-wensen

Montage en verkoop caravanmovers

DE DARMEN ALS 'TWEEDE BREIN'

In je darmen gebeurt meer dan je denkt

Het is voor velen *a way of living*: een emmertje mee als je een lange autorit maakt; slechts één keer in de twee weken naar het toilet kunnen of dagelijks last van buikkrampen. De daaruit voortkomende klachten nog daargelaten. In Nederland kampt één op de vier volwassenen met darmproblemen.

Dat zijn ongeveer 3,7 miljoen mensen, en dan hebben we het alleen over de mensen die met hun klachten naar de huisarts gaan. Zij ervaren regelmatig klachten als buikpijn, diarree of een opgeblazen buik.

EEN GOEDE DARMFLORA

Marinde Zwarthoed (32) is orthomoleculair darmtherapeut. In haar praktijk in Rotterdam helpt ze cliënten in behandeltrajecten voor het prikkelbaar darmsyndroom, de ziekte van Crohn, colitis en een bacteriële overgroei in de dunne darm (SIBO). Haar motto: "Het optimaliseren van de darmgezondheid." Want een betere darmflora helpt je niet alleen van je buikpijn af, het voorkomt een heel scala aan andere klachten.

ONS TWEEDE BREIN

Onze darmen worden ook wel 'het tweede brein' genoemd. Maar hoe zit dat precies? Marinde: "Onze darmen zijn ontzettend zelfstandig. Het zenuwstelsel van de darmen, met honderd miljoen zenuwcellen, kan volledig op zichzelf functioneren. Onze darmen regelen sommige zaken dus zonder instructies van de hersenen, bijvoorbeeld het verteren van voedsel. Er gaan zelfs meer zenuwcellen van onze darmen naar onze hersenen dan andersom."

DE SPIEGEL VAN JE GEZONDHEID

In wetenschappelijk onderzoek lees je dan ook dat darmen de spiegel zijn van je

gezondheid. Om een paar feiten te noemen: de darmen zijn grotendeels verantwoordelijk voor een goede werking van het immuunsysteem en bij een optimale darmflora-samenstelling vindt 80% van de aanmaak van het hormoon serotonine in de darmen plaats. Dit hormoon is essentieel voor de darmbeweging, pijnstilling en het ervaren van een geluksgevoel. Je kunt dus wel stellen dat als je darmen zich niet goed voelen, jij je ook niet goed voelt.

DE INVLOED VAN DARMEN OP JE IMMUUNSISTEEM

Dit heeft alles te maken met je darmflora. Marinde: "Er wonen biljoenen bacteriën in je darmen. Deze spelen een grote rol in de signaalfunctie die je darmen afgeven aan je hersenen. Een verstoring van deze darmflora kan je mentale gezondheid beïnvloeden en leiden tot angstige en depressieve gevoelens. Ook de impact van chronische stress is gigantisch. De hersenen hebben energie nodig om die stress op te lossen, waardoor de darmen minder energie krijgen voor de spijsvertering. Dit geeft een verminderde doorbloeding en dunnere slijmlaag die de darmen uiteindelijk verzwakken. Hierdoor kun je klachten krijgen die je immuunsysteem ondermijnen."

DE BOEL IN BALANS

Heb je het over darmgezondheid, dan gaat het al snel over probiotica. Maar wat is dat nu eigenlijk? "Wist je dat bange muizen moedig worden als ze de darmbacteriën van moedige muizen toegediend krijgen? Door ziekte, medicijngebruik of stress kunnen er meer slechte bacteriën in het lichaam zitten. Om de boel weer in balans te krijgen, kan je probiotica nemen. Dit zijn culturen van levensvatbare micro-organismen die gezondheidsvoordelen bieden", vertelt Marinde.

Maar dit vormt nog geen garantie op verbetering. Want om de probiotica zijn werk te kunnen laten doen, moeten deze goede bacteriën wel gevoed worden. Marinde: "Dat doe je met vezels, ook wel prebiotica genoemd. Oplosbare vezels uit groente en fruit worden door darmbacteriën omgezet in butyraat; dit dient als brandstof voor je darmcellen en darmbacteriën. Door gezonde voeding, prebiotica en probiotica kun je je gezondheid aanzienlijk verbeteren en een bijdrage leveren in het voorkomen van ziekten."

INTERESSANT ONDERWERP?

Bekijk op Netflix de aflevering 'Fuel' uit de serie 'Human'. Meer tijd? Lees dan het boek 'De Mooie Voedselmachine' van Giulia Enders.



EENVOUDIGE TIPS VAN MARINDE VOOR GEZONDE DARMEN

- TIP 1** 'Variatie' is het toverwoord; geniet voor 80% van verse boerenproducten.
- TIP 2** Drink elke dag 2 liter water, met Keltisch zeezout.
- TIP 3** Listen to your gut: luister naar je darmen en neem je darmklachten serieus.



CHECK HOE HET MET JOUW DARMEN IS GESTELD

De Bristol stoelgangsschaal verdeelt op basis van consistentie de stoelgang in categorieën. Onze stoelgang vertelt nu eenmaal veel over de staat van onze darmen. Herken je je in type 3 of 4? Dan heb je grote kans op een goede darmgezondheid.



PROGRAMMA APRIL



TÜÖTTENZAAL

Vr. 07-04
Za. 08-04
Zo. 09-04
Vr. 14-04
Za. 15-04
Zo. 16-04

**Toneelgroep Maastricht
De Kersentuin**
Een komedie in vier bedrijven

Do. 20-04
ABBA The Music
Thank you for The Music

Vr. 21-04
Brainpower
The story of Hip Hop



Koos en Moos



Fries Singer-Songwriter Festival x Friese Lente



BOLWERKZAAL

Vr. 07-04
Friese Singer-Songwriter Festival x Friese Lente
Timo de Jong + Moonloops
+ Esther de Jong 

Za. 08-04
CCR All Stars Band
Voorheen Clearwater Creedence Revival

Vr. 14-04
Montis, Goudsmit & Directie

Za. 15-04
Up The Irons - The ultimate Iron Maiden tribute band
+ Bildtstar

Vr. 21-04
Speedmobile
+ Skroetbalg

Za. 22-04
MaYaN
+ mollust

Zo. 23-04
The Crazy Rockers ft. Rinus Gerritsen en Erwin Java
Bas & Gitaardag

Za. 29-04
Znidzer Festival
Traumahelikopter + Bongloard
+ Historian

Za. 29-04
Copperhead County 

NOORDERKERKZAAL

Vr. 07-04
**Solo Stories presenteert
Nu ik je zie**
Een zoektocht van een zoon naar zijn vader 

Za. 15-04
Thjum Arts
Tijdloos genot

Zo. 16-04
Koos en Moos (4+)
Poppentheater

Zo. 23-04
**Film 'Behind The Music':
Rinus Gerritsen over 60 jaar
Golden Earring**
Bas & Gitaardag



Copperhead County

MUZZ met 'Legally Blonde' zesmaal in Theater Sneek

De aanstormende musicaltalenten van kunstencentrum Atrium zijn terug in Theater Sneek! Ze schitteren in april tijdens de nieuwe MUZZ-musical 'Legally Blonde'. Het is alweer de zestiende productie van Atriums musicalopleiding voor jongeren tussen de twaalf en twintig jaar oud.

'Legally Blond' is een Amerikaanse musical uit 2007, gebaseerd op het gelijknamige verhaal van Amanda Brown uit 2001, wat datzelfde jaar nog werd verfilmd. 'Legally Blonde' is een next level-musical. De up-tempomuziek in combinatie met veel dans vraagt een enorme conditie van de musicaltalenten die uit heel Friesland afkomstig zijn.

DOM BLONDJE?

De hoofdpersoon is fashionista Elle Woods, een blondine die ieder vooroordeel over blondines lachend uit de weg ruimt. Zij leeft een Instagramleven met fantastische vriendinnen in het Delta Nu-huis, feestjes op het Malibu-strand en Warner, de hunk van highschool. Wanneer Warner besluit om op Harvard te gaan studeren, staat haar wereld op z'n kop. Radeloos besluit ze om ook voor rechten te gaan en dankzij haar cheerleader skills komt ze door de toelating. Maar in de wereld van Harvard blijkt

men niet voorbereid op zoveel spontaniteit.

VOORBEREIDINGEN IN VOLLE GANG

De MUZZ'ers zijn sinds december bezig met de voorbereidingen op deze hilarische, swingende en ontroerende voorstelling voor iedereen vanaf tien jaar. In de musical zitten ook twee echte honden; in februari was er een heuse auditie voor de rol van bulldog Rufus en chihuahua Bruiser. Een grote groep vrijwilligers heeft gewerkt aan de decors, rekvisieten en kostuums. De opleiding geeft bij monde van regisseur Irène Martin alvast een waarschuwing af naar de bezoekers: "Nummers als 'OhMyGod', 'Blijven Lachen', 'Duik en Snap', 'De Zweep Erover' en 'Legally Blonde' blijven nog dagen in je hoofd hangen." De cast bestaat uit Lois Hoekstra, Alwin Knijp, Stern Kok, Dyanta Osinga, Jesper Prins, Nynke Pauluis, Eva Lukkien, Quirine Iddekinge, Elise Benschop, Zoé Liew-On, Ilja



FOTO: RON VAN HAL FOTOGRAFIE

van Alfen, Brent Jager, Emma Boorsma, Arjen Brouwer, Tiede Hellinga, Eefke Baalbergen en alle andere 55 MUZZ-talenten. De muzikale leiding is in handen van Femke Hottinga. De choreo-

grafieën zijn van Suze Gort en Raymond Guzman.

De hoofdrol van Elle Woods wordt vertolkt door de 16-jarige Lois Hoekstra uit Lemmer. Zij staat

twee uur lang op het toneel en heeft voor acht verkleedingen telkens 60 seconden. Ook vocaal is de musical een uitdaging, maar Lois is goed voorbereid. "Wat ik zo leuk aan deze rol vind, is dat Elle lekker zichzelf is en zich niks aantrekt van wat andere mensen van haar denken. Ze blijft vechten voor wat ze wil. Ze is lekker veelzijdig. Dit betekent dat ik de vrolijke en vogelvrije Elle mag spelen, maar ook een kant van haar die serieuzer is en nooit opgeeft."

SPEELDATA

VR. 7 APRIL, 19.30 UUR
ZA. 8 APRIL, 19.30 UUR
ZO. 9 APRIL, 14.30 UUR
VR. 14 APRIL, 19.30 UUR
ZA. 15 APRIL, 19.30 UUR
ZO. 16 APRIL, 14.30 UUR

Kaarten zijn te verkrijgen via theatersneek.nl

Bas & Gitaardag BIJ BOLWERK EN ATRIUM ZONDAG 23 APRIL 2023

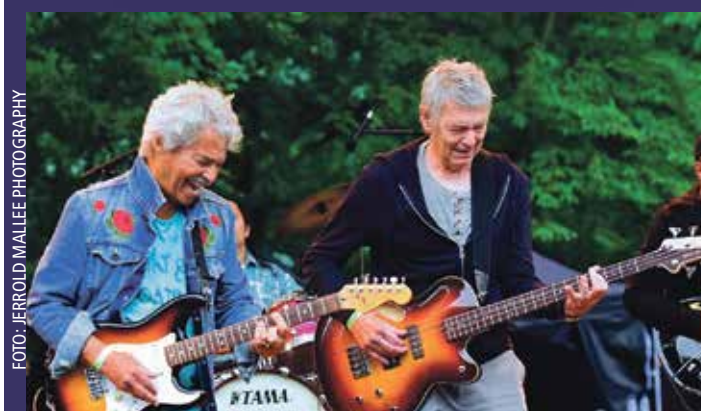


FOTO: FERDIE MALIEE PHOTOGRAPHY

Tijdens de jaarlijkse Bas & Gitaardag van poppodium Bolwerk en kunstencentrum Atrium is er deze keer speciale aandacht voor de Indorock. Onder meer The Crazy Rockers, Rinus Gerritsen (Golden Earring), Erwin Java en Leo Blokhuis komen zondag 23 april naar Sneek.

The Crazy Rockers uit Den Haag waren één van de grondleggers van de Indische rock 'n roll. De band met de in Sneek woonachtige Woody Brunings neemt speciaal voor deze Bas & Gitaardag twee topmuzikanten mee. Rinus Gerritsen is bassist en medeoprichter van de Golden Earring en producer van onder meer Triggerfinger. Gitarist Erwin Java maakte deel uit van onder andere White Honey, Herman Broods Wild Romance en maar liefst 25 jaar van Cuby & The Blizzards. 'Popprofessor' Leo Blokhuis zal de gelegenheidsband introduceren. Het unieke optreden begint om drie uur.

FILM EN WORKSHOPS

De dag zelf begint om twaalf uur met een gitaarmarkt en workshops in het Atrium. Om half één wordt de film 'Behind the Music: Rinus Gerritsen over 60 jaar Golden Earring' vertoond. Na afloop is er een Q&A met Gerritsen. Verder is er een optreden van een gitaarorkest met leerlingen van Atrium en het Noord NL Jeugd Gitaarsensemble.

FILM: ZO 23 APRIL // 12.00 UUR // € 10,- (€ 7,50 VVK)
CONCERT: ZO 23 APRIL // 15.00 UUR // € 17,50 (€ 15,- VVK)

THJUM ARTS IN THEATER SNEEK

"Perfectie is saai om naar te kijken"

In 2021 won cabaretier en stand-upcomedian Thjum Arts tijdens het festival Cameretten zowel de jury- als publieksprijs. Thjum Arts is een authentiek mens die ondanks, of misschien wel dankzij, zijn voorkeur voor diepgang de lach aan zijn broek heeft hangen.

Thjum Arts (1993) heeft altijd met veel plezier het toneel beklommen. Toch was het pas op zijn achttiende dat er iets bijzonders gebeurde: hij besloot mee te doen aan de jaarlijkse talentenjacht van zijn school met een eigen geschreven theatermonoloog. Tot zijn grote verbazing moest iedereen lachen en bleek wat hij deed 'comedy' te heten. Dit maakte dat hij tijdens zijn studie besloot om het te proberen als comedian. Zijn allereerste optreden vond plaats in Comedyclub Toomler in Amsterdam, de thuisbasis van de Comedytrain.

"Ik wist niet eens wat de Comedytrain was, ik had ook geen voorbeelden, dat is later pas gekomen", vertelt Arts. "Ik ben gaan optreden bij open podia en verdiep-



te mij in comedy. Het is een understatement als ik zeg dat het aan het begin niet van een leien dakje met mijn ging." Na zijn studie ging het met comedy zo goed dat de hobby veranderde in een beroep. Zeker na het winnen van Cameretten. "Succes is een meevaller", zegt Arts. "Ik zie er niet uit als iemand die graag uit zijn comfortzone klappt; toch hou ik ervan dingen te doen die eigenlijk niet bij mij passen en soms niet lukken. Het is leuker om naar iemand te kijken die zoekende is. Perfectie is saai om naar te kijken."

THJUM ARTS - TIJDLOOS GENOT // NOORDERKERKZAAL // ZA 15 APRIL // 20.15 UUR // € 15,- // [THEATERSNEEK.NL](https://theatersneek.nl)

WIN EEN PROMOPAKKET VAN KOOS DE KOALA!

'Koos en Moos' is een kindervoorstelling met een groene boodschap. Niet belerend neergezet, maar juist heel inspiratief. Koos, de dapperste Koala van Australië, is door ontbossing zijn huis kwijtgeraakt. Noodgedwongen moet hij op zoek naar een nieuwe plek. Weet jij een leuke plek voor Koos om te wonen? Stuur je ideeën naar marketing@cks.nl, koop een kaartje en maak kans op een promopakket van Koos de Koala.

KOOS EN MOOS (4+) - POPPENTHEATER // NOORDERKERKZAAL // ZO 16 APRIL // 14.00 UUR // € 12,50 // [THEATERSNEEK.NL](https://theatersneek.nl)



WATERLAND



VR. 7 T/M ZO. 16 APRIL
MUZT: LEGALLY BLOND
SNEEK
MUSICAL
Musicalopleiding MUZT presenteert haar 16e musical.
WWW.THEATERSNEEK.NL

MAANDAG 10 APRIL
AAIPOP
NIJLAND
MUZIEK
Grootste Friestalige muziekfestival met diverse podia.
WWW.AAIPOP.FRL

OPENING WATERSPORTSEIZOEN
TERHERNE
EVENEMENT
Met o.a. watersportactiviteiten, markt en muziek.
WWW.FACEBOOK.COM/BUTTERHERNE

WOENSDAG 12 APRIL
STINZENFLORA
WIJCKEL
EXCURSIE
Met gids stinzenflora ontdekken in het Wikelerbosk.
WWW.ITFRYSKEGEA.NL

DO. 13 T/M ZA. 15 APRIL
OCKE
SNEEK
MUZIEKTHEATER
Fictief verhaal over organist Ocke van de Martinikerk.
WWW.MARTINISNEEK.NL

VRIJDAG 14 APRIL
FRYSLÂN IS FRIJ
BOLSWARD
MUZIEK
Bevrijdingsconcert door Harmonieorkest Euphonia.
WWW.EUPHONIA.NL

KASPAR
SNEEK
MUZIEK
Melodieuze muziek met mooie rijmen en diepe inhoud.
WWW.LEWINSKI.NL

MUZIEK AAN DE LUTS
BALK
MUZIEK
Blaaskwintet Blaasvaak met klassieke werken en ‘vermaak’.
WWW.MUZIEKAANDELUTS.NL

VR. 14 EN ZA. 15 APRIL
BREGEPOP FESTIVAL
SCHARSTERBRUG
MUZIEK
Start van het festivalseizoen met o.a. Davina Michelle en Suzan & Freek.
WWW.BREGEPOP.NL

VR. 14 T/M ZO. 16 APRIL
MOTORBOOT SNEEK
SNEEK
OPEN DAG
Gevarieerd aanbod nieuwbouw en jong gebruikte motorjachten.
WWW.MOTORBOOTSNEEK.NL

ZATERDAG 15 APRIL
OPEN DAG WSH
HEEG
WATERSPORT
Maak kennis met verschillende watersporten.
WWW.WSHEEG.NL

SKÛTSJEUQUIER
LANGWEER
WANDELEN
Wandeltocht met uitzicht op skûtsjes op Langwarder Wielen.
WWW.DESKÛTSJEUQUIER.NL

BOGERMAN BIG BAND
MAKKUM
MUZIEK
Concert door de Bogerman Big Band o.l.v. Sjoerd Hiemstra.
WWW.CULTUREELPODIUMMAKKUM.NL

THJUM ARTS
SNEEK
CABARET
Winnaar van Jury- en Publieksprijs bij Cabaretfestival Cameretten 2021.
WWW.THEATERSNEEK.NL

ZA. 15 EN ZO. 16 APRIL
SKÛTSJESILEN
LANGWEER
SPORTEVENEMENT
Skûtsjes zeilen hun eerste wedstrijden van 2023 en gezelligheid aan wal.
WWW.SKUTSJESILENLANGWAR.NL

ZONDAG 16 APRIL
ZERO WASTE MARKT
BOLSWARD
MARKT
“Pre loved” fashion voor dames, heren en kinderen in Broerekerk.
FACEBOOK.COM/ZEROWASTEMARKTBOLSWARD

ZONDAG 16 APRIL
SPOREN VAN WOII
OUDEMIRDUM
LEZING
Over de sporen van WOII in Gaasterland door Jan Geert Vogelzang.
WWW.NATIONAALLANDSCHAP.FRL

KOOS EN MOOS (4+)
SNEEK
JEUGDTHEATER
Poppentheater Moos en Koos de Koala gaan kamperen in het bos.
WWW.THEATERSNEEK.NL

DINSdag 18 APRIL
DE KERSENTUIN
SNEEK
THEATER
Toneelgroep Maastricht met komedie van Anton Tsjechov in live muziek.
WWW.THEATERSNEEK.NL

DONDERDAG 20 APRIL
IN OORLOG EN LIEFDE
BALK
THEATER
Waargebeurd oorlogsverhaal van Hans Beckman door Timo Waarsenburg.
WWW.PODIUMGORTER.NL

VRIJDAG 21 APRIL
BRAINPOWER
SNEEK
LEZING
Theatercollege over de evolutie van Hip Hop cultuur.
WWW.THEATERSNEEK.NL

ZATERDAG 22 APRIL
OPEN WATERSPORTDAG
MAKKUM
WATERSPORT
Vele watersportactiviteiten voor jong en oud.
WWW.INMAKKUM.NL

DOOR DE OGEN VAN MIJN MOEDER
SNEEK
THEATER
Helma Erkelens over de oorlogsherinneringen van haar moeder.
WWW.LEWINSKI.NL

ZA. 22 EN ZO. 23 APRIL
LAMMETJESDAGEN
HARICH
OPEN DAG
Lammetjes aaien, voorjaarsmarkt, doe-activiteiten, muziek en meer.
WWW.ZWINZICHT.NL

ZO. 23 T/M DO. 27 APRIL
WORKUM BRUIST
WORKUM
EVENEMENT
Vijf dagen feest met o.a. pubquiz, theater, markt en muziek.
WWW.WORKUMBRUIST.NL

DONDERDAG 27 APRIL
KONINGSdag
ZUIDWEST FRIESLAND
EVENEMENT
Vele festiviteiten in steden en dorpen.
WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL

WARNS ONDER DE LOEP
WARNS
THEATER
Improviserend terugspeeltheater voor en over Warnsers.
WWW.DESPYLDER.NL

ZATERDAG 29 APRIL
OPENING WATERSPORTSEIZOEN
HEEG
WATERSPORT
Feestelijke opening van het watersportseizoen in Heeg.
WWW.HEEG.INFO

OPEN WATERSPORTDAG
GAASTMEER
WATERSPORT
Vele activiteiten met o.a. braderie, muziek en fokhijzen.
WWW.ONDERNEMENDGAASTMEER.NL

MAANDAG 1 MEI
NATUUREXCURSIE (6+)
RIJS
EXCURSIE
Jeugdactiviteit in het Rysterbosk.
WWW.ITFRYSKEGEA.NL

DONDERDAG 4 MEI
REQUIEM FAURÉ
MAKKUM
MUZIEK
Uitgevoerd door Capella Sneek.
WWW.MAKKUMFRIESLAND.NL

WETTER SPORT WATERSPORT

OPEN DAG WSH

Zeilen, surfen, foilen, suppen of roeien? Jong en oud kan op zaterdagmiddag 15 april van 14.00 tot 17.00 uur kennismaken bij de WaterSportvereniging van Heeg met verschillende watersporten. Kinderen mogen zeilen in een Optimist of Splash of suppen op een megasup. Vanaf 12 jaar kun je ook het surfen eens proberen. Ook foilen, zeilen in een Tjotter en roeien in een St. Ayles Skiff behoren tot de mogelijkheden. De WSH zorgt voor alle benodigde boten, supboards, surfplanken, zwemvesten, wetsuits, etc.

WWW.WSHEEG.NL

SPOREN VAN WOII

Op 17 april 1945 werden Gaasterland en Sloten na vijf donkere bezettingsjaren bevrijd. Om hierbij stil te staan neemt Jan Geert Vogelzang je op zondag 16 april a.s. in Bezoekerscentrum Mar & Klif mee langs de sporen van de WOII in Gaasterland. Sporen die vandaag de dag nog steeds zichtbaar zijn. Of ontdek met een aantal fietsroutes en een autoroute de sporen van de WOII in Friesland. Deze routefolder is o.a. verkrijgbaar bij Mar en Klif, Kazemattenmuseum, De Tiid en het Warkums Erfskip.

WWW.NATIONAALLANDSCHAP.FRL



FOTO: TOM GOOSSENS

ZEILEN IN EEN OPTIMIST

SKÛTSJESILEN LANGWAR

In het weekend van 15 en 16 april strijden op de Langwarder Wielen meer dan 40 skûtsjes om de hoogste eer. Op zaterdag kunnen deelnemers van de Skûtsjekuier hun sportiefste beentje voorzetten. Tijdens de wandeling van 12 kilometer langs de boorden van de Langwarder Wielen ben je tegelijkertijd toeschouwer van de skûtsjewedstrijden op het water. En om het feest compleet te maken is er op zaterdag in de Buorren van Langweer een gezellige voorjaarsmarkt.

WWW.VISITLANGWEER.NL

OPEN WATERSPORTDAG MAKKUM

Makkum staat op zaterdag 22 april in het teken van watersport. Op deze dag kun je kennismaken met de vele watersportbedrijven die Makkum rijk is. Neem bijvoorbeeld eens een kijkje bij KM Yachtbuilders. Hier zijn meer dan twintig jachten te zien (in aanbouw, onderhoud en gereed). Ook zijn er diverse leveranciers aanwezig, is er catering, muziek en zijn er doe-activiteiten. Must sees zijn de nieuwe Bestevaer 36 en het expeditieschip Pelagic 7. Ook zijn er diverse activiteiten in en op het water voor jong en oud.

WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/OWW



FOTO: SUZETTE BRANDENBURG

ZERO WASTE MARKT IN DE BROEREKERK

ZERO WASTE MARKT

In de unieke ambiance van de Broerekerk vind je op zondag 16 april tijdens de Zero Waste Markt maar liefst 100 meter aan ‘pre-loved’ fashion voor dames, heren en kinderen. Hier scoor je voor een klein bedrag pareltjes uit veel te volle kledingkasten. Zo kun jij je eigen garderobe weer aanvullen met de liefdevol bewaarde kledingstukken door anderen. Naast verkoop van kleding kun je genieten van heerlijke thee van Filsen, koffiespecialiteiten van El Cafetín en smaakvolle broodjes en salades van Nanne. De muziek van Sietze Bouma maakt je uitje compleet.

FACEBOOK.COM/ZEROWASTEMARKTBOLSWARD

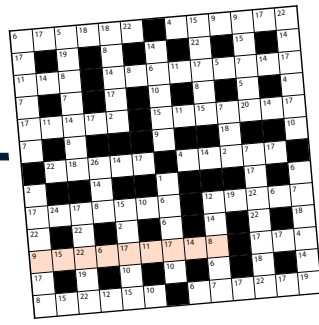
BEKIJK DE COMPLETE UITAGENDA OP: WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/UITAGENDA

OOK JOUW EVENEMENT HIER?

Plaats jouw evenement gratis in onze Uitagenda. Je kunt je evenement aanmelden op onze website.

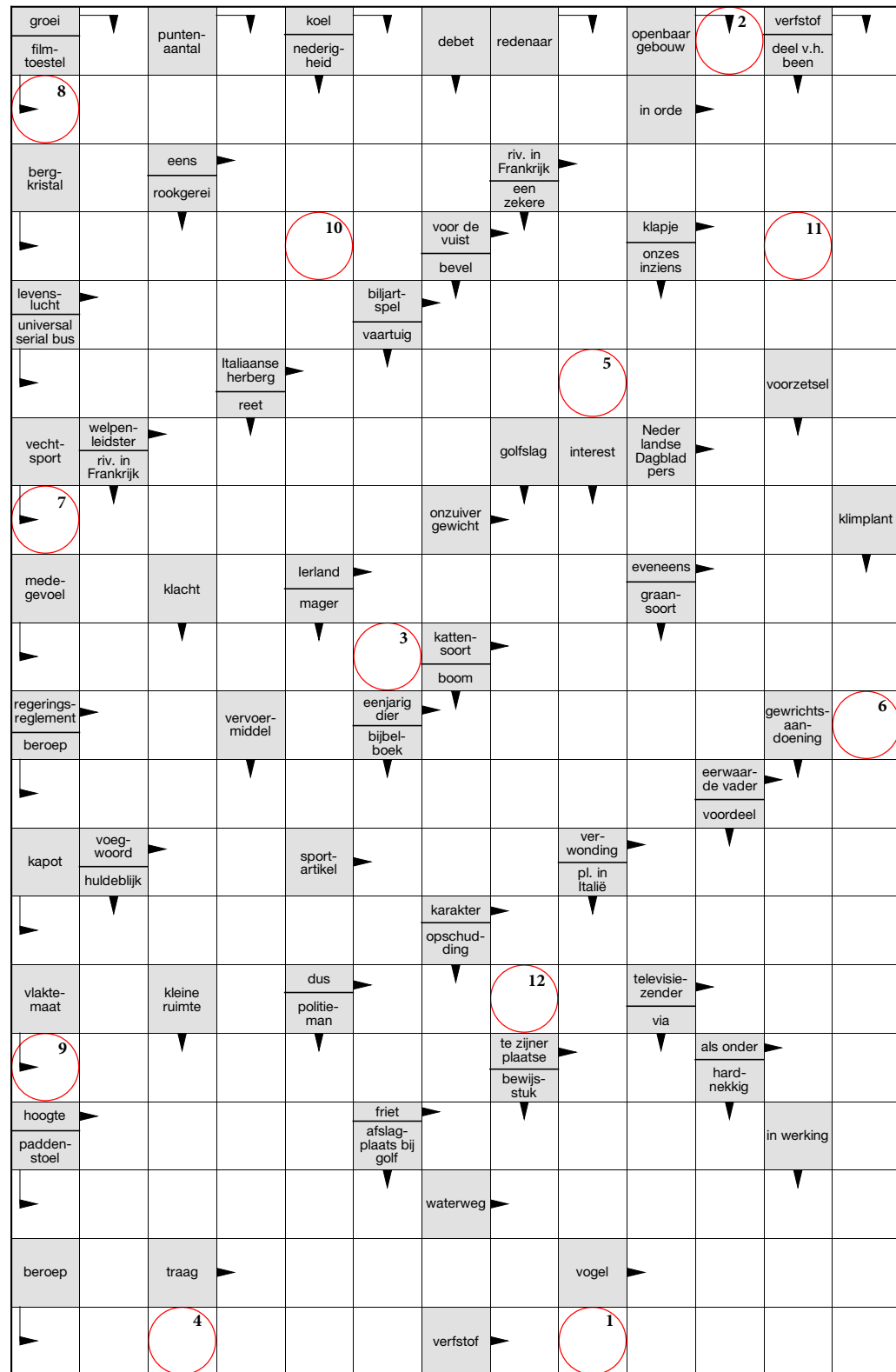
**WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/
UITAGENDA**



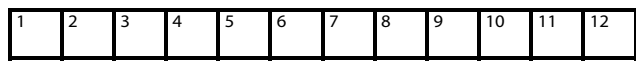


Puzzelpagina nr. 04

Puzzel en win! Iedere maand is er een leuk prijsje te winnen door uw oplossing via de email of met traditionele post op te sturen. U kunt dit sturen naar: **info@grootbolsward-ijselmeerkust.nl o.v.v. PUZZELOPLOSSING NR 04-2023 - tot uiterlijk 30 april 2023.** Wij wensen u veel puzzel plezier!



©www.puzzelpro.nl



WINNAAR PUZZEL GROOTBOLSWARD-IJSSELMEERKUST 03-2023

A de Groot uit Bolsward heeft de waardebon t.w.v. € 25,00 gewonnen. Deze waardebon is aangeboden door en te besteden bij Groencentrum Witmarsum.

OPLOSSING EDITIE 03-2023: **Zweedse puzzel:** Kleindochter // **Kruiswoord:** Reuzenrad

COLOFON

GrootBolsward-IJsselmeerkust is een maandelijks uitgave van Ying Media en wordt huis-aan-huis verspreid in Bolsward en alle dorpen en steden langs de IJsselmeerkust in een straal van ca. 10 km.

Oplage: 22.000 exemplaren.

UITGEVER
Ying Media BV
Zwarteweg 4, 8603 AA Sneek
Telefoon 0515 745005
E-mail info@yingmedia.nl

REDACTIETIPS?
info@grootbolsward-ijselmeerkust.nl

REDACTIE COÖRDINATOR
Marianne Bouwman

EINDREDACTIE
Henk de Vries

REDACTIE
Richard de Jonge, Eelke Lok, Ynte Dragt, Amanda de Vries, Sonja Harkema, Ilsa Wessels, Lotte van der Meij.

VORMGEVING
Frans van Dam (blijdd.nl)

FOTOGRAFIE
Jelly Mellema, Ricardo Veen, Douwe Bijlsma/Gewoon dwaan.

VERKOOP
Mieke Alferink, Ying Mellema, Marianne Bouwman, Geart Jorritsma, Henjo van der Klok

DRUK
Mediahuis Noord, Leeuwarden

VERSPREIDING
FRL Verspreidingen, Leeuwarden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. De gegevens in deze krant zijn met zorg samengesteld. Ten aanzien van de juistheid van de inhoud hiervan kan echter geen aansprakelijkheid worden aanvaard.



groot  bolsward-ijselmeerkust

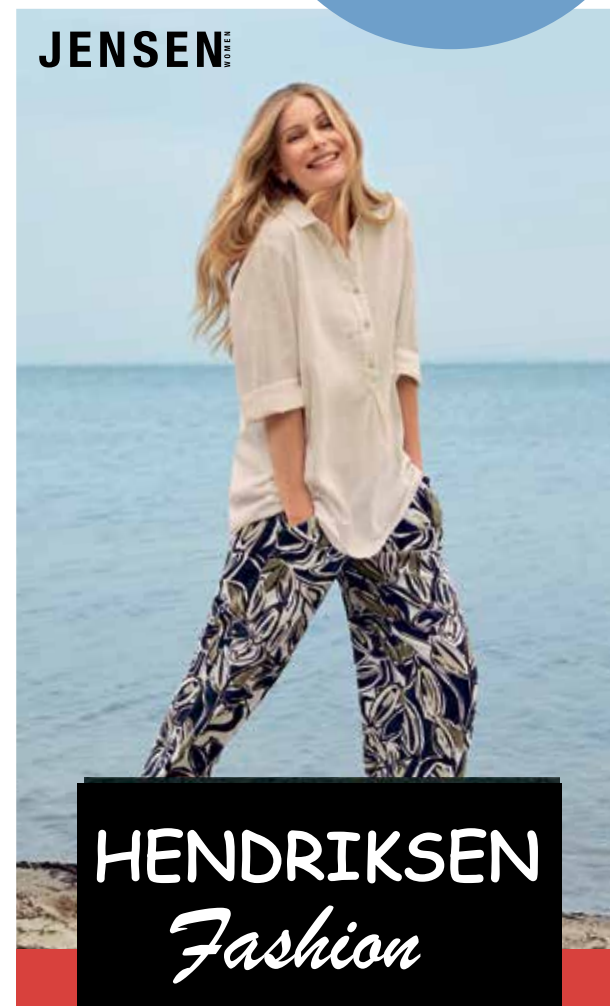
STUUR UW ANTWOORDEN VAN PUZZEL 04 VÓÓR 30 APRIL 2023
PER EMAIL NAAR: **INFO@GROOTBOLSWARD-IJSSELMEERKUST.NL** OF NAAR:
GROOTBOLSWARD-IJSSELMEERKUST, ZWARTEWEG 4, 8603 AA SNEEK
EN VERMELD HIERBIJ UW ADRES.

PUZZEL MEE & WIN!
WAARDEBON
t.w.v. € 25,00

Te besteden bij Groencentrum Witmarsum



10%
KORTING
BROEKENCOLLECTIE
DEELNEMENDE
MERKEN



HENDRIKSEN
Fashion

DEENSE DAGEN

Donderdag 6, vrijdag 7 en zaterdag 8 april zetten wij onze Deense merken:
Brandtex, Signature, B-Copenhagen, Jensen, B. Coastline en SoyaConcept in het zonnetje.

Tijdens de Deense Dagen:

- presenteren wij de nieuwe voorjaarscollectie
- maak je kans op één van de 2 waardecheques t.w.v. € 50,00
- ontvang je 10% korting op de nieuwe collectie broeken van bovenstaande merken
- zijn er diverse actieartikelen in de winkel
- hebben wij natuurlijk iets lekkers voor je klaarstaan.

Graag tot dan, team Hendriksen Fashion
Marktstraat 8 in Bolsward



Top diverse
Kleuren, van € 59,99
VOOR:
€ 49,99

JENSEN

HERENMODE

O.A.
TOM TAILOR
A FISH NAMED FRED
MAC JEANS
GABBIANO
FELLOWS
CASAMODA
RESET
TWINLIFE
HATTRIC
DISTRICT INDIGO
DESOTO
SAN SIRO
KINGSROAD

Heren
V-hals trui
10 kleuren
S - 3XL
29,99

TOM TAILOR



Marktstraat 8 | 8701JT | Bolsward | 0515-575500



ALLES VOOR JOUW FIETSAVONTUUR



Vrijdag 7 april
09.00 - 18.00 uur

Zaterdag 8 april
09.00 - 17.00 uur

Kom naar onze feestelijke opening



Je kunt bij ons terecht voor
elke sportief fietsavontuur.



Van mountainbikes,
racefietsen tot sportieve
e-bikes en kinderfietsen.



Onderhoud op maat voor
alle merken racefietsen
en mountainbikes.

HAICO BOUMA FIETSEN
WORDT
CUBE STORE FRIESLAND
OUDEHASKE

Om u de komende jaren service, kwaliteit en garantie te kunnen blijven bieden, zijn wij een samenwerkingsverband aangegaan met onze grootste leverancier CUBE. Vanaf 7 april gaan wij CUBE Store Friesland heten. Ons pand ondergaat een metamorfose maar u kunt rekenen op hetzelfde team met hetzelfde enthousiasme. We zien u graag in onze winkel.