



groot deFryskeMarren

meer dan nieuws

GROOTDEFRYSKEMARREN.NL



ZEB HENGEFELD IS PROFESSIONEEL DANSER EN DANSDOCENT
**“Drie avonden bij de Toppers
in de Arena staan voor 65.000
mensen, dat geeft zo’n kick”**

EN VERDER IN
DIT NUMMER:

FACE TO FACE
MET JADE MULDER

KILOMETERVRETER JAAP DE GRAAF:
“ULTRALOPEN IS VERSLAVEND”

FOTO: MICHEL ZOETER



Uw huis verkopen?

Uw grootste bezit in vertrouwde handen

* Bekijk de actievoorwaarden op de website
makelaardijhoekstra.nl/huisverkopen

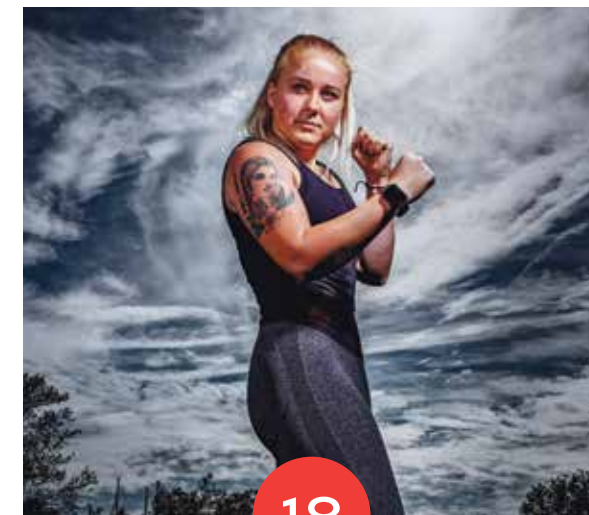
Gratis
energielabel t.w.v.
€ 325,-*

Inhoud

groot deFryskeMarren // nummer 10 • 2022



6



18



24



47

Vies weer

Gianna Posteraro,
redactiecoördinator



@vandermeerwonensneek



Zevenhonderd bankjes worden opgeknapt

DE FRYSKJE MARREN - In gemeente De Fryske Marren staan ongeveer zevenhonderd bankjes op allerlei plekken. Heerlijk om even ontspannen te zitten en te genieten van wat er in de omgeving gebeurt. De meeste bankjes zijn echter toe aan een onderhoudsbeurt.

Om ze op te kunnen knappen worden ze tijdelijk weggehaald of afgezet. De werkzaamheden bestaan uit het schoonmaken van de voeten, het vernieuwen van bevestigingen en het schuren van de planken. “De nieuwe bevestiging én onbehandelde planken hebben een duurzame werking”, aldus de gemeente. Gezien het grote aantal, wordt voor het onderhoud drie jaar uitgetrokken.

Wereldkampioen Jeffrey Herlings komt naar Lemmer



Foto KTM Images / Ray Archer

LEMMER - Aanstaaende zaterdag komt vijfvoudig wereldkampioen motorcross Jeffrey Herlings naar Lemmer. ‘The Bullet’ zoals zijn bijnaam luidt, is één van de deelnemers aan de strandcross. “Het was even spannend maar we kunnen nu toch bevestigen”, laat de organisatie weten

Het Lemsterstrand wordt deze dag voor de vierde keer overgenomen door scheurende motoren. Er kunnen aan dit crossspektakel maximaal 520 deelnemers meedoen, verdeeld in vier verschillende klassen, waaronder de hobbyrijders. De veertig beste strandcrossers per grote klasse maken zich aan het einde van de middag op voor de Superfinale A over dertig minuten en één ronde. De eerste wedstrijd is om 10.00 uur. Toegang gratis.

Antsje de Jongs tekst op zwembadbodem Swimfun

JOURE - Onlangs daagde Swimfun mensen uit om een Friese of Jouser tekst te bedenken voor op de bodem van het zwembad. Maar liefst ruim honderdvijftig creatievelingen gingen met de uitdaging aan de slag. De tekst op de bodem werd vrijdag onthuld door gedeputeerde Eke Folkerts en wethouder Chris van Hes.

Een spannend moment voor de tien inzenders die overgebleven waren na selectie door een jury. Langzamerhand werden de lange kleden in het water met kracht door Folkerts en Van Hes van de tekst getrokken. Het bleek te gaan om de inzending Antsje de Jong uit Haskerhorne.

Trots

Met de kleden er vanaf was daar onder water haar tekst in prachtige sierlijke letters te zien. De Jong las met de handen voor de mond geslagen verrast ‘Swimme yn rykdom, FRYSKJE wurden as wetter’. “Ik kan het bijna nog niet geloven”, zei ze trots. “Prachtig dat al die zwimmers straks mijn tekst op de zwembadbodem zien staan.”

Ook de andere negen uitgekozen creaties hebben een plek in Swimfun gekregen. Zo staat bij de ingang ‘Wat binne wy moai fuort net?’, is bij de douches ‘Jo sille it hjir net drûch hâlde!’ te



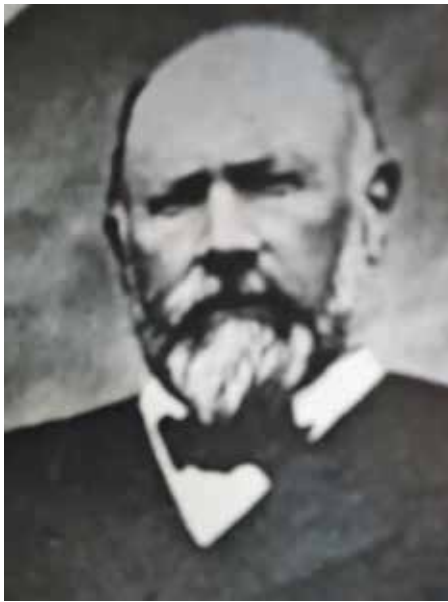
lezen en op de ronde muur van het buitenbad staat ‘Want hjir en net fierder’. In de hal richting de kleedkamers zijn langere Friese tekstinzendingen aangeboden.

Gedenkteken voor meester Dille Wijma in Bantega

BANTEGA - De gemeentelijke begraafplaats in Bantega bestaat honderd jaar. Het initiatief indertijd was van meester Dille Wijma. Reden was dat hij zag dat mensen door weer en wind met een overledene naar Echten of Oosterzee moesten. Op een praam of een boerenkar. Na aandringen bij de gemeente om die laatste rustplaats aan te leggen, kwam die er in 1923. Helaas overleed meester Wijma zelf al in 1922, en werd hij begraven in Oosterzee. Zijn graf bestaat niet meer.

Op initiatief van begrafenisvereniging De Laatste Eer en gemeente De Fryske Marren wordt er momenteel een gedenkteken gemaakt voor Dille Wijma. Dit gedenkteken zal worden onthuld op 2 november aanstaande, tijdens de jaarlijkse ‘Lichtjesdag’.

Ook zal er dan een oude graftrommel worden onthuld, die momenteel wordt gerestaureerd. Deze trommel lag bij een graf op de begraafplaats dat begin dit jaar is geruimd. “De gemeente en wij vonden dat deze trommel niet verloren mocht gaan, en daarom wordt hij opgeknapt en krijgt hij een plaatsje op de begraafplaats”, aldus Anneke Berger van De Laatste Eer.



Sfeervolle Groene Markt Rysterbosk



RIJS - De Gaasterlandse Natuurweek wordt op zondag 22 oktober om 10.30 uur afgetrapt met de altijd gezellige Groene Markt in het Rysterbosk in Rijs. Een markt in festivalsfeer met meer dan tachtig standhouders waarbij je naar hartenlust duurzaam, biologisch en fairtrade kunt shoppen. Je vindt er inspiratie om biologisch te tuinieren en duurzamer te wonen en te reizen. Uiteraard zijn de natuurorganisaties ook van de partij om je te informeren over de prachtige natuurgebieden in onze regio.

In de sfeervolle hoofdlaan van het Rijsterbos staan ruim tachtig kramen opgesteld met een keur aan bijzondere producten. Je kunt een kijkje nemen bij ambachten en demonstraties en er zijn groene en creatieve workshops die je kunt volgen.

Voor de kinderen is er volop vertier in het Kinderdorp: broodjes bakken boven vuur, boomklimmen, roofvogels

tekenen, boogschieten, pompoen snijden, glibberen over het Oerrr blote voetenpad, knutselen, schommelen tot je tenen de takken raken in de Big Swing en nog veel meer! Nieuw op het programma zijn de speciale kidscolleges voor jonge natuuronderzoekers. ‘Hoe krijg je de kinderen ooit weer mee naar huis?’ Verder is er een ‘Foodplein’ met terras, livemuziek en er zijn veel (gratis) natuuractiviteiten.

Baggeren het Nannewiid gaat beginnen

OUDEHASKE - ‘It giet oan!’ zo meldt Toekomst van het Nannewiid enthousiast op haar Facebookpagina. ‘Na zes jaar strijden is vandaag de baggerboot in het water gelaten. Baggeren maar!’ En dat uitbaggeren van het Nannewiid gaat als alles volgens plan verloopt, op 23 oktober van start.



Het baggeren is van belang voor de toekomst van het water bij Oudehaske, dat mede door waterplanten dichtsluit. Hierdoor kan er voor recreatie bijna geen gebruik van worden gemaakt. Daarnaast is de polderplas in het oorspronkelijke veengebied aangewezen als een water waar de doelen van de Europese Kaderrichtlijn Water gehaald moeten worden. Het Nannewiid moet daarom uiterlijk 2027 schoon zijn.

Waterkwaliteit verbeteren

Wetterskip Fryslân wil de kwaliteit van het water van het Nannewiid bij Oudehaske gaan verbeteren, door een gedeelte van de

polderplas uit te baggeren. Om te bepalen waar men aan de slag gaat zijn er eerder metingen verricht. Het deel dat uitgediept gaat worden betreft het westelijke deel, aan de kant van Haskerhorne, en de noordelijke punt tegen Oudehaske aan. Ook de opvaarten worden in de werkzaamheden meegenomen.

Volgens het Wetterskip gaat het om een sliblaag die varieert van tien tot honderd centimeter dik. In het deel waar niet gewerkt wordt, ligt weinig slib. Het huidige plan is dat de baggerwerkzaamheden in juni volgend jaar klaar zijn. In 2026 moeten de baggerdepots weer ingericht zijn als weiland.

Eelke's vinger op de zere plek

AZC

At je lju út De Lemmer of út Balk freegje wêr at se wenje, sizze se sûnder nei te tinken dat se yn de Súdwesthoeke fan Fryslân tahâlde. En at se har dat realiseare, sizze se ek dat se eins folle mear by Snits hearre as by De Jouwer. Je hearre it benammen at, sa as in pear wike lyn, de lêste rûnwei fan Fryslân, dy lâns Warns, iepene wurdt. En beide gemeentebestjoeren dêr lokkich mei wienen: in ferbining foar it folk dat altyd by elkoar heard hat.

Mar it is yndertiid net oars gien, dus we moat der mei libje. Dat beseffe se op ‘e Lemmer en yn Balk ek wol; je kin net elk jier sa’n beslissing wer feroarje. En dan bin se yn Balk ek noch handich at se oars redeneare, want se sizze dêr: at ús gemeente De Fryske Marren no dochs in grut asylsikerssintrum by Rottum ha wol, dan kin dat fan ús wol ticht.

No, dat bliuwt noch oan’t 1 jannewaris iepen en dat is al wer langer as tasein wie. En dêr begryp ik dan neat fan, want at je fan de ynwenners freegje in beslissing te oanfurdigjen, dan moat je dat sels ek mei je eigen beslissings sa dwaan.

Dat docht de polityk lykwols noait. En dat is de swakte dêrfan. It is fansels wol logysk dat de gemeentebestjoeren fan De Fryske Marren en Hearrenfean de beslissing oer it asylsikerssintrum by Rottum alsmar útstelle, mar dêrom noch net goed. Tink ris oer al dy minsken dy’t har der by belutsen fiele of der argewaasje oer ha of alles wat der tuskenyn sit. Dy wurde noch moannen en miskien wol jierren op de tocht hâlden. Dan ûntstiet der noch mear argewaasje oer en ek noch hietyd minder betrouwen yn de oerheid.

Yn Den Haach sit in steatssiktaris, dy seit: ‘Dat dy kloaten dêr yn Fryslân net opsjitte kinne.’ Want hy hat net oer in pear jier plak nedich, hy hie it juster al nedich. Mar dy man is in gefolch fan dy argewaasje. Hie dêr no yn Den Haach op tiid in goed belied makke, dan hienen de gemeenten no net op it skopbankje sitten.

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-nonsense kijk op de wereld weet hij ogenschijnlijk ingewikkelde zaken vaak te relativieren 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....





mantelzorgzaken.
Ontzorgt en brengt rust

T 0515 700 267 • E chantal@mantelzorgzaken.nl
www.mantelzorgzaken.nl

Een intensieve zorgvraag is nooit eenvoudig...

De cliëntondersteuners van Mantelzorgzaken helpen u op weg!

ADVIES EN ONDERSTEUNING NODIG?
INFORMEER DAN NAAR DE MOGELIJKHEDEN!



Chantal Hoevers Prins
Erkend mantelzorgmakelaar en Co & Pgb specialist

NU TE ZIEN IN DE BIOS!

Het complete filmprogramma zie je op: 

www.biosheerenveen.nl

Reserveer & bestel je tickets online!



DE BIOS

Burg, Kuperusplein 52
HEERENVEEN
Telefoon: 0513 654 051
WWW.BIOSHEERENVEEN.NL

TEKST LOTTE VAN DER MEIJ // FOTO'S MICHEL ZOETER EN DOUWE BILSMA

ZEB HENGEFELD IS PROFESSIONEEL DANSER EN DANSDOCENT

“Drie avonden bij de Toppers in de Arena staan voor 65.000 mensen, dat geeft zo’n kick”

Zeb leidt een leven dat niet iedereen voor elkaar bokst in de danswereld. Tijdens zijn dansopleiding in Groningen wordt dan ook regelmatig gezegd dat van dansen je beroep maken maar voor heel weinig mensen is weggelegd. Inmiddels is Zeb uitvoerend danser en dansleraar. Hij heeft ontelbare shows en televisieprogramma's op zijn CV staan en danst in grote shows zoals Chantals Pyjama Party, de Toppers en het Songfestival, een droombaan.

We hebben afgesproken in het danslokaal van It Toanhús. Met een grote glimlach komt hij de hal in lopen. In het danslokaal laat hij de kostuums zien die de kinderen aan hadden tijdens de dansvoorstelling in juli. Prachtige blauwe tutu's waar je als klein kind van droomt om te mogen dragen. Zeb Hengefeld (1992) geeft in Joure op maandagmiddag en in Lemmer op vrijdagmiddag dansles. Vooral aan kinderen, maar ook jongeren tot 25 jaar.

STOTTEREN

Hij legt uit dat hij stottert. Dat hij dit doet vindt hij vervelend en soms zit het hem in de weg. Daarom heeft hij er ooit een cursus voor gevolgd, maar het aanpassen vergt veel van je, je moet op je ademhaling letten en daarbij continu nadenken en dat ervaart hij als té lastig wanneer hij lesgeeft. Inmiddels heeft hij er vrede mee en is hij een mooi voorbeeld voor kinderen die ook stotteren. Wanneer hij voor een nieuwe groep staat en begint te praten, lachen er wel eens kinderen en die spreekt hij er dan gewoon op aan en dan is het klaar.

IN DE GENEN

Zeb is geboren in het ziekenhuis van Zwolle, hij heeft drie oudere broers en een oudere zus. Het gezin woont op dat moment in Heerde, hiervandaan verhuizen ze naar Dronten. In groep zes verhuist Zeb samen met zijn ouders en een broer, naar Leeuwarden, vanwege het werk van zijn vader.

der. Die gaat daar bij Muziekschool Parnas aan de slag als afdelingshoofd en bij een onderwijskundig bureau als muziekconsulent. Later werkt hij bij het Toanhús als pianoleraar. Het muzikale zit Zeb dus in de genen.

WORSTELN MET IDENTITEIT

Van jongs af aan zit Zeb op dansen, onder andere op jazzballet. “Tijdens een voorstelling van Alice in Wonderland waarbij ik een konijnenpak met van die schattige oren aan mocht, was ik verkocht.” Hij maakt van zijn twaalfde tot zijn veertiende een uitstapje naar tennis en korfbal. “Ik was aan het worstelen met mijn identiteit. Ik was zoekende, maar het was al snel duidelijk. Ik ging in gesprek met mijn ouders en vertelde hen op mijn veertiende dat ik op jongens val. Dit is nooit een probleem geweest, gelukkig.”

HELE WERELD OVER

Op zijn zestiende pakt Zeb het dansen weer op en start hij op vrij- en zaterdag met de vooropleiding van Lucia Marthas Institute for performing Arts (Lucia Marthas is een landelijk bekende choreografe en danspedagoge, red) in Groningen. Na zijn havo doet hij daar ook de hbo uitvoerend danser en docent dans. Dat is een pittige opleiding. “Je bent er van 09.00 uur tot 21.00 uur zoet mee. Je krijgt in alle dansstijlen les, denk aan klassiek, modern en jazz afgewisseld met ‘gewone’ vakken zoals psychologie en onderwijskunde. In die tijd had ik vrijwel geen sociaal leven.

Daarnaast moet je het écht willen. Continu wordt gezegd dat het moeilijk is om aan werk te komen in de danswereld en dat werkt behoorlijk demotiverend.” Tijdens zijn opleiding doet hij auditie om als stagiaire mee te doen aan een illusie-show. Dit is zijn eerste echte klus. Hij wordt aangenomen en reist daarmee de hele wereld over. “Van China, Japan, Italië tot Rusland, ik wilde altijd graag veel van de wereld zien, maar dat ik dat op deze manier mocht doen had ik niet durven dromen”, zegt hij glimlachend.

VAN FRIESLAND VIA AMSTERDAM NAAR HAARLEM

Na zijn studie in 2014 woont hij een jaar bij zijn ouders, die intussen naar Terkaple zijn verhuisd. Hij start dan ook bij It Toanhús als dansleraar. Hij krijgt meer werk in het westen en verkast daarom naar Amsterdam. Omdat hij zo vaak verhuisd is in zijn leven, voelt het overal als thuis. Het lesgeven zorgt voor een basisinkomen. Maar je moet echt heel veel klussen hebben wil je van dansen alleen kunnen rondkomen. De meeste dansers hebben daarom bijbanen in de horeca of in de detailhandel. Zelf heeft Zeb een bijbaan gehad in een nachtclub, maar daar is hij gauw van teruggekomen, want dat was veel te zwaar om er naast te doen. Inmiddels woont hij in Haarlem, samen met zijn vriend Tim en hondje Nino. Tim is jurist, totaal iets anders. “Tim is gelukkig erg geïnteresseerd en heeft begrip voor mijn wereld, want het kan zijn dat ik soms ineens moet repeteren of bij een show moet invallen, we hebben het heel fijn samen”, glundert hij.

Lees verder op pagina 9 ➔



“Tijdens een voorstelling van Alice in Wonderland waarbij ik een konijnenpak met van die schattige oren aan mocht, was ik verkocht.”

KRACHTIGE SMART SPEAKERS

expert 



187 cm hoog

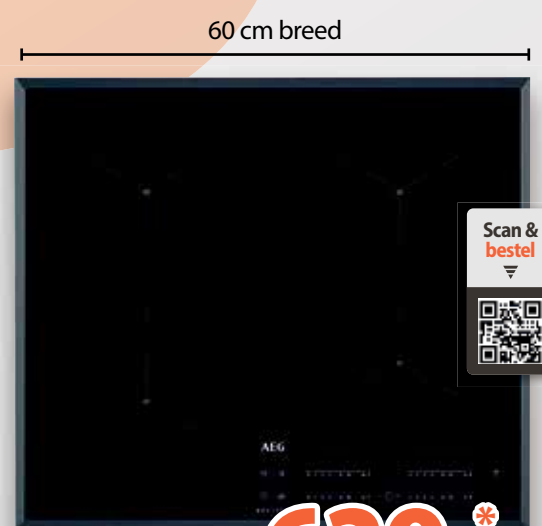
KORTING
20%
~~699,-~~
559,20

beko

KOEL-VRIESCOMBINATIE | B5RCNA366HG

- 210 liter koelen en 106 liter vriezen
- NoFrost; nooit meer ontdooien
- HarvestFresh-lade: groente en fruit behouden hun vitamines langer
- NeoFrost Dual Cooling – geen geuroverdracht door 2 afzonderlijke koelsystemen

Energieklasse C



AEG

INBOUW INDUCTIEKOOKPLAAT | IAR64413FB SENSEBOIL

- 7200 watt / 2 fasen kookplaat
- 4 kookzones met boostfunctie
- SenseBoil: een kooksensor voorkomt dat pannen overkoken
- Hob2Hood: kookplaat stuurt een bijpassende afzuigkap automatisch aan
- FLEXPOWER management: Zowel geschikt voor aansluiting op 1-fase als op 2-fasen stopcontact
- Nismaat: 56 cm (b) x 49 cm (d)

* Prijs na 50,- retour via AEG

60 cm breed

629,-*



BUNDEL
ACTIE

2 STUKS
366,-

DAAR WORDEN
MUZIEKSTREAMERS
WIJZER VAN

**SONOS DRAADLOZE
SMART SPEAKERS ONE**

- LUISTER DRAADLOOS NAAR MUZIEK OF RADIO VIA WIFI
- VOCHTBESTENDIG, GESCHIKT VOOR O.A. DE BADKAMER
- EENVOUDIG UIT TE BREIDEN MET MEERDERE SONOS SPEAKERS



Miele

264,-*

ZAKLOZE STOFZUIGER | BOOST CX1

- Compact en extreem wendbaar
- De beste reinigingsresultaten op alle ondergronden door extreem hoog vermogen
- Filtert zelfs de kleinste deeltjes

* Prijs na 35,- retour via Miele



SAMSUNG

QLED 4K TV | QE55Q77CAT

- 55" (140 cm) 4K QLED Smart-tv
- AI Quantum Processor 4K - Slimme processor voor de mooiste beelden
- Beeld en geluid passen zich aan op basis van de content en de omgeving
- Air Slim Design - Slechts 26 mm dik

999,-

Ook verkrijgbaar:

65" 1299,-

75" 1699,-

Je apparatuur inmeten en installeren?

Ook daarin zijn wij echte Experts!



Prijs- en modelwijzigingen en eventuele druk- en zetfouten voorbehouden, aanbiedingen gelden t/m 15 oktober 2023.

Expert Bijlhout

Lemmer | Schulpen 9 | 0514-561296
Emmeloord | Achterom 2-4 | 0527-870070
Joure | Midsstraat 124-126 | 0513-414205

ExpertJoure ExpertLemmer ExpertEmmeloord



expert 

groot  deFryskeMarren

NUMMER 10 • 2023
GROOTDEFRYSKEMARREN.NL

9

→ vervolg van pagina 6



“Het allerbelangrijkste voor mij is dat de kids plezier hebben in het dansen”



LESGEVEN, REPETEREN
EN NOG EENS REPETEREN

Wel is het moeilijk om tijd voor elkaar te maken, met hun drukke werkschema's. Zo ziet Zebs schema er deze week als volgt uit: maandagochtend lesgeven in Haarlem, 's middags en 's avonds in Joure (hij is dan pas 22.30 uur thuis), dinsdag heeft hij sinds tijden een rustige dag waarbij hij alleen maar naar de kapper hoeft, op woensdag tot en met vrijdag heeft hij repetities voor een populaire tv-show en zaterdag repetities voor Chantals Pyjama party (van Chantal Janzen, red). "Repeteren houdt in dat een choreograaf een dans bedenkt en voordoet en je dat redelijk snel na kunt dansen. Gelukkig heb ik daar geen moeite mee, want je hebt soms repetities voor meerdere shows en meerdere artiesten door elkaar heen." Op de vraag of Chantal in het echt ook leuk is, antwoordt hij: "Ze is net zoals op televisie en een keiharde werker."

DANSEN MET BEYONCE

Hij heeft al met heel veel bekende namen gewerkt, een kleine greep: Jan Smit, Maan, Snelle, Lee Towers en voor heel televisieprogramma zoals The Voice of Holland, zowel Britains, France als World got talent, the Masked Singer, Secret Duets en het Eurovisie Songfestival. "Dat laatste was heel gaaf, want dat was in corona tijd en dan is het zo fijn als je wel je passie en werk kunt blijven uitoefenen. We deden de openingsacts en intervalacts met onder andere Davina Michelle, Afrojack en Glennis Grace en dansten mee met Davina Michelle. "Ik ben niet vaak zenuwachtig, maar als ze aftellen". Hij telt: "10, 9, 8... Drie avonden lang bij de Toppers in de Arena voor 65.000 mensen, die meezingen, dansen en juichen, dat geeft zo'n kick, echt kippeneel." Als hij het voor het zeggen heeft zou hij dolgraag willen dansen met Beyonce en Justin Timberlake. "Dat zou zo vet zijn. Het is niet vanzelfsprekend dat je elk jaar weer mag meedansen met programma's, dat maakt het ook onzeker. Tot nu toe heb ik geluk dat ik wel elke keer weer gevraagd wordt."

KOFFIETENTJE IN HAARLEM

De afwisseling van dansen en lesgeven vindt hij heel prettig. "Als ik les geef is het voor mij het allerbelangrijkste dat de kids plezier hebben in het dansen." Daarnaast geeft hij ook nog les bij de jeugddansopleiding Fryslân in de Neushoorn in Leeuwarden. Hier helpt hij getalenteerde jongeren verder.



"Het begeleiden van super gemotiveerde mensen in de danswereld, ze een duwtje in de juiste richting te geven is zo waardevol. Gelukkig heb ik nooit blessures en kan ik nog steeds goed meekomen met de jongeren. Al weet ik niet hoe lang ik door kan gaan. Mijn lichaam heeft wel meer tijd nodig om te herstellen merk ik, maar ik wil altijd in de danswereld actief blijven." Dat kan achter de schermen bij shows, maar ook het lesgeven wil hij blijven doen. Als hij weet dat hij het druk gaat krijgen met grote shows en opnames, gaat hij beter voor zichzelf zorgen. "Ik ben dol op het bakken van taarten en cakes, maar dat is dan niet goed voor mij. Laatst had ik red velvet cakes gemaakt voor de leerlingen, zo lekker. Ik zou later met mijn vriend wel een koffietentje in Haarlem willen runnen waarbij ik de taarten bak. Heerlijk", verlekt hij zich.

Een vrije dag brengt hij het liefst door met Tim en hun hondje Nino. Lekker naar het strand, samen koken en een serie kijken. Dan kom ik tot rust en wil ik ook totaal niet bezig zijn met mijn werk of werk gerelateerde dingen. Later zouden we wel kinderen willen, maar dat is voor ons een hele kostbare zaak. Wie weet wat de toekomst brengt. We sluiten het gesprek af met een selfie. Wat een energie en blijheid straalt deze jongeman uit. Wil je hem zelf zien dansen? Kijk dan bijvoorbeeld dit najaar naar The Masked Singer bij RTL 4.



De Adviesraad Sociaal Domein (ASD) van gemeente De Fryske Marren zoekt

enthousiaste, betrokken en nieuwsgierige inwoners

die als lid van deze onafhankelijke adviesraad mee willen denken en praten over het gemeentelijk beleid op het vlak van het sociaal domein en dus iets willen betekenen voor de inwoners van gemeente De Fryske Marren.

Het sociaal domein kent 3 aandachtsvelden: de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Jeugdwet en de Participatiewet.

De belangrijkste taak van de ASD is om zowel gevraagd als ongevraagd advies te geven over beleid dat de gemeente ontwikkelt op deze 3 aandachtsvelden. Daarnaast wordt ook advies gegeven op terreinen die hiermee raakvlakken hebben. De ASD vergadert 1 x per maand op een woensdagavond in het gemeentehuis te Joure.

De ASD telt maximaal vijftien leden en bestaat uit twee werkgroepen, Wmo/Jeugd en Participatie, en heeft een dagelijks bestuur (DB) bestaande uit een onafhankelijke voorzitter, vicevoorzitter, penningmeester en secretaris. Ook wordt de ASD ondersteund door een ambtelijk secretaris.

Op dit moment zijn er, door het aflopen van zittingstermijnen, vacatures. Op grond van persoonlijke interesse, deskundigheid en ruimte binnen de werkgroepen, zoekt de ASD leden met passie voor het sociaal domein en die wonen in gemeente De Fryske Marren. Gezien het vertrek van de secretaris zoeken wij ook iemand met specifieke affiniteit voor deze functie.

De samenstelling van de ASD moet een afspiegeling zijn van de inwoners van gemeente De Fryske Marren. Iedereen kan dus lid worden maar gezien de samenstelling nodigen wij met name ook ervaringsdeskundigen met Wmo-, Jeugdzorg-, Participatie - en/of inburgerings- achtergrond uit te reageren.

De werkzaamheden bedragen ongeveer vier uur gemiddeld per week.

Wil je meer weten dan kun je informatie over deze vacatures en faciliteiten die geboden worden, vinden op de website van de ASD De Fryske Marren. Ook is het mogelijk een vergadering van de ASD bij te wonen (deze zijn openbaar). De data en informatie/profiel zijn terug te vinden op www.adviesraadsociaaldomein-defryskemarren.frl of op facebook: [Adviesraad Sociaal Domein De Fryske Marren](https://www.facebook.com/AdviesraadSociaalDomeinDeFryskeMarren).

Ben je geïnteresseerd en denk je dat je in het profiel past dan kun je jouw brief binnen 2 weken na verschijnen van deze advertentie te mailen naar info@adviesraadsociaaldomein-defryskemarren.frl

De selectie gesprekken zullen in november/december plaatsvinden.

Voor meer informatie kun je bellen met Henk Laros, voorzitter ASD, tel.nr +31642616438 of 0513431479.

Tusken de Marren

INFORMATIEBIJLAGE VAN GEMEENTE DE FRYSKE MARREN | OKTOBER 2023

INHOUD

- Gemeentegezicht: Hester Walda, beleidsmedewerker groen
- Afgedankt textiel is geen afval
- Een evenement organiseren: van check tot aanvraag
- Laagdrempelige hulp bij geldzorgen



Gemeentelijke activiteiten kalender

Vergaderingen gemeenteraad

Woensdag 16 oktober
Petear, 19.30 uur

Woensdag 18 oktober
Raadsvergadering, 19.30 uur

Woensdag 8 november
Begroting Raadsvergadering, 19.30 uur

Kijk voor actuele informatie op:
defryskemarren.nl/gemeenteraad

Week van de Veiligheid

Thema 'Agressie en Geweld tegen ondernemers'

Maandag 9 tot en met zondag 15 oktober.
Meer informatie:
deweekvandeveiligheid.nl

Save the date: 8 november

'Dag van het Afval'
13.00 - 16.00 uur
Milieuterrein Joure, Handelswei 13
defryskemarren.nl/dagvanhetafval

Stembureauleden gezocht voor de Tweede Kamer-verkiezing 2023

Op woensdag 22 november 2023 is de Tweede Kamerverkiezing. Voor de bezetting van de stembureaus zijn wij op zoek naar enthousiaste leden die zitting willen nemen op een stembureau. Als u op een stembureau werkt, krijgt u een vergoeding. Helpt u mee? Meer informatie en/of aanmelden? Ga naar defryskemarren.nl/verkiezingen.

Kledingruilbeurs tijdens Dag van het Afval op 8 november

Op woensdag 8 november van 13.00 tot 16.00 uur organiseren we de Dag van het Afval op het milieuterrein in Joure. Op deze dag organiseren we allerlei interessante en leerzame activiteiten rondom het thema textiel: 'Doe meer met je kleding'.



Er is ook een kledingruilbeurs zodat u duurzaam kunt shoppen. Lever uw (oude) kleding in of ruil het met andere deelnemers.

Aanmelden als standhouder voor de kledingruilbeurs kan via mail: dagvanhetafval@defryskemarren.nl. Er is plek voor maximaal 20 standhouders. Aanmelden is kosteloos en kan tot en met maandag 23 oktober. Wanneer we eerder op het maximum aantal standhouders zitten sluiten we eerder het aanmeldtermijn.

Meer informatie over de Dag van het Afval vindt u op: defryskemarren.nl/dagvanhetafval.

Carbidschieten? Vraag voor 1 november toestemming voor de locatie aan!

Carbidschieten is een jaarlijkse traditie op oudejaarsdag. Wilt u carbidschieten op zondag 31 december 2023 tussen 10.00 uur en 17.00 uur? Dan kunt u tot en met 31 oktober toestemming voor het gebruik van een locatie aanvragen via defryskemarren.nl/carbidschieten. We beoordelen de aangevraagde locatie. U ontvangt vóór Kerstmis onze beoordeling.



Waar moet u rekening mee houden?

Om de veiligheidsrisico's te verkleinen moet u zich onder andere aan de volgende regels houden:

- de aanvrager is tenminste 18 jaar en is tijdens het carbidschieten continu aanwezig als verantwoordelijke;
- de grondeigenaar moet schriftelijk toestemming verlenen;
- carbidschieten is alleen toegestaan met een melkbus van maximaal 40 liter;
- er mag alleen geschoten worden met carbid op oudejaarsdag tussen 10.00 uur en 17.00 uur;
- de locatie is gelegen buiten de bebouwde kom;
- minimale afstand van 75 meter tot bebouwing.

Lees alle regels in de nadere voorschriften carbidschieten op defryskemarren.nl/carbidschieten.

Anonieme tips zijn belangrijk bij aanpak van misstanden vastgoedsector in Fryslân

Het komt regelmatig voor dat vastgoed wordt misbruikt voor criminele activiteiten, zoals: het gebruik van panden voor drugshandel, strafbare opslag van goederen, illegale prostitutie en het witwassen van crimineel geld. Mensen binnen de vastgoedsector helpen soms (onbedoeld) criminelen. Daardoor is het mogelijk dat criminelen panden aankopen en huren. Dit brengt onacceptabele veiligheidsrisico's mee in de buurt van deze panden. Ook heeft het gevolgen voor de vastgoedsector.

Meld Misdad Anoniem (M.) heeft daarom samen met de 18 Friese gemeenten - waaronder De Fryske Marren - een campagne gelanceerd in de private sector om misstanden in de vastgoedsector aan te pakken. M. is een onafhankelijk meldpunt dat niet verbonden is aan de politie. U ziet deze campagne de komende tijd voorbijkomen op wonder andere onze sociale media kanalen. Vorig jaar is de campagne al in tientallen gemeente uitgevoerd. In deze gemeenten werd maar liefst 30% meer gemeld vergeleken met het jaar daarvoor.



Werkt u in het vastgoed en weet u misschien wie criminelen helpt bij de huur of aankoop van een pand? Meld uw vermoedens anoniem en voorkom criminele besmetting van de branche. Melden kan telefonisch of online, dit gebeurt in een beveiligde omgeving.

Meer informatie vindt u op meldmisdadaanoniem.nl/onderwerpen/vastgoed.

Tusken de Marren | Informatiebijlage van gemeente De Fryske Marren | oktober 2023
verschijnt maandelijks huis-aan-huis als bijlage van GrootdeFryskeMarren.

Redactie communicatie gemeente De Fryske Marren, postbus 101, 8500 AC Joure, telefoon 14 05 14
E-mail redactie@defryskemarren.nl. Tekst Letterhuis, Esther van Opzeeland | gemeente De Fryske Marren.

GEMEENTEGEZICHT

Hester Walda, beleidsmedewerker groen

‘Trots op ons groen!’

‘We mogen binnen onze gemeente best wat trotser zijn op ons groen.’ Dat stelt Hester Walda, beleidsmedewerker groen bij gemeente De Fryske Marren. En Hester kan het weten; ze werkt al 23 jaar in het groen.

Hester heeft een voorliefde voor de natuur. Haar moeder was bloemist en ze groeide dus letterlijk op tussen het groen. Hester studeerde tuin- en landschapsinrichting in Velp en ging daarna al snel aan de slag bij groenvoorzener Donker Groen in Sneek. Daar deed ze veel ervaring op en was ze als adviseur betrokken bij het groener maken van schoolpleinen.

Groenvisie

“Groen is gewoon heel belangrijk! Het maakt gelukkig en levert een bijdrage aan het klimaat en de biodiversiteit. Mijn eerste opdracht bij de gemeente was het schrijven van de groenvisie. Die heb ik onder andere samen met de acht mannen van het wijkteam gemaakt. Zij leverden de input en lieten mij zien waar ze buiten tegenaan liepen. Tijdens een aantal bijeenkomsten konden ook inwoners met ideeën komen. De groenvisie is inmiddels af, dus we kunnen nu gaan bouwen. De rode lijn is het creëren van een veilige en groene omgeving met ruimte voor biodiversiteit. Een fijne en ‘beleefbare’ ruimte voor mens en dier”, vertelt Hester enthousiast.

Pijlers

De groenvisie heeft twee pijlers:

1. In de dorpen en de stad is de beleving vooral veilig en netjes. We maken het bestaande groen aantrekkelijker voor mens en dier. Het eigen karakter wordt versterkt, waardoor het beeld vergroent.
2. Voor de dorpsranden, de stadsrand, het buitengebied en de bedrijventerreinen ligt de nadruk op natuurlijke overgangen naar het omliggende landschap. Groene verbindingen zijn belangrijk voor de biodiversiteit en bepalend voor de identiteit.

Groenste gemeente van Nederland

“Nederland heeft een netheidssyndroom”, zegt Hester. “Het is voor ons als gemeente een uitdaging om



‘Ja, ik word heel blij van mijn werk’

enerzijds de natuur de ruimte te geven en anderzijds de zaken netjes, veilig en schoon te houden. Daarom maken we ook onderscheid tussen buiten de bebouwde kom, waar meer natuur en biodiversiteit mag komen, en binnen de bebouwde kom, waar de focus op veilig en netjes ligt. Over 15 jaar wil ik graag dat we de groenste gemeente van Nederland zijn.”

Inwoners betrekken

Voor meer groen en leefbaarheid zijn er verschillende acties waarbij de gemeente inwoners opzoekt. Zo gaat Hester samen met de afvalcoaches en collega's van

Tûk Wenjen regelmatig op pad. Op zondag 22 oktober staat Hester op de groenmarkt in Oudemirdum, waar bezoekers gratis biologische bloembollen kunnen krijgen. “Zo kunnen we inwoners op een leuke manier ondersteunen bij het vergroenen van hun leefomgeving.”

Roadshow Biodiversiteit

Op 1 november organiseert de gemeente op Woudstate in Joure een Roadshow Biodiversiteit. Tijdens deze bijeenkomst voor collega's en een beperkt aantal externe bedrijven worden ideeën besproken om meer biodiversiteit op

de bedrijventerreinen te brengen. Ook is er aandacht voor duurzaamheid. “Uit die Roadshows, die landelijk op veel plekken worden gehouden, komen vaak mooie initiatieven”, weet Hester. “Zo vangt Hooghoudt in Groningen nu het regenwater op, zuivert dit en gebruikt het als grondstof voor hun eigen producten.”

BOSS

Je kunt wel stellen dat Hester een bezige bij is, want naast al deze activiteiten is ze ook bezig met het project Bewegen Ontmoeten Spelen en Sporten (BOSS), waarbij het landschap in combinatie met speelplekken

duurzamer wordt ingezet voor leefbaarheid. “Er zijn nu twee pilots: eentje in de wijk Lemstervaart in Lemmer en er draait een pilot in Bakhuizen. Daarbij gaan we samen met inwoners in overleg, waar hebben zij behoefte aan?”

Trots

Hester houdt erg van samenwerken en interactie met anderen. “Ik ben echt trots op hoe we hier met elkaar omgaan. Ik werk nog niet zo lang bij de gemeente, maar ben wel echt op mijn plek. De Fryske Marren is gewoon heel gemoedelijk en er is hier ontzettend veel kennis. Ja, ik word heel blij van mijn werk.”

FOTO: SANNE WIELINGA

Afgedankt textiel is geen afval

In 2021 werd er in Nederland maar liefst 19 miljoen kilo textiel ingezameld door Sympany. Dan klinkt enorm veel. Toch verdwijnt er nog steeds te veel textiel in de afvalcontainer. Dat is zonde en slecht voor het milieu. Hoog tijd om hier eens wat dieper in te duiken.

Lisanne Elzinga en Mieke van der Wal zijn afvalcoaches bij De Fryske Marren en weten van de hoed en de rand als het over hergebruik en recyclen gaat. “Eigenlijk kan al het textiel en schoeisel prima in de textielcontainer, behalve als het nat of heel erg vuil is. Erg vuil wil zeggen stof met veel verfresten of olie”, legt Mieke uit. “Ook natte kleding kan niet in de textielcontainer, want dat gaat schimmelen. Maar als er een paar vlekjes in het textiel zitten of de kleding is kapot, dan kun je het er met een gerust hart indoen.” “Datzelfde geldt voor schoenen, gordijnen, dekbedden, kussens, leren tassen, enzovoorts”, vult Lisanne aan.

In de buurt

In onze gemeente staan overall textielcontainers: bij supermarkten, in wijken en bij buurthuizen. Er is er dus altijd wel een container bij je in de buurt. Het meeste textiel uit de containers is nog prima draagbaar en krijgt een tweede leven. Jaarlijks belandt er helaas zo'n 169 miljoen kilo textiel bij het oud vuil. “En dat is zonde, want van het ingezamelde textiel is 70 procent nog draagbaar en 20 procent wordt gerecycled”, aldus Lisanne. “Daar worden bijvoorbeeld nieuwe sokken, isolatiemateriaal, verhuisdekens en vulmateriaal van gemaakt. De overige 10 procent is echt afval en wordt weggegooid. Dus bij twijfel: stop het gewoon in de textielcontainer, dan sorteert Sympany het.”

Textielrace

“Afval scheiden heeft vaak te maken met bewustwording”, gaat Lisanne verder. “Daarom kunnen basisscholen

FOTO: DE FRYSKE MARREN



FOTO: SYMPANY

TikTokker Jesse van Wieren op 8 november in Joure!

in de maand oktober meedoen aan de textielrace. De school die per leerling het meeste aantal kilo's textiel inzamelt, is winnaar.” De deelnemende scholen krijgen via Sympany een container op het schoolplein. Mieke: “Schoolkinderen zijn vaak heel enthousiast als het om afval scheiden gaat, dus daar verwachten we best veel van.”

Dag van het Afval: 8 november

Om nog meer aandacht te vragen voor het hergebruik van afgedankt textiel wordt op 8 november de Dag van het Afval georganiseerd. Van 13.00 tot 16.00 uur zijn er allemaal leuke en leerzame activiteiten op het milieuterrein in Joure. Zo is er bijvoorbeeld een kledingruilbeurs, zodat je duurzaam en goedkoop kunt shoppen. Ook kun je meedoen aan een quiz ontrent

hergebruik en textiel, waarbij je een mooie prijs kunt winnen. Ook Wethouder afval Lucienne Boelsma is aanwezig en vertelt over hoe je meer uit je kleding kunt halen. Daarnaast maakt TikTokker Jesse van Wieren de winnaar van de textielrace bekend.

FOTO: NATHALIE TUINSTRÁ, FOTO NATHALIE



Tips voor het scheiden van overig afval

Ook overig afval scheiden blijft belangrijk!

- Gebruik liever geen zak in de gft-container. Dit komt als schadelijk microplastic tussen de compost terecht. Een krant onderin de bak kan wel.
- Drankkarton hoort bij het restafval en dus niet bij het oud papier.
- Nieuwe tv of wasmachine? Het beschermende piepschuim moet apart verwerkt worden en hoort op het milieuterrein (dus niet bij het restafval).
- Kattengrit mag bij het restafval en niet bij het gft.
- Steen, puin, hout en ander groot afval breng je naar het milieuterrein.
- Batterijen kunnen ontploffen in de container. Lever ze daarom altijd apart in.
- Check ook eens de website [samenhalenwealleseruit.nl](https://www.samenhalenwealleseruit.nl).

Wilt u meer over weten de Dag van het Afval of wilt u zich aanmelden als standhouder? Kijk op onze website [defryskemarren.nl/dagvanhetafval](https://www.defryskemarren.nl/dagvanhetafval).

EEN EVENEMENT ORGANISEREN: VAN CHECK TOT AANVRAAG



FOTO: DOUWE BILSMA, GEWOAN DWAAN

Wilt u voor het eerst een evenement organiseren in onze gemeente? Leuk! Maar dat roept vast wel wat vragen bij u op. Heb ik een vergunning nodig? Zo ja, hoe vraag ik die aan? Wat komt daarbij kijken? Het stappenplan in dit artikel helpt u op weg.

De Jouster Merke, de Friese Ballonfeesten, het Lemster Dickens Festijn: het zijn voorbeelden van grote, jaarlijks terugkerende evenementen waar De Fryske Marren om bekend staat. Maar elk jaar vinden hier ook honderden andere, vaak kleinere evenementen plaats, georganiseerd door inwoners of ondernemers. Denk bijvoorbeeld aan een dorpsfeest, kermis, wandeltocht, nieuwjaarsduik of braderie. Voor sommige van dit soort evenementen is een vergunning nodig, andere zijn vergunningsvrij.

het type evenement, het verwachte aantal bezoekers, of er alcohol wordt geschonken en waar en wanneer het evenement volgens uw planning plaatsvindt. Op basis van de behaalde score weet u of u een vergunning nodig hebt. Scoort u vier of meer punten, dan is uw evenement vergunningsplichtig en volgen stappen 2 en 3.

Een braderie en buurtbarbecue kunnen bijvoorbeeld vergunningsvrij zijn, onder voorwaarden. Maar is er muziek bij, dan gelden ze als muziek-evenementen

en zijn ze sowieso vergunningsplichtig. Komt u er tijdens het invullen van de vergunningscheck niet uit? Bel dan naar de gemeente op het telefoonnummer **14 05 14** en vraag naar Monique Reekers, Marieke de Lange of Sietie Bruinsma.

Vergunningsvrij?

Blijkt uit de vergunningscheck dat het evenement dat u wilt organiseren vergunningsvrij is? Het kan zijn dat u dan nog wel verplicht bent om andere toestemmingen aan te vragen, als die nodig zijn voor uw evenement. Denk bijvoorbeeld aan een wegafsluiting, een dranktheffing en het gebruik van gemeenteground. Dit is ook het geval als u gebruik wilt maken van dranghekken of containers van de gemeente. Het aanvragen van deze toestemmingen en faciliteiten kunt u doen met het formulier 'Faciliteiten

evenementen' op de website van de gemeente: defryskemarren.nl/evenement.

Stap 2 Evenementenkalender

Blijkt uit de vergunningscheck dat het evenement dat u wilt organiseren vergunningsplichtig is? Dan moet u uw evenement aanmelden voor de evenementenkalender. Dit kunt u doen via de website van de gemeente tussen 15 oktober en 15 november in het kalenderjaar voorafgaand aan dat van het evenement. Daarna stelt de gemeente, in overleg met hulpdiensten zoals de brandweer en de politie, tussen 1 en 10 januari de kalender vast. Alle aanvragers worden vervolgens hierover geïnformeerd.

De aanmelding voor de evenementenkalender is nog géén vergunningaanvraag. Wel kunnen de organisatoren van de evenementen die op de kalender staan ervan uitgaan dat hun evenement, onder voorwaarden, op die dag door kan gaan als zij een vergunning aanvragen. Wilt u een evenement organiseren dat

vergunningsplichtig is, maar staat het niet op de evenementenkalender? Neem dan contact hierover op met de gemeente. De aanvraag moet dan namelijk worden voorgelegd aan onder andere team ruimtelijk beheer en de hulpdiensten.

Stap 3 Vergunningaanvraag

Staat uw evenement op de evenementenkalender? Dan kunt u zestien weken voor de betreffende datum of data een evenementenvergunning aanvragen. Dit kunt u doen met het formulier 'Evenementenvergunning aanvragen' op de website van de gemeente.

Bij grotere vergunningsplichtige evenementen, waarover advies wordt ingewonnen bij de hulpdiensten, wordt bij de aanvraag gevraagd een draaiboek aan te leveren. Ook bij alle andere evenementen is dit aan te raden, omdat het de aanvraag eenvoudiger maakt (u kunt dan op het formulier

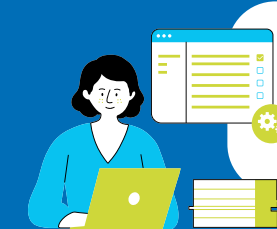
verwijzen naar het draaiboek). In dit draaiboek beschrijft u bijvoorbeeld welke maatregelen voor het evenement worden genomen voor wat betreft beveiliging, verkeer, geneeskundige hulpverlening en brandveiligheid. Op de website van de gemeente staat een voorbeeld dat u daarvoor kunt gebruiken. Zo weet u zeker dat u alle vragen beantwoordt die de gemeente kan hebben op deze gebieden.

Uw aanvraag wordt vervolgens beoordeeld. Is alles in orde, dan ontvangt u een vergunning voor dit specifieke evenement. Organiseert u het evenement het jaar erop weer? Dan kunt u hetzelfde draaiboek gebruiken en hoeft u het alleen waar nodig aan te passen. Bovendien kunt u het aanvraagformulier met de code die u het jaar ervoor hebt ontvangen opnieuw openen.

Veel plezier met (het organiseren van) uw evenement!

Een evenement organiseren: van check tot aanvraag

01 Vergunningscheck



Doe de vergunningscheck op defryskemarren.nl/vergunningscheck

Scoort u vier of meer punten?
Uw evenement is vergunningsplichtig.

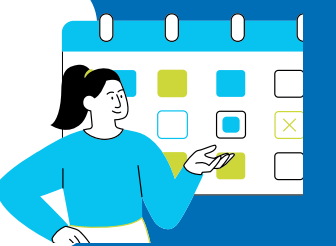
Volg stappen 2 en 3.

Is uw evenement vergunningsvrij?
Het kan zijn dat u verplicht bent om andere toestemmingen aan te vragen. Ga naar onze website defryskemarren.nl/evenement.

02 Evenementenkalender

Meld uw evenement aan!

Aanmelden kan tussen 15 oktober en 15 november in het kalenderjaar voorafgaand aan dat van het evenement. Ga hiervoor naar onze website.



03 Vergunningaanvraag

Staat uw evenement op de evenementenkalender?

Vraag dan zestien weken voor de betreffende datum/data een evenementenvergunning aan. Ga hiervoor naar onze website defryskemarren.nl/evenement-organiseren.

Bij grote vergunningsplichtige evenementen vragen we u een draaiboek aan te leveren.



14 05 14

Komt u er tijdens het invullen van de vergunningscheck niet uit? Dan staan wij voor u klaar! Bel 14 05 14 en vraag naar Monique Reekers, Marieke de Lange of Sietie Bruinsma.

Samenwerking van gemeente,
woningcorporaties en
huurdersorganisaties

Laagdrempelige hulp bij geldzorgen

Wordt het voor u steeds lastiger om elke maand de rekeningen te betalen? U bent zeker niet de enige. Steeds meer mensen hebben geldzorgen. Het is niet makkelijk om geldproblemen of betaalachterstanden in je eentje op te lossen. In De Fryske Marren werken de gemeente, woningcorporaties en huurdersorganisaties daarom samen om geldproblemen van huurders te voorkomen, te signaleren en op te lossen.

Het hebben van geldzorgen of een betaalachterstand kan iedereen overkomen, of je nu weinig inkomen hebt of een flink salaris. Geldstress doet iets met een mens: je leven wordt er een stuk minder leuk van. Financiële problemen kunnen zich opstapelen tot een punt waarop je het echt niet meer ziet zitten. Hulp vragen kan lastig zijn, zeker als er gevoelens van schaamte om de hoek komen kijken.

‘Bedenk dat je niet de enige bent met geldproblemen’

Voorkomen, signaleren en oplossen

Toch is het beter om over geldzorgen te praten. Als u eerder hulp vraagt, kunt u erger voorkomen. En u staat er niet alleen voor! Er zijn organisaties die u willen én kunnen helpen. Sinds 2021 werken gemeente De Fryske Marren, woningcorporaties Dynhus en Accolade en huurdersverenigingen Haskerland, Lemsterland en Zuidwest-Friesland nauw samen. Het doel? geldproblemen voorkomen, signaleren en oplossen. Oftewel: voorkomen dat huurders in financiële moeilijkheden komen. En als iemand betalingsproblemen heeft, die problemen zo vroeg mogelijk signaleren, om vervolgens samen met de huurder een oplossing op maat te vinden. Als ondersteuning hebben de organisaties samen een verzameldocument opgesteld met allerlei mogelijke oplossingen, maatregelen en middelen die ze kunnen gebruiken om te helpen.

Betaalbaarheid is belangrijk

Het is eigenlijk heel logisch dat de gemeente, woningcorporaties en huurdersorganisaties hierin samenwerken. “Al deze partijen

hebben met dezelfde inwoners te maken”, zegt Angela Logtenberg, medewerker sociaal wijkteam van gemeente De Fryske Marren. “We hebben hetzelfde doel: dat onze inwoners prettig wonen en leven. Betaalbaarheid van woningen vinden we als organisaties allemaal belangrijk, en daar hebben we ook met elkaar afspraken over gemaakt. Door samen



Angela Logtenberg, medewerker sociaal wijkteam van gemeente De Fryske Marren

te werken, weten we van elkaar wat we doen. En we kunnen elkaar snel vinden als we elkaar nodig hebben.”

Geldproblemen voorkomen

Eén van de deelnemende partijen is woningcorporatie Dynhus, een corporatie die zich richt op mensen met een smalle beurs. “Als woningcorporatie zijn we er niet alleen voor de verhuur van woningen”, zegt Carmen Tijsma, medewerker huurincasso bij Dynhus. “Het welzijn van mensen en leefbaarheid vinden we ook belangrijk. Betaalbaarheid van onze huurwoningen speelt daarbij een rol. Dat betekent dat wij kritisch naar ons huurbeleid kijken. En ook dat we onze huurders helpen om betalingsproblemen te voorkomen. Zo geven we nieuwe huurders in een persoonlijk gesprek duidelijke informatie over de huurbetaling.”

Recht op toeslag

Andere praktische hulp is bijvoorbeeld de inzet van een energicoach, waarmee je energie en dus geld bespaart. Ook wijst Dynhus huurders op het bestaan van De Voorzieningenwijzer. “We merken dat niet iedereen gebruikmaakt van alle

voorzieningen en regelingen die de gemeente biedt”, zegt Wilma Hoekstra, beleidsadviseur bij Dynhus. “Soms blijkt bijvoorbeeld dat mensen geen huurtoeslag hebben aangevraagd, terwijl ze daar wel recht op hebben. Gebruikmaken van de voorzieningen waar je recht op hebt, kan voorkomen dat je in de schulden terechtkomt. Elke euro tikt aan.”

Huurachterstand

Problemen voorkomen is natuurlijk het beste. Maar soms ontstaan er toch betalingsproblemen. “Iets minder dan 3 procent van onze huurders heeft een huurachterstand van een maand of langer”, vertelt Wilma. “Met deze huurders proberen we zo snel mogelijk persoonlijk contact te krijgen, vaak via een huisbezoek. Als iemand hulp wil, zoeken we samen een oplossing.

‘Wacht niet tot het erger wordt, maar trek aan de bel’

Dit kan een betalingsregeling zijn of een schuldhulptraject bij grotere schuldproblemen. Soms spelen er ook andere problemen in een gezin en is aanvullende ondersteuning van bijvoorbeeld het sociaal wijkteam wenselijk. Ook dat kunnen we regelen.”

Maatwerk

Het fijne van de samenwerking met Accolade, de gemeente en de huurdersverenigingen zijn de korte lijnen, vindt Wilma. “In overleg met elkaar en de bewoner kunnen we direct kijken bij welke hulp – en van wie – de bewoner het meest gebaat is. Medewerking van de bewoner is een voorwaarde. Het is dus echt maatwerk. Die hulp kunnen we vervolgens snel inzetten. De huurder hoeft niet eerst zelf allerlei organisaties te bellen. Dat is veel prettiger en het voorkomt dat problemen verergeren.”

Vroegsignalering

De onderlinge samenwerking helpt de gemeente om te voldoen aan de wettelijke taak van vroegsignalering. Vroegsignalering houdt in dat ‘vaste lasten-partners’

– zoals woningcorporaties, energie- en drinkwaterbedrijven en zorgverzekeraars – betaalachterstanden melden bij de gemeente. De gemeente is verplicht om een hulpaanbod te doen. Angela: “Wij bieden laagdrempelig hulp, bijvoorbeeld door bij iemand langs te gaan. Als de huurder hulp accepteert, kunnen we door onze samenwerking nu snel contact leggen met de woningcorporatie om samen tot een goede oplossing te komen. Als er hulp nodig is op andere leefgebieden betrekken we onze collega’s van het wijkteam erbij. Een probleem is makkelijker op te lossen als je er op tijd bij bent. Dat voorkomt langdurige stress bij de inwoner.”

Sneller een oplossing

Ook de huurdersverenigingen zien de waarde van de samenwerking in. Frans de Bruin is bestuurer van huurdersvereniging Sneek en doet namens de huurdersverenigingen het woord. “Als huurdersorganisaties komen wij op voor de belangen van de huurders”, vertelt Frans. “Het is onze wens dat iedereen prettig kan wonen, zonder al te veel financiële zorgen. Uit



Geldzorgen? Vraag hulp!

Heeft u geldzorgen of dreigt u schulden te maken? Op tijd hulp vragen voorkomt dat het erger wordt. Neem gerust contact op met Feitse of Elsbeth van het sociaal wijkteam van gemeente De Fryske Marren.

Feitse van Dijk

06 27 28 32 55
Regio: Lemmer - Balk

Elsbeth van Til

06 38 60 09 39
Regio: Joure - Sint Nicolaasga

Mail: shv@defryskemarren.nl

de verhalen van onze leden blijkt dat mensen soms in financiële problemen komen als hun situatie verandert, bijvoorbeeld door een scheiding of overlijden. Ook de stijging van de energielasten kan voor geldproblemen zorgen. De impact is vaak erg groot. Met deze samenwerking kunnen we sneller een oplossing bieden en dat is fijn.”

Eenvoudige taal

Een belangrijk onderdeel van de samenwerking is zorgen voor duidelijke communicatie naar de huurders, geeft Frans aan. “Neem de eerder genoemde voorzieningen en maatregelen. Voor veel mensen is het te ingewikkeld om daar een beroep op te doen, ze weten niet hoe dat werkt. De huurdersorganisaties vinden het belangrijk dat we als samenwerkingspartners eenvoudige taal richting de huurders gebruiken. Daarom hebben we daar binnen deze samenwerking een communicatieplan voor opgesteld.”

Veel rust

Hulp bieden is mooi, maar de gemeente en de andere organisaties doen niets zonder de toestemming van huurders. Soms wijzen huurders hulp af, omdat ze hun problemen graag zelf willen oplossen. Of vanwege schaamte.

“Hulp vragen is echt niet makkelijk, dat begrijpen wij heel goed”, zegt Carmen. “Mensen duiken soms liever weg van hun problemen. Maar daardoor lopen de schulden wél op. We dwingen niemand om hulp te accepteren. Maar bedenk dat je zeker niet de enige bent met geldproblemen. We staan altijd open voor een gesprek en voor elk probleem is een oplossing. Je krijgt er veel rust voor terug.”

Opluchting

Dat herkent Angela. “Het komt voor dat iemand in eerste instantie niet ingaat op een hulpaanbod, maar ons maanden later toch belt. Vaak is er dan grote opluchting als er een oplossing wordt gevonden. ‘Had ik maar eerder gebeld’, is de reactie dan.” Ook Frans krijgt vergelijkbare reacties van huurders. “Mensen zijn blij met de hulp. Vaak horen we iets in de trant van: ‘Goh, dit is toch allemaal goed opgelost’.”

In de samenwerking tussen de gemeente, woningcorporaties en huurdersorganisaties staat de inwoner centraal. De boodschap? Laat van u horen bij geldzorgen! “Er is hulp beschikbaar”, besluit Angela. “Wacht niet tot het erger wordt, maar trek aan de bel!”

**DAT GELDT
VOOR MIJ**

Weet waar u recht op hebt: De VoorzieningenWijzer

Met De VoorzieningenWijzer weet u welke voorzieningen, toeslagen en regelingen voor u gelden. Dat kan al gauw € 500 per jaar opleveren. Check wat voor u geldt op: datgeldtvoormij.nl.



#FACETOFACE JADE MULDER

fotografie JOHAN BROUWER

tekst ANNEMARIE OVERBEEK

JADE MULDER, VROUW MET EEN MISSIE

“IK MAG ER ZIJN ZOALS IK BEN. DAT HAD IK VROEGER NOOIT DURVEN DENKEN”

Voor me zit Jade Mulder. Een jonge vrouw die weet wat ze wil en waarom ze dat wil. “Als mensen mij vragen om over Krav Maga te vertellen, dan begint het al te borrelen.” Bescheiden voegt ze eraan toe: “Ik moet me dan inhouden om er niet té enthousiast over te doen.” Mislukt. In dit gesprek in ieder geval. De passie knalt uit elke vezel in haar lijf. Ze raakt niet uitgepraat.

Ademloos luisteren we naar haar verhaal. Wat Krav Maga is? Hoe ze ermee in aanraking kwam? Wat én waar het haar gebracht heeft?

En hoe ze haar kennis en ervaringen met anderen deelt. Allemaal met één missie: mensen weerbaarder maken, fysiek en mentaal. Dat Jade nog maar 21 jaar jong is vergeet je als je naar haar luistert. Misschien is dat wel haar grootste kracht.

Krav Maga, leg eens uit? “Krav Maga is een Israëlisch zelfverdedigingssysteem, gebaseerd op je natuurlijke reflexen en op realistische situaties. Het is geen sport, zo mag het ook niet genoemd worden, want het heeft niet de elementen die bij een sport horen. Het is een effectief, praktisch, toegankelijk voor iedereen en echt voor op straat. Stel dat je op straat wordt aangevallen, dit kan een simpele aanval zijn waarbij iemand je bij je pols grijpt, maar je kan ook bij je haren gepakt worden of worden bedreigd met een mes of een pistool. Wat doe je dan om jezelf te beschermen?”

ZIJN WIE IK BEN

Ze begon op haar twaalfde met Krav Maga. “Mijn ouders waren al jaren op zoek naar iets passends voor mij. Ze wilden dat ik meer zelfvertrouwen kreeg en zelfverzekerder werd. Ik was een heel onzeker meisje. Bang om niet populair te zijn. Ik moest mezelf echt naar boven knokken.” Krav Maga hielp haar bij dat knokken. “De eerste les twijfelde ik nog, maar na de tweede was ik verkocht. Niet gewoon verkocht, ineens wist ik, ‘dit wil ik, hier wil ik mijn baan van maken, ik wil andere mensen helpen weerbaarder te worden.’”

“Als er één ding is waar ik echt zeker van ben, dan is het dat Krav Maga me heeft geholpen tot waar ik nu ben. Dat ik een eigen bedrijf heb en sterk in mijn schoenen sta. Dat ik het durf te zeggen als ik het ergens niet mee eens ben en ik het niet meer belangrijk vind wat anderen van me denken. Ik mag er zijn zoals ik ben. Dat had ik vroeger nooit durven denken. Toen lag mijn focus op wat moet ik doen om erbij te kunnen horen. Op anderen wil ik overbrengen dat ze dit ook kunnen. Juist omdat ik weet wat het met mij heeft gedaan en hoe sterk het me heeft gemaakt, denk ik dat die boodschap extra goed overkomt.”

PERSOONLIJKE TOUCH

Het overbrengen op anderen doet Jade vanuit de missie die ze heeft met haar bedrijf Krav by Jade. Jade deelt de quote van Imi Lichtenfeld, de grondlegger van Krav Maga: ‘So that one may walk in peace.’ Zijn doel was dat iedereen kan leren zichzelf te verdedigen en een vreedzaam bestaan heeft. Jade vult aan: “Ik wil mensen écht sterk in hun schoenen laten staan en ze helpen om hun persoonlijke doelen daarin te bereiken. Met Krav Maga en de manier hoe ik mijn trainingen inricht, weet ik dat dat kan.”

“Wat ik aan de Krav Maga trainingen toevoeg, is kracht en cardio. Dat maakt het voor mij af. Je kunt een techniek nog zo goed uitvoeren, maar als je in je verdediging, na het loskomen, niet de kracht en het uithoudingsvermogen hebt om weg te rennen, wat heb je er dan aan? Het laatste stuk is net zo belangrijk, daar geloof ik in.”

KRACHTIGE TIENERS

“Trainingen zijn zo realistisch mogelijk. We trainen daarom vooral buiten. De kans dat je buiten in een situatie komt waarin je jezelf moet verdedigen is groter dan binnen. En we trainen met trainingswapens, ook om het zo realistisch mogelijk te maken. De trainingen geef ik momenteel in Akkrum, Heerenveen, Leeuwarden en Terherne en variëren van personal trainingen tot groepstrainingen en workshops op maat. Dat kan bijvoorbeeld zijn voor alleen vrouwen, kinderen op een basisschool of ambulancepersoneel.”

Zo geeft ze bij The Unit in Heerenveen trainingen speciaal gericht op de weerbaarheid van tieners. Bij The Unit kwam alles samen. “Hier liep ik mijn CLOS-eindstage. Tegelijkertijd behaalde ik, dankzij hun, mijn opleiding tot gecertificeerd Fitness trainer én kreeg ik de ruimte om mijn Krav Maga Global

Instructor diploma te halen.” Een unieke prestatie, want daarmee is Jade de enige vrouwelijke KMG-instructeur in Friesland. En dat niet alleen, ze is ook de jongste, want met de opleiding tot KMG Instructor mag je pas op de 21 starten. Jade: “Door mijn ervaring hebben ze voor mij een uitzondering gemaakt en mocht ik eerder starten. Nu ben ik mij op mijn 21e al KMG-instructeur. Zo breidt mijn kennis, ervaring zich steeds verder uit.”

Jade is niet alleen een powervrouw, maar ze vormt met haar grote liefde Sven een echt powerkoppel, zoals ze het zelf noemt. Jade: “Tijdens het geven van boksak-trainingen ontmoette ik Sven. Hij is zelf kickboks, maar daarnaast vooral mijn steun en toeverlaat. Mijn rots in de branding.” Het powerkoppel woont samen in Terherne. Van hieruit runt ze Krav by Jade, maar startte ze dit schooljaar ook aan de Pabo in Zwolle. Weer met een helder doel. “Als juf wil ik me richten op de kleinsten, de kinderen in groep één en twee. Ik wil onderdeel zijn van hun leerproces en ze op mijn manier begeleiden en helpen in hun ontwikkeling. Vooral met bewegingsonderwijs, dat past bij me. Onderwijs in combinatie met Krav by Jade, daar ga ik voor.”

Het kan heel goed zijn dat je de trainingen in de praktijk nooit toe hoeft te passen, terwijl het wel effect heeft. Weten dat je het kunt maakt krachtig en geeft zelfvertrouwen. Jade deelt, geïnspireerd, een ervaring van een vrouw die bij haar traint. “De vrouw heeft het nodige meegemaakt als het over huiselijk geweld gaat. Toen we, ik denk drie maanden, onderweg waren zei ze, ‘wat er nu gebeurt is ongelooflijk, dat heb ik nog nooit gevoeld.’ Ze voelde zich sterk genoeg om weg te gaan bij haar partner. Dat ze de stap durft te zetten om alles op te geven wat ze had opgebouwd, dat doet me veel.”

BOUWEN AAN VERTROUWEN

Dat het Jade veel doet is zicht- en voelbaar. Ze gaat verder: “Dan kan ik haar wel een hele grote knuffel geven, ik krijg nog tranen in mijn ogen als ik het vertel. Ik wil iedereen helpen. Wat het mij heeft gebracht, dat gun ik anderen ook. Ik geef ook training aan kinderen. Die zijn dan, net als ik vroeger, onzeker. Of ze worden gepest. Dat zie ik ook veel. Er kwam eens een klein onzeker jongetje bij me dat werd gepest. Zijn ouders vertelden me dat hij niet goed in zijn vel zat. We waren anderhalf tot twee maanden onderweg, ik zag hem zelfverzekerder worden en uiteindelijk durfde hij de pesters aan te pakken door voor zichzelf op te komen. Ik denk dat ik dat het mooiste vind aan mijn werk. Mensen zien groeien. Dat kan iedereen zijn. Onbetaalbaar.”

Een persoonlijke band is er niet zomaar, maar wel belangrijk. Daar investeert Jade dan ook in. “Ik neem de tijd voor mensen. Mensen komen bij mij met een reden en het is aan mij om die reden eruit te halen en ervoor te zorgen dat ze hun doelen bereiken. Dat kan alleen als je luistert en als je elkaars vertrouwen écht hebt.”

Op haar twaalfde, tijdens haar tweede les, wist ze het, ‘ik wil mensen helpen weerbaarder te worden.’ Nu staat ze er! Drie jaar geleden zette ze een, voor haar, belangrijke tattoo met de tekst, ‘Fight like a girl.’ “Ik heb hem gezet, omdat Krav Maga zoveel met me heeft gedaan. Heel vaak hoor je de uitspraak, ‘meisjes kunnen niet vechten.’ Ik zeg niet dat ik kan vechten, maar ik kan mezelf wel verdedigen en ben een meisje. Vandaar, fight like a girl. Ik zal het gevecht nooit opzoeken, maar als ik eruit word gepikt als meisje, niet groot van lengte, dan is er wel dat verrassingsmoment.”

NU BIJ ABD EN **DIRECT LEVERBAAR**
DE NIEUWE
RENAULT CLIO
LPG, BENZINE OF FULL HYBRID
Tank met LPG voor €0,68 per liter

Standaard luxe uitgerust met:

- Airconditioning
- Parkeersensoren
- LED PURE VISION koplampen
- Elektrisch inklapbare spiegels
- EASY LINK 7"multimediasysteem
- Active emergency braking system
- Cruisecontrol met snelheidsbegrenzer
- Draadloos Apple CarPlayTM en Android Auto
- Lane departure warning met lane keep assist

Kijk voor meer informatie op www.abdrenault.nl
of scan de qr code

Welkom bij ABD
ABD RENAULT
www.abdrenault.nl

Drachten Jade 1, tel. (0512) 51 56 15
Dokkum (service & onderhoud) De Brêge 6,
tel. (0519) 82 00 20

Heerenveen Skrynmakker 26, tel. (0513) 65 02 22
Leeuwarden Hortensiastraat 2, tel. (058) 266 35 55
Sneek Kolenbranderstraat 7, tel. (0515) 41 32 91

Schrijffouten voorbehouden. Voor meer informatie kijk op www.abdrenault.nl
officiële brandstof- en CO2-gegevens: min./max. verbruik: 4,2-5,3 l/100km, resp. 23,8-18,8 km/l. CO2 95-119 g/km

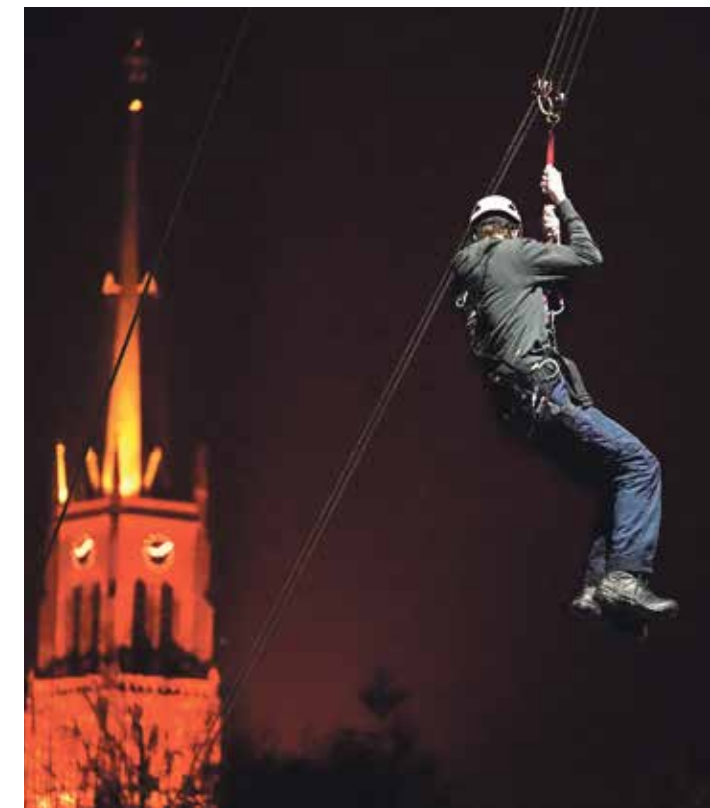
www.abdrenault.nl



PITTIGE SINT NYKSTER BRANDWEER SURVIVAL

“Deelnemers komen soms strompelend over de finish”

Hoe zou het dit jaar zijn? Waar brengt de route ons naartoe? Welke hindernissen moeten we bedwingen? De Sint Nykster Brandweer Survival is altijd anders. De mensen weten niet wat ze deze keer kunnen verwachten en daarom wordt er op voorhand al veel over gesproken. “Het evenement leeft in het dorp. Jong en oud kijkt ernaar uit. Op 10 november 2023 gaan we los”, vertellen de leden van de brandweer.



“De af te leggen route is uiterst geheim, net als de locatie van de hindernissen”

Elke maandagavond komen de brandweerlieden van het korps Sint Nicolaasga bijeen aan de Slotweg 15. Ook deze avond zitten ze aan de grote ronde tafel van de kantine. Het interview staat als eerste op de planning en mag niet te lang duren, want de mannen hebben meer te doen. Naast de ‘gewone’ brandweeractiviteiten een survival organiseren is niet zomaar wat. Daar komt heel wat bij kijken. Iedere brandweerman is erbij betrokken, of als lid van de commissie, of als organisator van een CP. Een CP is een controle punt langs de route, waarbij een hindernis moet worden bedwongen. En die hindernissen kunnen bijzonder spectaculair zijn.

DE SURVIVAL

De Sint Nykster Brandweer Survival wordt eens in de twee jaar georganiseerd. In 1997 vond de eerste survival plaats. In deze nachtelijke tocht, die maximaal twaalf uur mag duren, leggen de deelnemende teams een vooraf bepaalde route af. Ze hebben kaarten, coördinaten en een kompas tot hun beschikking. “We hebben de kunst afgekeken van de Brandweer van Appelscha. Die organiseerde een survival voor de brandweer, de politie en het ambulancepersoneel van de noordelijke provincies. Wij deden vaak mee en hebben een paar

keer gewonnen. Het leek ons ook wel iets voor de inwoners van Sint Nicolaasga,” vertelt Jan Fledderus.

ENORME BELANGSTELLING

Aan tafel vullen de andere leden van de brandweer het gesprek aan: “De start is bij het Zalencentrum Sint Nyk in het midden van het dorp. De af te leggen route is uiterst geheim, net als de locatie van de hindernissen. Het belooft opnieuw een bijzondere editie te worden, want de opkomst is enorm. We zitten overvol. We hebben alleen teams toegelaten, die een directe connectie hebben met het dorp. Helaas hebben we ook een aantal moeten teleurstellen. In totaal doen er nu 75 teams mee. De brandweerposten van Joure en

Langweer zijn ook van de partij. Dat zijn ze al sinds 1997, toen we met ons drieën de brandweer van Skarsterlân vormden.”

SNELSTE TIJD

Het eerste team gaat 's middags om half vijf van start en het laatste om half acht 's avonds. Alle teams krijgen een routeboekje. Het is heel belangrijk om dit goed te lezen. Wanneer de route foutloos wordt afgelegd, is de afstand ongeveer twintig kilometer. Onderweg moeten de deelnemers letters verzamelen. Als er letters gemist worden, krijgen ze straf tijd, net als voor andere fouten. Een hindernis missen is helemaal niet best voor het eindresultaat. De deelnemende groep

die de tocht het snelst weet te volbrengen, en dus ook zo weinig mogelijk fouten heeft gemaakt, is de winnaar.

NIEUWE TECHNIEKEN

Wat er na de eerste editie in 1997 het meest is veranderd, is de techniek. “Iedereen heeft nu de beschikking over GPS en een mobiele telefoon, dat was eind jaren negentig niet het geval”, vertelt Ids Schaap. “Maar wij willen op dit gebied niets verbieden. We maken juist gebruik van nieuwe technieken. Deelnemers kunnen met hun telefoon onderweg QR-codes scannen. Maar ik zeg hier wel alvast dat iedereen die de coördinaten intoetst op de telefoon bedrogen uitkomt.” Lachend kijken de brandweerlieden elkaar aan. Ze weten dat over deze laatste zin vast en zeker veel zal worden gesproken.



ONDERNEMEND DORP

Dit jaar kan het publiek voor het eerst op de hoogte worden gebracht van het tijdstip waarop de deelnemers bij een bepaald CP aankomen. En dan, na gemiddeld zo'n negen uren, komen de teams aan bij het eindpunt. “Het is altijd prachtig om te zien hoe de mensen over de finish komen, ja soms strompelen”, vinden de brandweerlieden. “De survival is een spannende, pittige uitdaging. Net als de start is ook de finish bij het Zalencentrum Sint Nyk. Daar is het na afloop heel gezellig. Op dat moment weten de deelnemers nog niet hoe ze hebben gepresteerd. De officiële uitslag wordt na veel rekenwerk bekend gemaakt tijdens een gezellig samenzijn op 18 november 2022, opnieuw in het eerder genoemde zalencentrum. Daar worden ook de opdrachten en hindernissen uitgelegd en besproken.

Tot slot vindt de brandweer: “Dit evenement kan niet plaatsvinden zonder vrijwilligers. Ongeveer tachtig mensen, ook oud-brandweerlieden, zetten zich hiervoor in. De Sint Nykster Brandweer Survival is een uniek evenement voor en door Sint Nicolaasga. Het past goed bij het ondernemende karakter van het dorp.” Meer informatie vind je op www.sbs.frl

Wie is de mens achter de voetbaltrainer van sc Heerenveen? Op een van de warme nazomerdagen in september zochten we Kees van Wonderen op om antwoord op die vraag te krijgen. Wat volgde was een openhartig gesprek met een man die zichtbaar geniet van een uitgebreid interview. “Ik neem hier alle tijd voor”, zegt Cornelis Hendricus van Wonderen, geboren op 4 januari 1969 in Bergen, Noord-Holland en getogen in Bennekom op de Veluwe.

En dat “alle tijd” is eigenlijk best bijzonder, want er komen tientallen verzoeken bij pers-voorlichter/coördinator Marco Heerschop binnen om staf, trainers en spelers van sc Heerenveen te mogen interviewen. “Onmogelijk om allemaal op in te gaan”, vertelt Heerschop vooraf, maar omdat de Groot-uitgaven een ‘positieve exposure’ hebben, regelt de al sinds 2016 bij sc Heerenveen werkende persvoorlichter een gesprek.

ONDERNEMERSGEZIN

“Waar mijn naam vandaan komt?”, herhaalt Van Wonderen onze eerste vraag om vervolgens meteen z’n familiegeschiedenis te vertellen. “Mijn vader komt uit Bergen, de badplaats in Noord-Holland. Daar ben ik ook geboren. Opa, de vader van mijn vader, had de roepnaam Kees, maar hij heette helemaal geen Kees, al zei iedereen dat wel tegen hem. Ik zal wel naar hem vernoemd zijn, maar eerlijk gezegd weet ik het niet eens.” Kees is de jongste (“Een ongelukje, maar ze waren hartstikke blij met mij”) in een gezin met alleen maar jongens, die naar de namen Peter, Rob en Edward luisteren. Kees komt drie jaar na de geboorte van Edward. De familie Van Wonderen, van vaders kant, komt uit Bergen en moeder uit Alkmaar. Vader is vrachtwagenchauffeur die aardappelen ‘van hot naar her’ vervoert. Via via krijgt vader Van Wonderen een kans om in Ede een schoenenzaak te gaan runnen.

“Ik weet van de verhalen nog dat mijn opa en oma ons stonden uit te zwaaien. Ze hadden allemaal iets van: ‘Als dat maar goed komt’. Ik was trouwens nog maar een half jaar oud en heb geen herinnering aan die gebeurtenis. Wat ik nog wel weet is dat wij in de weekenden vaak naar Noord-Holland teruggingen.” Het lukt de ouders van Kees om toch een goed bestaan in Gelderland op te bouwen. Nadat vader Van Wonderen drie jaar filiaalhouder in Ede is geweest krijgt hij



De mens achter voetbaltrainer Kees van Wonderen

“HET WAS METEEN DUIDELIJK DAT MIJN HELE JEUGD OM VOETBALLEN DRAAIDE”

de kans om in het nabijgelegen Bennekom een eigen schoenenzaak te kopen, met een aparte sportafdeling.

Kees van Wonderen: “Ik ben een kind uit een ondernemersgezin. Wij woonden boven de winkel en mijn ouders waren altijd met de zaak bezig. Ik ben daardoor heel zelfstandig opgevoed en was altijd buiten op straat te vinden. Bezig met maar één ding: voetballen! Ik weet nog een mooie anekdote van de dorpsschilder die net de muur bij ons thuis had geschilderd. Hij vertelde dat hij, amper nadat de verf opgedroogd was, het boem-boem-boem geluid hoorde van een bal die tegen de deur aangeschoten werd. Er was geen eer aan het schilderwerk te beha-

len. Daarmee was ook meteen duidelijk dat mijn hele jeugd om voetballen draaide.”

ROOMS-KATHOLIEK

Kees van Wonderen kijkt terug op een fijne jeugd in een rooms-katholiek gezin. Als kind gaat Kees in Bennekom naar de rooms-katholieke school en hij doet er ook de heilige communie. Het gezin Van Wonderen gaat eerst nog elke zondag naar de kerk. Later wordt het een aantal keren per jaar, en op een gegeven moment stopt de kerkgang helemaal.

“Ik heb mij niet laten uitschrijven, maar ik kom niet meer in de kerk. Ik zoek het gewoon niet op. Toch geloof ik wel dat er meer is dan dat wij beseffen. Maar hoe dat precies te van-

gen? In welk geloof dan ook? Het geloof gaf mij wel een bepaalde rust. Toen mijn ouders tien jaar geleden overleden, is de uitvaart en de begrafenis op de rooms-katholieke manier gegaan. De gevoelens met de kerk voelen voor mij goed. Ik heb echter geen behoefte om er meer mee te moeten doen. Het is voor mij zo goed en ik respecteer ieders geloof en dat speelt in mijn werk als voetbaltrainer met allemaal verschillende geloofsovertuigingen wel mee. Ik laat iedereen in z’n waarde.”

KLEIN JONGETJE MET GROOT TALENT

Na de lagere school gaat Kees naar de detailhandelsschool. “Je moet toch iets doen, maar ik wilde alleen maar voetballen”, zegt hij. Op de detailhandelsschool kan hij ook zijn mid-

denstanddiploma halen om zo eventueel later een winkel te kunnen beginnen. Na het behalen van het diploma heeft Kees allemaal verschillende baantjes, onder andere bij z’n vader in de zaak, waar hij administratief werk doet. Ook werkt hij even bij Zeeman in het magazijn.

Toch neemt ‘het voetbal’ alle tijd van de jonge Kees in beslag. Het beheerst zijn leven. Kees is een klein kereltje, ook zeer getalenteerd, en wordt al op vijfjarige leeftijd lid van het gerenommeerde vv Bennekom. Hij is nog altijd lid van deze zaterdagclub, die tegenwoordig in de eerste klasse speelt. Kees van Wonderen: “Ik werd tot mijn vijftiende jaar, de C-juinoren, als groot talent van de club gezien. Als klein, maar behendig jongetje rende ik iedereen voorbij. Omdat mijn groeispurt uitbleef kon ik mijn talent echter niet meer vertalen op het veld, ik was ineens helemaal niet zo



“Ik ben geen trainer die zichzelf op de eerste plek stelt, maar ik werk in dienst van de ploeg en de club”

goed. Ik kon niet op tegen de grotere jongens van mijn leeftijd en daar had ik het zelf best wel moeilijk mee. Toen de groeispurt alsnog inzette kwam ik rond mijn twintigste in het eerste van Bennekom.”

LAAT DEBUT IN HET BETAALDE VOETBAL

Nadat Kees de groeistuipen achter zich heeft gelaten, en hij een prima voetballer in het vlaggenschip van de amateurs van vv Bennekom blijkt te zijn, komt er belangstelling uit het betaalde voetbal. Het is N.E.C. uit Nijmegen, net gedegradeerd uit de Eredivisie, dat hem op z’n 22ste naar De Goffert haalt.

Kees van Wonderen vertelt: “Ik had nog wel zoiets van ‘ik moet het eerst maar laten zien’. Ik wilde weten waar mijn plafond zou liggen. Helemaal voor mijzelf. Gelukkig ging het in mijn debuutjaar behoorlijk goed. Ik scoorde als ‘nummer 10’ in 37 wedstrijden 16 doelpunten. Vervolgens was ik nog steeds geen stabiele voetballer, maar het ging steeds beter. In mijn laatste jaar bij N.E.C. promoveerden we naar de Eredivisie. Ik brak in die laatste wedstrijd trouwens mijn middenvoetsbeen-tje. Daarna kwam in 1994 Eredivisieclub NAC waarmee ik twee jaar op het hoogste niveau mocht voetballen. Door de blessure duurde het wel een half jaar voordat ik fit was om tegen Roda JC thuis mijn debuut te maken. Ronald Spelbos was onze trainer en hij wilde per se dat ik naar NAC kwam. Hij was heel erg met mij bezig; er was een band met Spelbos. Ik leerde vooral onder moeilijke omstandigheden en weerstand mij staande te houden en oplossingen te zoeken bij wat je tegen komt.” Na 56 wedstrijden bij middenmoter NAC volgt in 1996 topclub Feyenoord, waar Kees van Wonderen maar liefst acht seizoenen zal voetballen.

FEYENOORD EN DE UEFA CUP

Feyenoord behaalt in 1999 de landstitel, maar het echte hoogtepunt volgt op 8 mei 2002, als Feyenoord met Kees van Wonderen de UEFA Cup wint. Kees: “Bij Feyenoord speelde ik in een omgeving waar je moest winnen en als je niet won, dan voelde dat als het spelen op een



vulkaan die op uitbarsten stond. In die acht jaar heb ik dat altijd gevoeld, je kunt er gewoon niet omheen. Ik heb dat als een last ervaren, gevoelsmatig. Maar de club had niet de middelen om aan die verwachtingen te voldoen; wel als naam en supporters, maar geen financiële mogelijkheden om het elftal zo in te richten. Dat schuurde. Toen we de UEFA Cup wonnen hadden we wel een heel goed elftal. Ik speelde in mijn Feyenoord-tijd ook vijf keer voor Oranje. Na acht jaar was ik helemaal klaar met het presteren op dit niveau, terwijl ik best nog had kunnen doorgaan.”

HOOFDTRAINER

In 2007 kruipet het bloed toch weer waar het niet gaan kan en gaat Kees van Wonderen zijn oude club Bennekom helpen als assistent-oefenmeester. Het bevalt hem uitstekend. In de jaren erna worden alle trainersdiploma’s gehaald. Kees gaat in 2011 aan de slag als assistent-trainer van Oranje Onder 16. Hoogtepunt als bondscoach Onder 17 volgt op 20 mei 2018, als de Europese titel voor die leeftijdscategorie wordt binnengehaald. Van Wonderen is in 2018 en 2019 nog assistent van Ronald Koeman. Dat hele traject noemt hij “een ontdekkingsreis.”

Inmiddels is Kees van Wonderen, die Meppel als woonplaats heeft, alweer voor het vierde jaar hoofdtrainer. Eerst twee jaar bij Go Ahead Eagles en sinds 2022 bij sc Heerenveen. “Ik ben geen trainer die zichzelf op de eerste plek stelt, maar ik werk in dienst van de ploeg en de club. Dat kreeg ik al te horen van Erik ten Hag toen hij mij vroeg om assistent bij FC Twente te worden. Ik kreeg daar energie van. Ik denk trouwens dat je alles kunt worden wat je echt wilt, ook een goede trainer. Ik ben zeker bedachtzaam en een denker. En ik voel mij verantwoordelijk. Dat laatste heeft te maken met uit welk nest ik kom. Ik ben altijd mijzelf.

Ik ben 25 jaar getrouwd met Margriet; zij werkt in de kinderopvang. En ik ben vader van drie volwassen dochters. Zij houden mij echt wel met de benen op de grond. Als ik stil ben, weten ze hoe laat het is. Mijn vrouw laat mij dan met rust. Als ik praatjes heb, dan weet Margriet dat het mij naar de zin gaat.”

uw persoonlijke makelaar

VERKOOP VAN UW (T)HUIS
 AANKOOPBEGELEIDING
 VERHUURBEMIDDELING
 NIEUWBOUW

M 06 23 73 11 38 • E neeltje@vastgoedboutique-nyk.nl • I www.vastgoedboutique-nyk.nl

Relatieproblemen?

Ik help jullie graag op weg.

Esther Bogaard
relatietherapeut

psychiatrie | psychotherapie | psychosociale therapie

Praktijk Bogaard

Van Giffenstraat 6 8601 EX Sneek Tel. 0515 418515
www.praktijkbogaard.nl • www.relatietherapie.frl

Esther en Pieter-Jan Bogaard

KILOMETERVRETER JAAP DE GRAAF:

“Elke ultraloop ervaar ik als een leuke dag uit”

Voor de meeste hardlopers is het volbrengen van een marathon (een afstand van ruim 42 km) de ultieme uitdaging. Er is ook een categorie lopers die veel meer voldoening haalt uit het deelnemen aan hardloopevents van 50 tot 100 km en soms nog verder. Jaap de Graaf (58) uit Wijckel is één van deze zogenoemde ultralopers. Zo staat hij komend weekend aan de start van de 100 km lange Indian Summer Ultratrail-loop over onverhard terrein in Gasselte. “Elke ultraloop ervaar ik als een leuke dag uit.”

Tijdens een ultraloop ben je urenlang vrijwel non-stop aan het hardlopen. Het parcours is vaak lastiger dan dat van een wegwedstrijd, omdat je meestal grote delen of soms volledig (dan is het een zogenoemde trail) over onverharde paden loopt. De gemiddelde snelheid van de deelnemers ligt logischerwijs lager dan bij een marathon. De eindtijd is voor de meeste deelnemers ondergeschikt aan het bereiken van de finish, want dat is al een enorme prestatie op zich. Als ultraloper leer je te doseren en om te gaan met de lange duur ervan. Jaap de Graaf, in het dagelijkse leven scheepstimmerman op scheepswerf Breehorn in Woudsend, is inmiddels ‘ervaringsdeskundige’. “Gelukkig heb ik vrijwel nooit last van blessures of spierpijn, ondanks dat mijn lichaam flink wordt belast”, zegt hij.

LAATBLOEIER

Jaap is als hardloper een laatbloeier. Voetbal was voorheen altijd zijn grote passie. “Ik voetbalde van jongsaf aan met plezier bij vv Balk en had destijds - zoals de meeste voetballers - maar een hekel aan duurlopen”, glimlacht hij. Nadat hij als eind dertiger zijn voetbalschoenen aan de spreekwoordelijke wilgen hing, werd hij trainer van jeugd- en seniorenteams van vv Balk. “Na verloop van tijd wilde ik wat meer lichaamsbeweging en zocht ik naar een individuele sport. Dat was in 2009. Iemand attendeerde mij toen op een ouder-kind hindernisloop bij Oudehorne. Samen met een van onze drie kinderen besloot ik de vijf kilometer te doen. Dat lopen ging me eigenlijk best goed af. Vanaf dat moment kreeg het loopvirus mij te pakken en had ik een nieuwe hobby.”

AMSTERDAM MARATHON

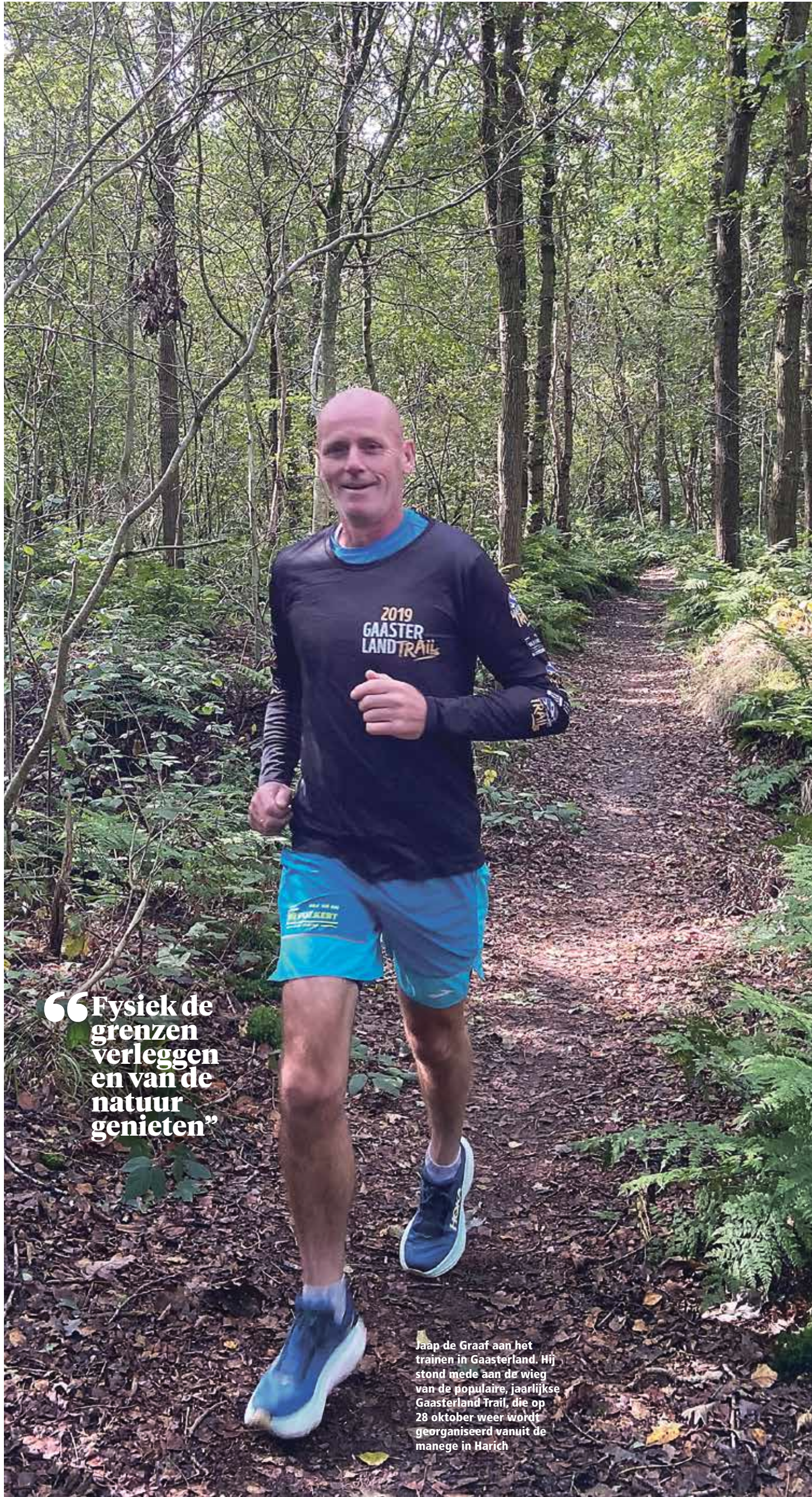
Naast individuele loopjes sloot Jaap zich aan bij een loopgroep in Rijs en in 2010 deed hij mee aan de Berenloop, een halve

marathon op Terschelling. Een jaar later volbracht hij zijn allereerste marathon. “Dat was in Amsterdam. Ik had bewust voor een groot event met status gekozen, met in het achterhoofd dat het meteen ook weleens mijn laatste marathon zou kunnen zijn. En dan staat de Amsterdam Marathon wel mooi op mijn erelijst. Het lopen ging gelukkig prima: ik finishte in vier uur en vijf minuten. In 2012 nam ik deel aan de marathon in Enschede en finishte ik met een PR onder de vier uur.”

SCHOP ONDER DE KONT

Elf jaar geleden waagde Jaap zich aan zijn eerste ultraloop: de 50 km van Assen. “Ik merkte tijdens mijn eerdere marathon in Enschede dat ik fysiek nog wel meer kilometers aan kon. Dat wilde ik in Assen graag uitproberen en het bleek me goed af te gaan. Sindsdien leg ik mij vrijwel alleen nog maar toe op ultralopen, met heel soms nog een marathon tussendoor. Zo heb ik in 2016 mee gedaan aan de Slachtemarathon en scherpte ik mijn persoonlijk record op de marathon aan tot 3 uur en 31 minuten en daar was ik erg blij mee. Veertien dagen later stond ik alweer aan de start van een negen uren-ultraloop op een atletiekbaan in Den Haag.”

Jaap heeft inmiddels meer ultralopen dan marathons op zijn erelijst staan. “Ik heb er nu rond de veertig gedaan, denk ik. Ultralopen is verslavend en geeft me meer voldoening dan een marathon. Ik kan er enorm van genieten. Verder mag ik fysiek graag mijn grenzen verleggen. Natuurlijk kom je jezelf onderweg fysiek en mentaal weleens tegen, maar dan geef ik mezelf figuurlijk een schop onder de kont en ga ik verder tot aan de finish. Als het soms even minder gaat, denk je weleens: ‘Waarom doe ik dit eigenlijk? Ik stop met deze sport.’ Zodra ik dan ben gefinished, is dat gevoel weer weg en kijk je alweer uit naar de volgende ultraloop”, glimlacht hij.



“Fysiek de grenzen verleggen en van de natuur genieten”

Jaap de Graaf aan het trainen in Gaasterland. Hij stond mede aan de wieg van de populaire, jaarlijkse Gaasterland Trail, die op 28 oktober weer wordt georganiseerd vanuit de manege in Harich

“Ultralopen is verslavend, het geeft me meer voldoening dan een marathon lopen”

HARDLOPEND NAAR HUIS

Jaap is - naar eigen zeggen - wars van trainingsschema's en vult zijn looptrainingen naar eigen gevoel in. Hij vertelt hoe zijn programma er globaal uitziet. “Elke maand doe ik - meestal op zondagochtend - een lange trainingloop van ruim 42 kilometer, om zo mijn basisconditie voor ultralopen op peil te houden. Op de andere zondagen in de maand doe ik dan een iets kortere afstand. Verder ga ik elke dinsdag- en donderdagmiddag hardlopend van mijn werk in Woudsend terug naar huis. Dat is een afstand van 10 km. Weer of geen weer, ik wijk daar bijna nooit vanaf.”

NATUURGELUIDEN

“Zodra er een ultraloop op mijn programma staat, voer ik in de aanloop daar naartoe het aantal trainingskilometers flink op en doe ik drie dagen achtereen - op vrijdag, zaterdag en zondag - een lange duurloop, om mijn benen voldoende ritme op te laten doen. Zo heb ik in de voorbereiding op de 100 km lange Indian Summer Ultratrail-loop in Gasselte op vrijdag 60 km, op zaterdag 23 km en op zondag 30 km gelopen in een rustig tempo”, legt hij uit.

Hij ziet zijn trainingen als pure ontspanning. “Ik woon in één van de mooiste gebieden van Fryslân, Gaasterland, en kan daardoor prachtige routes door de natuur lopen. Daar geniet ik van. Veel hardlopers luisteren graag naar muziek tijdens het lopen, maar daar heb ik niks mee. Ik wil liever de geluiden uit de natuur horen.”



SPORTEN IN EEN ANSICHTKAART

Jaap liep tot dusver onder andere drie keer de beroemde klassieker Run Winschoten (100 km), tweemaal de Dutch Coast Ultra Run by Night (50 km) van Den Helder naar Castricum aan Zee (in de avond/nacht) over het Noordzeestrand, de Vuurtorentail (70 km) op Ameland, de Zestig van Texel, de VAMberg marathon in Wijster (waarin je zes keer de top van de hoogste heuvel van Drenthe moet bedwingen) en de Eemmeer-loop bij Bunschoten (50 km). “Ik vind het ook heerlijk om zo nu en dan ultralopen in het buitenland te doen. Zo nam ik bijvoorbeeld deel aan de Alpen Marathon in Davos, 78 km hardlopen in een bergachtig landschap. Dan ben je als het ware aan het sporten in een ansichtkaart, zó prachtig is de omgeving. Nóg mooier vond ik de Jungfrau marathon in de Zwitserse Alpen, dan loop je alleen maar bergop. Loeizwaar, maar wát een fantastisch uitzicht! Hoelang ik nog doorga als ultraloper? Zolang het lichaam niet gaat protesteren en ik er nog volop plezier aan beleef.”

Drie opeenvolgende marathons

De langste ultraloop die Jaap de Graaf tot nu toe volbracht, is de Triple marathon van Eelde naar de Duitse plaats Wardenburg: een afstand van 126 kilometer. “Je moet dan drie marathons achtereen hardlopen. Ik deed in 2018 mee en finishte in 13 uren en 40 minuten en vond het een bijzonder mooie ervaring”, kijkt hij terug. Het meeste spijt heeft hij van het feit dat hij in hetzelfde jaar de Elfsteden Ultraloop, een solotocht hardlopen over 230 kilometer langs de Friese Elfsteden, liet schieten. “Ik kwam op basis van mijn eindtijd in de Run Winschoten in aanmerking voor een startticket, maar vreesde dat de afstand te lang voor mij zou zijn. Achteraf had ik het best aangedurfd. Hopelijk krijg ik ooit nog een herkansing.”



Armoedig beleid

Wie had dat gedacht? Dikke winsten voor online gokbedrijven en steeds meer mensen in financiële problemen door het legaliseren van online gokken. Iedere speler verliest per maand gemiddeld 143 euro. En er zijn vooral zorgen over de gevolgen voor jongvolwassenen. Bij de legalisatie had het kabinet afspraken gemaakt met de gokbranche over hun zorgplicht. Maar wat schetst onze verbazing: winst ging boven preventie van gokverslaving.

En wie mogen de gevolgen van dit armoedige beleid oplossen? Website Rijksoverheid: ‘voor gratis advies en hulp bij het oplossen van uw schulden gaat u naar uw gemeente.’ Diezelfde rijksoverheid heeft aangekondigd dat de gemeenten vanaf 2026 minder geld krijgen. Dat is pijnlijk voor De Fryske Marren, waar ruim 45% van de begrafting gaat naar sociaal beleid, leefbaarheid en onderwijs.

Juist de komende jaren moet er werk gemaakt worden van bestaanszekerheid. Deze week spreekt onze raad over het Aanvalsplan Armoede dat op ons initiatief is uitgewerkt. Bedoeld om kwetsbare groepen in onze gemeente te helpen bij het isoleren van hun woning, het vinden van een baan en het voorkomen van schulden. Voor ons draait armoedebelied niet om het geven van een incidentele aalmoes, maar om het zorgen dat iedereen mee kan doen in de samenleving. En daarbij kunnen we armoedig beleid uit Den Haag missen als kiespijn.

Sippy van der Meer,
fractievoorzitter PvdA
De Fryske Marren



Sippy van der Meer (Akmarijp 1983) is fractievoorzitter van de PvdA in de gemeenteraad van De Fryske Marren. Sippy woont met man, kinderen en schoonouders in Oosterzee.



NU BIJ ABD EN **DIRECT LEVERBAAR** DE RENAULT ESPACE E-TECH FULL HYBRID 200 pk - 5 of 7 zitplaatsen



5 of 7 zitplaatsen
777 liter bagageruimte
Eersteklas comfort
Modulaire indeling
Actieradius tot 1.100 km¹
Ingebouwde Google-services
32 innovatieve rijhulpsystemen

Kijk voor meer informatie op www.abdrenault.nl
of scan de qr code

Welkom bij ABD
ABD RENAULT
www.abdrenault.nl

Drachten Jade 1, tel. (0512) 51 56 15
Dokkum (service & onderhoud) De Brêge 6,
tel. (0519) 82 00 20

Heerenveen Skrynmakker 26, tel. (0513) 65 02 22
Leeuwarden Hortensiastraat 2, tel. (058) 266 35 55
Sneek Kolenbranderstraat 7, tel. (0515) 41 32 91

1* actieradius tot 1100 km met een volle tank, waarden gecertificeerd volgens het WLTP-protocol.
Schriftoorten voorbehouden. Voor meer informatie kijk op www.abdrenault.nl
officiële brandstof- en CO2-gegevens: min./max. verbruik: 4,6-4,9 l/100km, resp. 21,7-20,4 km/l. CO2 104-110 g/km.

www.abdrenault.nl



HET GAAT LEKKER MET KAATSClub JOURE

“It plesier dat de minsken der yn ha is it wichtigste”

Joure is een plaats waar veel mensen komen wonen. Lekker centraal in Fryslân; mooie woonwijken. Uit heel Fryslân kwamen en komen er nieuwe inwoners. Die hun eigen liefhebberijen en bedoeningen meenemen. En toen Jan Prins, oorspronkelijk uit Franeker, en Ridsert Weitenberg, afkomstig uit Rien, elkaar daar troffen, was het onvermijdelijke gevolg dat er nu een (plezierige) kaatsclub in Joure is.

Nog niet zo heel lang overigens. In 2021 begonnen ze samen met voorzitter Roelf Kok van de omni sportvereniging SC Joure op zondagmiddag om de twee weken een kaats-clinic te organiseren. De kaatsbond verschaftte hen de benodigde materialen in bruikleen. Via de mond tot mond reclame kwamen er steeds meer familieleden, kennissen en daar weer vriendjes en vriendinnetjes van die er wel eens aan wilden meedoen. En dat pakte allemaal heel goed uit.



VOLWAARDIG LID

Want nu, zo'n twee jaar later, is Kaatsclub Joure een volwaardig lid van de voetbal-korfbalclub SC Joure. Ze hebben zich ook al aangemeld bij de kaatsbond, de KNKB, terwijl ze in de federatie daarvan daar al aan meededen. En op elke vrijdagavond als er gespeeld en getraind kan worden op het voetbalveld in Joure, komen er nu zo'n 40 à 45 kaatsers (jeugd, mannen en vrouwen). Er is nu een grote groep twintigplussers, maar ook een goede groep nog jongeren.

PLEZIER

Toen ze begonnen was het idee om de Jouters van oud tot aan kinderen, waaronder hun eigen jeugd, duidelijk te maken hoe het kaatsen in elkaar zit. “We wilden laten zien dat je juist aan kaatsen veel plezier kunt beleven”, zegt Weitenberg. Hij en Prins hadden het kaatsen in hun jeugd altijd op die manier beoefend. De vele malen dat ze nu de woorden gezellig, sfeer, leuk, ontspannen en plezier gebruiken is tekenend voor hoe ze het voor ogen hadden en nog steeds hebben.

Weitenberg leidt de ‘trainingen’, die natuurlijk voornamelijk bestaan uit het spelen van kaatspartijen. Dat is een onderdeel van het leuke aan de kaatssport. Weitenberg heeft overigens intussen alle benodigde diploma's als kaatstrainer behaald. “Want it moat ek wat ynhâld ha, fansels.”

KAATSWANTEN IN BRUIKLEEN

En dat is een proces. Zachte ballen gebruiken ze in het begin van die clinics. Die zijn er nog wel, enkel

voor de beginners. Ze hebben via/ via allemaal kaatswanten kunnen aanslepen, in allerhande maten. De leden hebben die in bruikleen, want er worden onvoldoende gemaakt. Maar met die kaatswanten laten de Jouters de keiharde kleinere echte kaatsballetjes over het sportveld vliegen. Sterker, ze constateren dat er al vele ‘bop-peslaggen’ genoteerd kunnen worden op de trainingsavonden. “En se helpe de opslach-ôfstannen ek al, prima.”

RESULTATEN

En dus kijken leden van Kaatsclub Joure ook al rond op kaatspartijen in de buurt. Want als ze dan roepen ‘wa giet dêr mei hinne’, worden er diverse vingers al opge-

stoken. En zowaar, de resultaten beginnen ook te komen. Straks ooit eens een kaatsende Jouter op de PC? Ze vallen beiden even stil. “Ach, dat soe bêst moai wêze, mar dan benammen as útstrieling fan wat we hjir dogge, want it plesier dat de minsken der yn ha is it wichtigste.”

Een deel van sportplezier is dat je het steeds beter gaat doen, steeds bedreven wordt. En nu komt ook Jitze Floris, een al meer gelouterde kaatser, langs en dan weten de Jouters dat ze ‘er’ nog niet helemaal zijn. Maar Prins mijmert

nog even wel even door over de volgende stappen. Je laten zien op de KNKB partijen, zoals nu op de federatieve troch-inoar-lotters partijen. En misschien ooit als vereniging. “We silles bêst dwaan om ek ris mei te dwaan op de Bond.” Op de Bondspartij van de KNKB strijden alle verenigingen tegen elkaar.



VOLDOENDE STRUCTUUR

Kaatsclub Joure krijgt niet alleen sportief maar ook in de verenigingsstructuur steeds meer gestalte. Ze zijn blij met de financiële bijdragen van Lokaal Sport-en Beweegakkoord De Fryske Marren en de stichting Westermear, het hoofdsponsor-schap van Jumbo Joure en de gast-vrijheid van voetbal en korfbal van de SC Joure. Dat heeft hen voldoende structuur opgeleverd.

Dan durf je ook verder te kijken, bijvoorbeeld naar 20 oktober. Dan gaan ze het in een rijhal proberen. Kaatsen in de manege. Een experiment. “It sil dêr yn elk gefal tige gesellich wurde om dat ris te besykjen, en plesier gun je elkenien.” Jan en Ridsert glimpen van trots. Het gaat lekker.





Thaise masseuse Noi voelt zich heel gelukkig in Friesland

Zoete Oosterse geuren, een lekkere kop thee en in plaats van een koekje een schaalpje met Hollandse zomerkoninkjes oftewel aardbeien. *'Sawadee!'* Een gastvrij ontvangst bij Phanthira Wongbhim, zeg maar 'Noi', eigenaresse van Thais massagehuis 'Isaan Baan Nuad' aan het Grootzand 46 in Sneek.

DE MEESTE MENSEN IN SNEEK KENNEN JOU ALS 'NOI', HOE ZIT DAT NU PRECIES?

"Iedere Thai heeft een bijnaam en die van mij is dus 'Noi'. Het is gemakkelijker om die naam te noemen dan mijn officiële naam", legt Noi uit. "Nederlanders doen dat niet zoveel als Thai. Ik zal nooit zomaar uw voornaam zeggen; dat hoort niet bij onze cultuur." Noi woont inmiddels twintig jaar in Nederland; in Friesland om precies te zijn. De vriendelijke masseuse wil haar levensverhaal wel met ons delen. Uiteraard in de spreekwoordelijke notendop, al verdient deze doorzetter eigenlijk wel een boek.

EERST DE KAT UIT DE BOOM KIJKEN

"Ik woon ondertussen twintig jaar met mijn vriend Jan de Haan in Langweer. Ik heb eerst zes jaar met hem in Boornzwaag gewoond. In 2003 kwam ik alleen naar Nederland en twee en een half

jaar later heb ik mijn zoon Chanon ook opgehaald naar Friesland. De eerste paar jaar van zijn leven heb ik Chanon bij mijn oudste zus achtergelaten. Door de liefde wilde ik graag naar Nederland, maar ik wilde eerst kijken of mij dat goed zou bevallen. Mijn verleden met mijn eerste man was niet zo gelukkig, daarom was ik eerst wel voorzichtig om een nieuwe relatie aan te gaan.

Ik leerde Jan in 1999 kennen via een Thaise vriendin die mij in contact bracht met hem. Ik was toen net gescheiden en niet eerder dan in 2002 kwam ik weer in Nederland en ontmoette ik Jan opnieuw. Ook toen was er nog niet meteen de klik. Ik vond Jan eigenlijk te jong voor mij. Ik word dit jaar 52 en Jan is een jaar ouder dan ik. Mannen die ouder zijn hebben meer verantwoordelijkheid dan jongeren, dacht ik toen. Achteraf zeg ik nu dat die inschatting bij mijn Jan helemaal verkeerd was. Hij is heel rustig en een eerlijk mens.

"Zeg gewoon wat je zegt, doe gewoon wat je wilt", voor mij is dát Nederland. Een Thai kijkt de kat eerst even uit de boom."

WARM GEZIN

Die spreekwoordelijke kat is inmiddels ruimschoots uit de boom gekeken en Noi voelt zich helemaal thuis in Nederland. Ze leerde de Nederlandse taal en deed een zorgopleiding aan het Friesland College in Leeuwarden en later nog een jaar in Heerenveen. Na het voltooiën van de opleiding was ze dertien jaar werkzaam in de zorg. Zeven jaar geleden startte ze als masseuse. "Ik zag veel collega's in de

zorg die rug- en schouderklachten hadden door het harde werken. Diezelfde collega's en vrienden werden mijn 'proefkoninkjes'. Masseren zit blijkbaar in de genen van de Thai." Noi, overigens dochter van een timmerman, moet lachen als ze dit zegt.



"Zeg gewoon wat je zegt, doe gewoon wat je wilt", voor mij is dát Nederland"

"Mijn moeder had de zorg voor vijf kinderen, waarvan ik de tweede in de rij was. Helaas is mijn vader vorig jaar op 72-jarige leeftijd aan de gevolgen van corona overleden. Dat was heel erg, ik kon niet eens bij zijn crematie aanwezig zijn. Via skypebeelden kon ik alleen zien dat mijn vader met een ziekenauto naar de tempel in ons dorp is gebracht, waar de crematieplechtigheid plaatsvond. Dat was wel heftig. Ik had een ticket op 12 oktober geboekt, maar hij is helaas twee dagen eerder overleden. Afgelopen januari ben ik bij mijn moeder op bezoek geweest. Zij heeft een dramatische tijd achter de rug, want een broertje van mij overleed in 2019 aan een epilepsie-aanval. Bij die crematieplechtigheid kon ik wél aanwezig zijn. De afstand tussen Langweer en Thailand is dan wel groot. Met de video-call heb ik nu wel veel contact met mama en verder hebben we een familie-app. We zijn een warm gezin.

Maar ik voel mij hier in Langweer heel gelukkig, ik heb de liefste schoonmoeder van de hele wereld. Mijn zoon woont in Groningen; hij studeert er media/design. Jan en ik hebben samen geen kinderen."

MASSAGESALON EN LIEFDE VOOR THAILAND

In vijf jaar tijd heeft Noi een prachtige Thaise massagesalon opgebouwd, en ondanks de coronapandemie wist ze vol te houden. Sterker nog, haar kleine pand aan de ene kant van de 'Slotjesbrug' aan het Grootzand werd ingeruild voor een veel

ruimere locatie aan de andere kant. Daar verricht Noi met hulp van vier medewerkers, in deeltijd, haar niet geringe Thaise massagehandelingen ten behoeve van een steeds groeiende schare Súdwesthoekers.

"Tijdens corona was het wel moeilijk, maar ik heb doorgezet. Volgens mij heb ik die karaktereigenschap van mijn vader: hard werken. Wij zijn de eerste Thaise massagesalon in Sneek; je ruikt hier letterlijk de sfeer van Thailand. Dat wil ik mijn gasten ook meegeven, dat stukje Thaise cultuur. Het is bij ons anders dan bij de Nederlandse masseurs. Ik ben trots op mijn eigen land en die liefde voor Thailand wil ik graag delen met de Snekers. Ik kende Sneek al een beetje omdat ik er Nederlandse taallessen volgde en het ligt niet ver van Langweer. Het heeft wel even geduurd voordat ik letterlijk mijn plekje in Sneek vond. Ik houd van de waterrijke omgeving. De reacties zijn vanaf het eerste moment uitstekend, en ik heb er geen spijt van dat ik voor Sneek gekozen heb.

Thaise massage is voor iedereen goed; het maakt mensen gelukkig. Ontstressen door spieren los te maken en de bloedsomloop wordt er ook niet minder van. Je voelt je herboren na een massage. Ik behandel lichamelijke klachten, van hielspoor tot migraine. Dat is een uitdaging voor mij. Ik ben trouwens geen medicus, daarvoor moet je naar een dokter of een fysiotherapeut gaan. Ik verwijs mensen ook regelmatig door naar de huisarts of de fysio."



Coby Scheltema

'Ik heb weer een doel in het leven!'

In een wereld waarin werk vaak als vanzelfsprekend wordt beschouwd, zijn er nog steeds mensen zoals Coby Scheltema (58) die dag in, dag uit moeten vechten voor een plek in de arbeidsmarkt.

In 2010 kreeg Coby een ernstige hernia, hierdoor kon ze niet meer lopen. Het bleek dat ze een caudalesie heeft; een beschadiging aan zenuwen in het ruggenmerg waardoor ze blijvende gezondheidsproblemen kreeg. Door een spoedoperatie kan ze gelukkig wel weer lopen. Na een lange weg kwam Coby eindelijk in aanmerking voor het doelgroep register; dit register is bedoeld om mensen met een arbeidsbeperking te helpen om een baan te vinden. Coby wilde namelijk ontzettend graag werken! Maar elke keer liep ze tegen een muur op bij een sollicitatie. Na een speeddate bijeenkomst, georganiseerd door Pastiel, tussen werkgevers en werkzoekenden kreeg Coby de kans om te werken in een winkel. Helaas mondde deze proefplaatsing niet uit in een baan.

Zwembad Nij Sudersé

Toen hoorde Coby over een vacature bij zwembad Nij Sudersé in Lemmer. Ze twijfelde niet, pakte zelf de telefoon en kreeg de kans om zich te bewijzen in een sollicitatiegesprek met Jinke Doef, de manager van het zwembad. Het was op dat moment erg druk en Coby sprong spontaan bij achter de receptie. Jinke dacht slechts één ding: "Haar wil ik hebben." Haar toewijding en wilskracht maakten indruk. "Coby is, juist door haar beperking, extra gemotiveerd om te werken." Jinke wil andere werkgevers dan ook graag meegeven om verder te kijken dan cv's en sollicitatiebrieven. "Bedrijven zouden meer open moeten staan voor mensen met een beperking". Sinds 1 augustus 2023 werkt Coby achter de balie van het zwembad. Ze kreeg meteen een jaarcontract. Het is een ontzettend fijne werkplek en het kleine team is hecht met elkaar. Coby is terecht gekomen in een "warm bad".

Mensenmens

Coby is een mensenmens in hart en nieren. Haar warmte en spontaniteit vallen als eerste op. Ze heeft voor iedereen tijd voor een praatje. Ook voor haar alleenstaande vader met Alzheimer staat ze altijd klaar.

Passie

Coby komt uit een muzikale familie. Zelf speelt ze al jaren bij een muziekkorps in Wijckel, ze blaast op de euphonium, haar grote passie.

Doel

Coby werkt gemiddeld 23,5 uur per week bij het zwembad. Ze krijgt er energie van. Haar doel is om volledig uit de bijstand te komen zodat ze weer financieel onafhankelijk is. Met haar positieve instelling gaat dat vast en zeker lukken!

Patiënten aan het woord (2)

Zuurstoftherapie bij Antonius Hypercare

Zuurstof in hoge dosering zorgt onder andere voor wondgenezing en voor bestrijding van chronische infecties. Om deze dosering zuurstof toe te dienen is een hyperbare kamer nodig. Patiënten gaan in deze kamer zitten, waarna de druk wordt verhoogd naar 2,4 bar. Na het bereiken van die druk zet de patiënt een masker op om 100% zuurstof te ademen. Door de verhoogde druk wordt er veel zuurstof opgelost in het bloedplasma en door de bloedsomloop naar de niet-genezende wond of infectie vervoerd. Patiënten aan het woord over deze therapie bij Antonius Hypercare...



Zuurstoftherapie werkt ook bij Post-Covid! Baantjer in één keer uit

Corine Zijlstra (40) kreeg de diagnose Post Covid Syndroom omdat ze forse klachten overhield aan een besmetting met SARS-CoV-2. Terwijl de wereld weer in beweging kwam na de pandemie, bleef die van Corine stilstaan. Ze werd somber en stuitte ook op onbegrip van mensen in haar omgeving. Corine was ten einde raad en ging op zoek. "Ik las artikelen waarin werd beschreven dat zuurstoftherapie gunstige effecten leek te hebben bij patiënten met het Post Covid Syndroom", zegt ze.

Tijdens het intakegesprek werd uitgelegd dat er nog geen wetenschappelijke onderbouwing is voor zuurstoftherapie bij patiënten met het Post Covid Syndroom. Haar zorgverzekeraar vergoedde daarom niet de behandeling en Corine twijfelde. De wederzijdse ouders zagen dat het zo niet langer ging en namen het besluit om de behandeling te gaan betalen.

Corine: "Zonder enige vorm van garantie ben ik gestart en tot op de dag van vandaag ben ik dankbaar dat we dit hebben gedaan want ik heb mijn leven terug. Gedurende acht weken ben ik naar Sneek gebracht door familie en vrienden en na de vijftiende

behandeling merkte ik de positieve effecten." Ze kreeg meer energie en haar klachten verdwenen. "Anderhalf jaar heb ik mij ziek gevoeld en nu ging 'mijn hoofd weer aan'. Concentreren lukte weer, lezen kon ik niet tijdens mijn ziekte en bij de laatste behandelingen in de tank las ik gewoon in één keer een Baantjer uit."

Eind mei heeft Corine haar laatste behandeling gehad en sindsdien is ze bezig haar leven weer op te pakken. "Ik vind het spannend maar ik heb eindelijk het gevoel dat het weer kan en dat ik ruimte heb om dingen te doen. Voor mij is deze therapie een wonder geweest."

Het stukje glas zat in mijn eigen voet!

Tijdens het stofzuigen had Tjeerd Rypkema (56) een parfumflesje omgestoten. Het glas van het flesje brak en hij stapte er per ongeluk in. "Aanvankelijk dacht ik dat de hond erin had gestaan vanwege het bloed in de gang. Maar al snel werd duidelijk dat het glas in mijn eigen voet zat al voelde ik geen pijn", vertelt hij.

Bij de huisartsenpost werd het glas verwijderd. Zijn suikerziekte werd helaas niet besproken en Tjeerd ging naar huis. De volgende dag veranderde zijn toestand. "Ik had het koud en rilde. Het wondje was rood en mijn voet werd dik. Antibiotica leverde geen verbetering op en ik werd doorverwezen. Ik koos voor het ziekenhuis in Leeuwarden omdat ik daar voor hartproblemen was behandeld."



Op de spoedeisende hulp blijkt zijn teen zwart te zijn en de term amputatie valt. De wond wordt schoon gemaakt en Tjeerd mag niet lopen. "Een paar dagen later kwam ik voor controle bij de vaatchirurg. Hij stelde hyperbare zuurstoftherapie voor bij Antonius Hypercare. Al snel kon ik de tank in en na ongeveer een week was mijn teen weer rood! Ik heb de acht weken van behandelingen afgemaakt en ik voelde me zoveel beter. Mijn hartfunctie verbeterde en zelfs mijn tandvlees werd gezonder."

Terug aan het werk in de bouw draagt Tjeerd speciale schoenen en scheenbeschermers. "De kans dat een wondje gaat ontsteken is zoveel groter als je suikerziekte hebt. Mijn ervaring benadrukt het belang van tijdige medische zorg en bewustzijn van de risico's van suikerziekte. Ik prijs mij gelukkig dat ik de juiste mensen ontmoette om amputatie te voorkomen", besluit Tjeerd.

100% zuurstof

Zuurstof in hoge dosering zorgt onder andere voor wondgenezing en voor bestrijding van chronische infecties. Om deze dosering zuurstof toe te dienen is een hyperbare kamer nodig. Patiënten gaan in deze kamer zitten, waarna de druk wordt verhoogd naar 2,4 bar. Na het bereiken van die druk zet de patiënt een masker op om 100% zuurstof te ademen. Door de verhoogde druk wordt er veel zuurstof opgelost in het bloedplasma en door de bloedsomloop naar de niet-genezende wond of infectie vervoerd.



Niet iedereen kan zomaar de tank in

Zuurstoftherapie is een intensieve behandeling. De druk gaat omhoog, het is warm in de tank en de therapie veroorzaakt vermoeidheid. Goede screening is belangrijk omdat er situaties zijn waarbij het risico te groot is, bijvoorbeeld voor iemand die recent een hartinfarct heeft gehad.



Dokter Moradi, hyperbare geneeskundig arts legt uit: "We wachten tot zes maanden na het infarct en gaan dan onderzoeken hoe de conditie van de patiënt is. Tijdens het intakegesprek doen we lichamelijk onderzoek, stellen we veel vragen en lezen we de informatie van de cardioloog. Pas dan beslissen we of de patiënt de tank in kan. Met een goed functionerende stent kun je wel behandeld worden in de tank. Uitgebreid onderzoek doen we ook bij patiënten die astma hebben. Er is vaak bij astma minder longcapaciteit aanwezig en de hoge concentratie zuurstof kan zorgen voor luchtwegirritatie. Dit kan extra problemen opleveren. Voor het bepalen van het risico vragen we soms een longfunctieonderzoek aan bij de longarts."

Andere redenen dat een patiënt niet voor zuurstoftherapie in aanmerking komt, zijn grote afwijkingen aan kransslagaderen zoals verkalking, een spontane klaplong, claustrofobie of patiënten die recent een epilepsieaanval hebben gehad. Moradi: "Zuurstoftherapie is geen operatie en we dienen ook geen medicatie toe; wél vraagt het veel van het lichaam, zeker in combinatie met het reizen. De patiënt moet het aankunnen want de vermoeidheid komt. Het is niet de vraag of maar wanneer."

Wegens het overschrijden van het omzetplafond zijn patiënten van De Friesland, Zilveren Kruis, FBTO en Interpolis niet eerder welkom dan 1 januari 2024.

Een kijkje in de nieuwe OK en CSA van het ziekenhuis van Antonius

Groter, moderner en duurzamer. Drie steekwoorden die passen bij het nieuwe operatiecomplex (OK) en de Centrale Sterilisatie Afdeling (CSA) van Antonius en tegelijkertijd het verschil met de oude kort maar krachtig samenvatten. Na bijna anderhalf jaar bouwen zijn begin september de CSA en vijf nieuwe operatiekamers in gebruik genomen. Maar wat betekent dat voor onze patiënten? We nemen jullie in dit verhaal graag mee langs alle vernieuwingen.



Ik word geopereerd in het ziekenhuis van Antonius. Hoe gaat dat in zijn werk?

Een druk op de knop en de slagboom gaat open. Op het parkeerterrein van Antonius is deze vroege ochtend nog voldoende plek om de auto te parkeren. Binnen in de centrale hal staan de gastvrouwen klaar om de patiënten naar de juiste afdeling te verwijzen. Eenmaal op de afdeling wacht een vriendelijk ontvangst van de receptioniste.

Lopend naar de OK

In de aanloop naar deze dag is er al uitvoerig overlegd tussen de specialist(en) van het ziekenhuis en de patiënt, waardoor deze op de dag van de operatie niet meer voor verrassingen komt te staan. Omdat operaties lang niet allemaal gelijk zijn aan elkaar, is de voorbereiding dat ook niet. Voorheen gebeurde het omkleden

voor een operatie altijd op de kamer van de patiënt. Tegenwoordig is daar in de nieuwe OK een plek voor gemaakt. Dit betekent dat patiënten – indien mogelijk – zelf naar de OK kunnen lopen om zich daar om te kleden.

Tijdswinst

In de tussentijd heeft men op de nieuwe OK niet stilgezeten. De voorbereidingen op een operatie vinden niet meer plaats in de operatiekamer zelf, maar in een aparte ruimte. Denk bijvoorbeeld aan het klaarleggen van alle benodigdheden en instrumenten. Dit betekent dat er tijdens het afronden van een operatie alvast gewerkt kan worden aan de voorbereiding van de volgende operatie. Dit scheelt tijd en zorgt ervoor dat er in hetzelfde tijdsbestek meer operaties gedaan kunnen worden dan voorheen in.



Duurzaam

Wat meteen opvalt is dat de nieuwe operatiekamers een stuk groter zijn dan voorheen. Dit zorgt ervoor dat onze collega's tijdens de operatie een stuk prettiger en efficiënter kunnen werken. Ook het gebruik van led-verlichting en een nieuw luchtbeheersingssysteem zorgt voor betere werkomstandigheden. Belangrijk, want

uiteindelijk is dit ook weer goed voor onze patiënten. Tegelijkertijd is er ook een belangrijke stap in de verduurzaming gezet. De nieuwe OK en CSA verbruiken aanzienlijk minder energie dan voorheen.

Hightech

Wanneer er tijdens een operatie beelden worden gemaakt in het lichaam, kunnen deze later door een andere specialist worden teruggekeken. Denk bijvoorbeeld aan beeldfragmenten uit een kijkoperatie. De nieuwe instrumenten die gebruikt worden bij Antonius zijn hightech en zo ontworpen dat de beelden meteen digitaal worden overgezet naar het patiëntendossier, zonder de tussenkomst van andere collega's of afdelingen. Dit scheelt niet alleen tijd, maar is ook een veilige manier van informatie uitwisselen.

Een jaar bouwen voltooid

"Een hoogontwikkeld operatiecomplex, dat aansluit bij onze ambities op het gebied van kwaliteit, digitalisering en duurzaamheid", zegt voorzitter Raad van Bestuur Marcel Kuin van Antonius. De komende maanden wordt het bestaande OK-gebied gerenoveerd. Door de nieuwbouw en de interne verbouwing ontstaat er in het voorjaar van 2024 een nieuw en goed geoutilleerd OK-complex met zes moderne OK's annex een nieuwe centrale sterilisatie-afdeling. "Zo voldoen we de komende jaren nog steeds aan alle landelijk gestelde kwaliteitseisen", aldus Kuin.

134 graden

Als de operatie is afgerond, worden met een speciale lift de gebruikte instrumenten naar de CSA gestuurd. Hier wordt al het instrumentarium grondig gereinigd en gesteriliseerd op een temperatuur van 134 graden Celsius, zodat het bij een volgende operatie weer veilig te gebruiken is. Ook worden de instrumenten stuk voor stuk gecontroleerd op kwaliteit, voordat ze weer teruggaan naar de operatiekamer. Zo wordt voorkomen dat er een kapot apparaat in de handen van een opererend arts terechtkomt.

Dezelfde dag nog naar huis

In de tussentijd is de patiënt naar de nieuwe holding/verkoever gebracht, ook wel de uitslaapkamer genoemd. Hier wordt de patiënt nog verzorgd en in de gaten gehouden. Pas daarna gaat de reis weer – per bed – naar de eigen kamer. In sommige gevallen is het mogelijk om nog dezelfde dag het ziekenhuis te verlaten, om zo in de eigen vertrouwde thuisomgeving verder te kunnen herstellen van de ingreep. Dat is voor veel mensen toch het prettigst. En mocht u een nachtje moeten blijven, dan bent u bij onze medewerkers altijd in uitstekende handen.



GEZONDHEID IN DE WIJK

Vaak liggen de beste ideeën dicht in de buurt



Hoe kijk jij naar je gezondheid? En welke rol speelt jouw omgeving daarin? Met die vragen zijn het sociaal wijkteam, de GGD en Sociaal Werk de Kear in gesprek gegaan met inwoners van Joure Zuiderveldwijk en de Boskranne en Kerklaan in Sint Nyk. En dat heeft tot mooie dingen geleid.

Helaas is het niet voor iedereen vanzelfsprekend om gezonde keuzes te maken. Gezond voedsel lijkt vaak duur. De sportschool kost geld. En soms is een stap buiten de deur zetten al best moeilijk. Gezondheid is meer dan je niet ziek voelen. Gezondheid heeft ook te maken met mee kunnen doen. Anderen ontmoeten. Leven in een schone omgeving. Lekker in beweging komen. En gezond eten van verse groenten uit de buurt.

Met 'Gezond Je Ding Doen' werken bovenstaande partijen samen. Door in gesprek te gaan met inwoners en te horen wat gezondheid voor hen betekent. Tijdens die gesprekken kwamen mooie ideeën tot stand.

BUURTMOESTUIN

Zo vertelden inwoners aan de Boskranne dat hun wijk er de ene keer wat netter uitziet dan de andere keer. Hoe kunnen we de wijk gezamenlijk netjes houden en waar ontmoeten we elkaar? Tijdens een buurtavond ontstond het idee van een buurtmoestuin. Samen buiten tuinieren. Groenten kweken en die ook lekker oogsten, dat leek iedereen een goed idee. In korte tijd kon er gebruik worden gemaakt van een

stuk grond van Dynhus. Het afgelopen jaar werden de eerste courgettes, sla, tomaten en kruiden van eigen tuin al geoogst. De inwoners maakten afspraken tijdens avonden aan de picknicktafel. Ze hebben samen gelachen en gepraat. Samen gegeten en nieuwe plannen gesmeed.

ELKAAR VRAGEN OM HULP

In de Zuiderveldwijk ging het juist over elkaar leren kennen. Hoe goed ken je je buurt.

Een buurt waarin je naar elkaar omkijkt, is een stuk positiever en gezelliger. Je kunt elkaar vragen om hulp. Je bent er voor elkaar in goede en minder goede tijden. Bewoners wilden graag iets doen met een activiteit om elkaar beter te leren kennen. Zo heeft een aantal inwoners een buurtactiviteit in hun buurt georganiseerd met spelletjes en speelattributen om zo de saamhorigheid in de buurt te bevorderen en elkaar beter te leren kennen. Er is een picknickbankje ge-

sponsord en door de inwoners zelf in elkaar gezet om zo de sociale contacten te vergroten. Ook is er een deelkast geplaatst in de Brugstraat op initiatief van een inwonster uit de Zuiderveldwijk. De deelkast is vooral bedoeld als steun voor wie het (momenteel) wat minder goed heeft. Een ander doel van de deelkast is het voorkomen van voedselverspilling. Inmiddels wordt er ook gekeken naar meer groen in de straat.

INSPIREREN

De samenwerking tussen gemeente, GGD, Sociaal Wijkteam en Sociaal Werk De Kear heeft geleid tot de opstart van een mooie website: www.gezondjedingdoen.frl.

Een site waar je kunt lezen hoe inwoners van de Fryske Marren gezonde keuzes maken. Ook jij kunt hier je ideeën delen. Zo inspireren we elkaar, want gezondheid hoeft niet moeilijk te zijn. Vaak liggen de beste ideeën dicht in de buurt.

Gezond je ding doen

Gemeente De Fryske Marren is een gebied van 'Samen Kansrijk en Gezond'. 'Samen Kansrijk en Gezond' is een programma van het FNO. Dit is een fonds voor én met mensen in kwetsbare situaties in Nederland. Hun doel is dat zij blijvend betere kansen krijgen op meer gezondheid, kwaliteit van leven en toekomstperspectief. De wijk aanpak in De Fryske Marren waar 'Samen Kansrijk en Gezond' bij betrokken is, heet 'Gezond je ding doen'. Een positieve gezondheid is een van de belangrijkste uitgangspunten van het gezondheidsbeleid van de gemeente. Inwoners worden gestimuleerd hun ervaren gezondheid én hun eigen regie hierin te versterken. Dit kan van mens tot mens verschillend zijn. Vraag en behoeftes van de inwoners van De Fryske Marren staan centraal.

DIT IS EEN BIJDRAGE VAN PATYNA

VERA'S BETEKENISVOLLE ROL
ALS CLIËNTENRAADSLID VAN DE FLECKE

“De stem voor de mensen in de huizen zijn”



Het gezin van Vera en Wim kreeg een onverwachte wending toen Wim op slechts veertigjarige leeftijd ziek werd. Nu 21 jaar later, woont hij al vier jaar in de Flecke, in Joure. Een plek die dichtbij genoeg is om gemakkelijk contact te houden tussen het gezin en Wim. Vera werd hier gevraagd om de rol als cliëntenraadslid op zich te nemen.

Als cliëntenraadslid vertegenwoordigt Vera de belangen van de bewoners, waarbij ze fungeert als hun stem en klankbord. Ze vertelt enthousiast over het belang van deze rol: “Mensen kunnen zich vaak niet goed uiten, en dan kan je toch wat voor hen betekenen. Je kunt de stem voor de mensen in de huizen zijn.” Dit doet ze door familie-overleggen bij te wonen, in gesprek te gaan met de bewoners en zelf vragen stellen om zo te zorgen voor een positieve omgeving. “Je hebt invloed op het welzijn van de mensen daar, en dat is gewoon super fijn.” Haar persoonlijke ervaring met haar man die in vergelijkbare omstandigheden verkeert, geeft haar een uniek perspectief.

MOTIVEREN

Vera zorgt voor meer betrokkenheid onder de bewoners en brengt de behoeftes en wensen onder de aandacht bij

de organisatie. Zo organiseerde De Flecke een reis op de Willem Alexander zorgboot. Vera heeft dit zelf meegemaakt met haar man en dit was een hele mooie ervaring. Dus uit deze ervaring probeert ze ook de bewoners te motiveren om deel te nemen aan zulke activiteiten.

BETROKKEN EN VASTBERADEN

Met haar warme betrokkenheid en vastberadenheid blijft Vera de bewoners vertegenwoordigen. Maar met slechts drie leden in de cliëntenraad is er een te lage capaciteit om Vera haar droom binnen de raad na te jagen. Haar droom is simpel, maar krachtig: aandacht en zorg bieden op maat, dat er naar iedere bewoner apart wordt gekeken welke zorg er nodig is, welke behoeftes de bewoner heeft en hoe zijn/haar leven er hiervoor uitzag. Zodat de bewoners een waardevol en comfortabel kunnen leiden.



patyna
zorg • welzijn • wonen

Kijk voor meer informatie op
www.patyna.nl

DE FLECKE EN
THUISHUIS STAP FOAR STAP

Een bijzondere band tussen jong en oud



Midden in het gezellige centrum van Joure bevindt zich al jaren woonzorgcentrum De Flecke. Voor velen een bekend gebouw in het straatbeeld, maar wat gebeurt er eigenlijk achter de deuren van De Flecke? In combinatie met de kinderopvang Thuishuis Stap foar Stap, is De Flecke een plek vol reuring en gezelligheid. “Een bedrijf met een hechte familie sfeer”, beschrijft Elizabeth Amsterdam – eigenaresse van Stap foar Stap. De kinderen van de opvang doen veel leuke activiteiten samen met de bewoners van De Flecke. Het is een plek waar jong en oud samenkomen, van elkaar geniet en leert.

De kinderen die verblijven bij Stap foar Stap doen veel activiteiten met de bewoners van De Flecke. Ze maken samen muziek, doen gymnastiek en spelen in de belevingstuin. “Alleen het kijken is soms al genoeg”, zegt Elizabeth. “Het doet de pakes en beppes denken aan vroeger.” Zo noemen de kinderen de ouderen. De muziek en voorleesactiviteiten sluiten ook aan bij het verleden van de pake's en beppe's. Ze gaan terug in de tijd. Ot en Sien is bijvoorbeeld een terugkerend boekje. Elizabeth: “Ik vind dit soort kleine dingen belangrijk om mee te geven aan de jonge generatie, zodat het niet vergeten wordt.”

INVLOED HEBBEN OP ELKAAR

De kinderen krijgen soms ook te maken met dementerende bewoners. Er is wel eens sprake van een uitspatting of geschreeuw. Het team van Stap foar Stap legt dan uit aan de kindjes dat iedereen soms wel eens boos is. Ze begrijpen dit en wennen er aan. “Dit heeft weer effect op de

bewoner met dementie. Die voelt zich geaccepteerd en vindt het fijn dat er normaal mee om wordt gegaan. Hierdoor leren de kids dat dit er mag zijn, en dat het er ook is op de wereld. We willen de kinderen meegeven dat je binnen en buiten de organisatie, respectvol met elkaar, en verschillende generaties omgaat.”

EEN MAGISCHE SAMENWERKING

De samenwerking tussen Patyna en Stap foar Stap is zeer bijzonder. Hoe jong en oud met elkaar omgaat is magisch. De bewoners genieten erg van het kleine grut en krijgen spontaan een lach op hun gezicht. Elizabeth: “Hoe mooi is het dat je bewoners in hun laatste levensfase, die geluksmomentjes meegeeft.” In de toekomst wil Stap foar Stap dit concept nog meer integreren. De kinderen en bewoners gaan nu één keer in de week bij elkaar op bezoek. Ze willen dit graag bevorderen naar dagelijks contact. “Wij willen dat de kinderen nog meer te zien zijn op de afdelingen.”

Els Haasloop Werner

'Ja, deze bril is leuk, hé!'

Els Haasloop Werner is een vlotte zestiger die houdt van fietsen door het weidse landschap van Friesland: 'Ik heb een zicht van 160% in de verte, dat is heel bijzonder. Ik geniet dan ook enorm van de landerijen, het is zo mooi.' Naast dat ze volwassenen onderwijs geeft in talen, is ze met pubers in de weer op het huiswerk instituut en geeft ze statushouders Nederlandse les 'We hebben soms de grootste lol, ondanks dat we elkaar helemaal niet kunnen verstaan.'



Els houdt van gezelligheid en vindt het dan ook een feestje om naar De OptiSjen te gaan. 'Ze zijn er altijd vrolijk, ook onderling en dat straalt uit naar de klanten. Dit is al mijn 3e bril sinds ik bij hen kom, voorheen op de Rienck Bockemakade. Ik heb astigmatisme en zonder de bril met plus glazen en cilinders kan ik niet lezen, dan vervormt het beeld en klopt het niet meer met de werkelijkheid.

Ik hou van kleurtjes en heb dan ook geen doorsnee bril gekozen. Bij dit montuur van Anne & Valentin werden de stylisten direct stil, toen dacht ik: Hier gaat iets goed. Vanaf een foto kon ik hem zelf zien en toen wist het: Dit is hem. Hij past perfect bij mijn groene ogen en het zet mij aan tot creativiteit: Ik heb een heel mooie legergroene jas gekocht met een roze coltruitje en heb mijn make-up ook aangepast. Mensen vinden hem heel bijzonder, ze kijken vaak alleen maar en dan denk ik: 'Ja, hij is leuk, hé!' De buurvrouw kwam een paar weken later vragen waar ik die leuke bril vandaan had. Nu hebben zij en haar vriend ook een leuke bril van De OptiSjen.

De OptiSjen

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

Fotografie: Johan Brouwer

SPECIAAL KATERN VAN groot deFryskeMarren

NAJAAR 2023

OVER MODE, SCHOONHEID, WONEN EN GEZONDHEID

lifestyle



Liflotte



36

De Beautycase van

influencer
Rosa Hereman



40

Najaar
woontrends van

Woonboulevard
Sneek



45

Film
preview

De Bios
Heerenveen



Uw verhuizing in vertrouwde handen!



HOEKSTRA
hoekstrasneek.nl/verhuizingen

ERKENDE
VERHUIZERS



‘De bladeren vallen van de bomen af, kan niet geloven dat dit de zomer was’

(songtekst Gold Band)

Op het moment van schrijven werk ik vanaf mijn dakterras in Italië. Het is zo'n dertig graden, de duiven doen een dutje in de dennenboom en buurvrouw Brunella maakt een heerlijk geurende pastasaus. Hier is het nog volop zomer. En daar geniet ik 100% van.

's Ochtends vroeg opstaan, een cappuccino in de ochtendzon en snel door naar de sportschool (want die heeft geen airco en straks is het te heet), daarna heerlijk de hele dag buiten werken en in de Golden Hour een Aperol Spritz aan de rand van het zwembad. Dit is het leven.

Het leven is ook vooruitwerken voor deze lifestylebijlage. Waarin we het hebben over de herfst. Op 23 september begint ie, astronomisch gezien. Omdat de zon op die dag precies boven de evenaar staat waardoor dag en nacht overal op aarde even lang duren. (Heb ik opgezocht, want ik dacht namelijk dat het altijd op de 21ste begon). Meteorologisch gezien begint de herfst al op 1 september. Afijn, hoe het ook zij, de herfst is in aantocht.

Na een heerlijke zomer waarin we ons lekker hebben laten gaan op het gebied van eten, drinken en laat naar bed (of spreek ik alleen voor mezelf?) is het nu tijd om orde op zaken te stellen. We pakken de draad weer op en gaan om te beginnen aan de slag met de beautytutorials van ondernemer en influencer Rosa Hereman op de pagina hiernaast.

Een nieuw seizoen is óók de perfecte smoes om je garderobe of je interieur een update te geven. Laat je inspireren door onze tips & trends op het gebied van beauty, mode en wonen en vier de herfst.

Veel leesplezier!

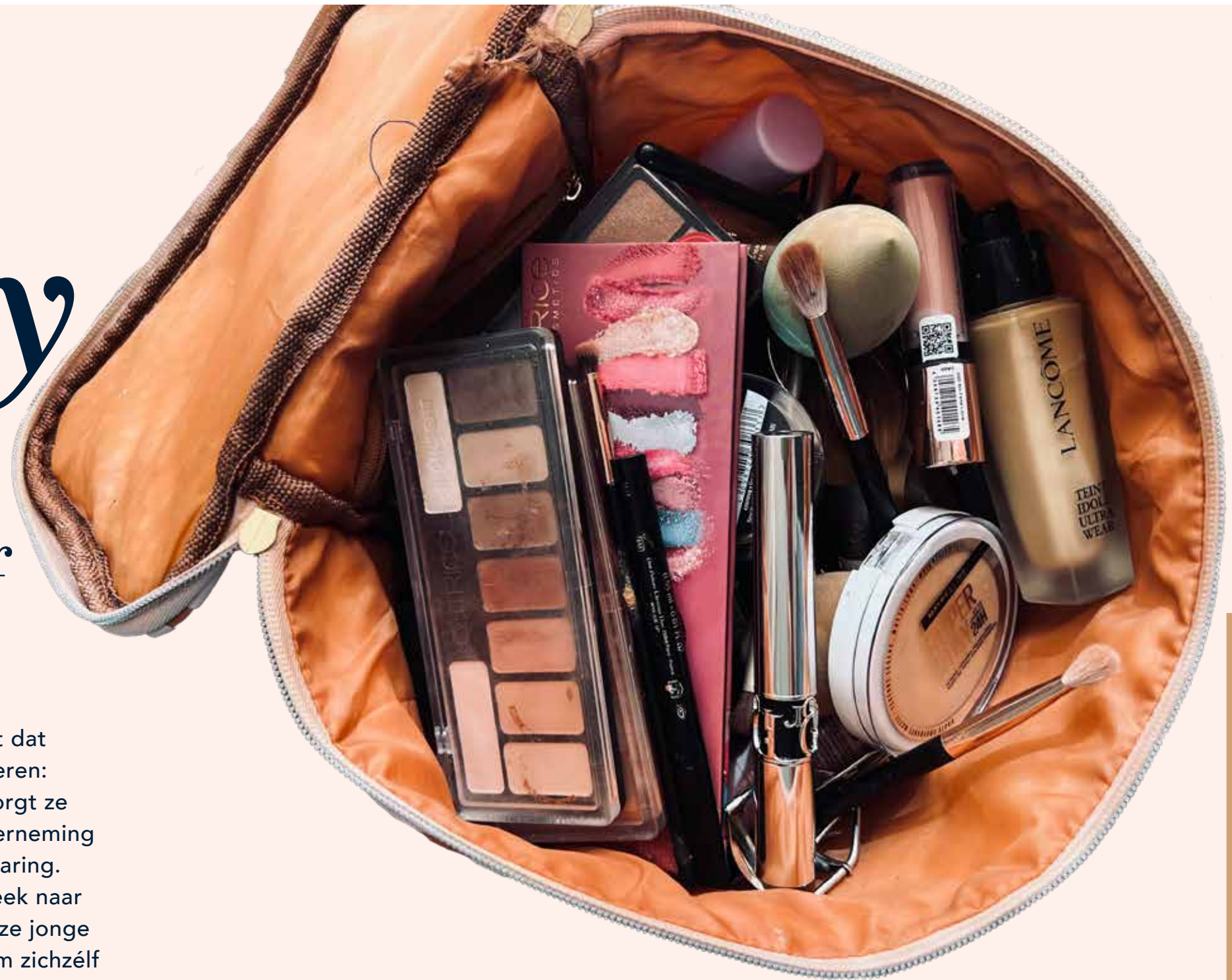
Gianna Posteraro
Redactiecoördinator



de Beauty case

van ondernemer en influencer Rosa Hereman

Wie haar volgt op Instagram of TikTok weet dat Rosa Hereman (29) moeder is van drie kinderen: Nova (5), Juul (3) en Nuna (1). Daarnaast verzorgt ze vrouwen (en soms mannen) met haar eigen onderneming – Juno Laserkliniek – op het gebied van ontharing. In oktober verhuist ze met haar bedrijf van Sneek naar Heerenveen. Een drukke periode dus. Heeft deze jonge moeder tussen de bedrijven door nog wel tijd om zichzelf te verzorgen? We vroegen het haar.



Om maar meteen te beginnen: jij leeft momenteel een druk bestaan. Hoe ziet jouw ochtendritueel eruit?

"Ik ben totaal geen ochtendmens, ik verspil het liefst zo weinig mogelijk tijd in de ochtend. Ik kleed me aan, doe mijn make-up. De kinderen kleed ik beneden aan. Daarna ontbijt ik met een broodje en een cappuccino. Dan vul ik snel de schoolbakjes en kunnen we de deur uit. Al met al hebben we hier een uurtje voor nodig."

Hoe ziet je make-up tas eruit, hoe opgeruimd is ie?

"Haha, overvol en niet heel netjes. Ik ben een groot verzamelaar van verschillende kleurpaletten. Verder zit er mascara in, wenkbrauwgel, heel veel kwasten, foundation en poeder."

Wat heb jij met beauty?

"Ik kijk altijd veel YouTube-filmpjes van hoe anderen zich opmaken. Ik vind het leuk om nieuwe producten te ontdekken en uit te proberen."

Welke make-up gebruik je op een doordeweekse dag?

"Ik draag meestal gewoon eyeliner met mascara en een heel klein beetje oogschaduw in een lichte kleur."



Heb je een beautytip?

"Als je weinig tijd hebt en toch je look compleet wilt maken, breng dan een aantal kleuren op je oogleden aan en blend ze. Daar heb je nog geen minuut per oog voor nodig."



In hoeverre is je beautyroutine in de afgelopen jaren veranderd?

"Eigenlijk is deze gelijk gebleven. Ik houd al jaren van een natuurlijke look, het liefst zonder foundation. Wat ik nu wel heb in vergelijking met vroeger is dat ik iets meer de tijd neem om me op te maken als ik ga borrelen of uit eten ga. Dan mag het ook iets uitbundiger dan overdag en gebruik ik meer kleur."

Op vakanties gebruik ik...

"Overdag helemaal niks, heerlijk! En in de avond ga ik voor een volle glam look."

Wat zit er standaard in je tas als je de deur uitgaat?

"Lipgloss of lippenbalsem."

Met drie jonge kinderen blijft er weinig ruimte over voor jezelf. Hoe doe je dat voor een avondje uit?

"Dat is inderdaad lastig. Ik wacht er daarom altijd mee tot ze op bed liggen, haha."

Als influencer krijg je geregeld beautyproducten opgestuurd met als doel het via Instagram te promoten. Promoot je alles of kies je specifieke producten? En waarom?

"Ik heb zelf wel mijn favoriete make-upmerken, maar het is altijd leuk om nieuwe te ontdekken. Als ik iets thuisgestuurd krijg, test ik het en beoordeel ik of het bij mij past en of ik het zou gebruiken. Als dat niet zo is, promoot ik het niet en geef ik het product weg aan familie of vriendinnen."

We gaan richting de herfst/winter. Wat verandert er dan in je beautyroutine?

"Vooral mijn make-upkleuren veranderen. Ik pas het vaak aan op de kleuren van mijn kleding die in de herfst vaak donkerder zijn."

Je oudste dochter draagt af en toe nagellak en loopt graag op jouw pumps. Vanaf welke leeftijd mag ze make-up dragen naar school?

"Ze heeft eigenlijk geen interesse in make-up tot nu toe. Tegen de tijd dat ze dat wel heeft wil ik wel graag meegeven dat ze ook gewoon mooi bent zonder make-up."

Wanneer vind je jezelf het mooist?

"Het zou een beetje tegenstrijdig zijn als ik hier zou zeggen mét make-up, haha. Ik voel me op mijn mooist als ik lekker in mijn vel zit. Oh, en als mijn huid de zon heeft gezien."

Hoe zou je jouw (kleding)stijl omschrijven?

"Ik ben hier heel makkelijk in, ik draag vaak kleding met kleur, vrij basic. Een spijkerbroek en gekleurde trui, daar tref je mij het vaakst aan, denk ik. Als ik uitga vervuil ik de broek voor een rok of jurk."

Waar haal jij jouw mode/beautyinspiratie vandaan?

"Ik kijk veel op Instagram of TikTok voor inspiratie. Ik laat mezelf alleen niet teveel leiden door trends, ik vind het leuker om er mijn eigen draai aan te geven zodat het uniek is wat ik draag."



Tutorial Rosa's uitgaanslook

STAP 1

Breng twee, drie bijpassende kleuren met een kwastje of vinger aan op je ooglid.

STAP 2

Blenden! Dit houdt in dat je de kleuren op je ooglid met elkaar mengt.

STAP 3

Zet met eyeliner een fijn lijntje net boven je wimpers, zet je wenkbrauwen in de gel en je bent ready to go!



Wil je de tutorial online bekijken? Dat kan hier, scan de QR-code



Laat muziek tot leven komen...

Bij **JOINTHEAUDIO** begrijpen we de kracht van muziek en geluid. Wij zijn er om de noten, de beats en de melodieuze tot leven te brengen, zodat je muziek kunt ervaren zoals nooit tevoren.

Geluidskwaliteit die raakt

Onze audioproducten zijn met zorg geselecteerd en ontworpen om een diepgaande emotionele verbinding met muziek te creëren. Wanneer je luistert via Jointheaudio, hoor je elk detail en voel je elke emotie.

Passie voor muziek

We delen je liefde voor muziek. Ons team van audiofanaten is toegewijd om jou te voorzien van de allerbeste geluidservaringen, omdat we weten dat muziek levens verrijkt.

Diversiteit in audiobeleving

Of je nu een muzikant, een muzikliefhebber, of gewoon een gepassioneerde luisteraar bent, we hebben de juiste audio-oplossing voor jou. Van eerste klas versterkers tot krachtige luidsprekers, we hebben alles wat je nodig hebt voor een meeslepende luisterervaring.

Nieuw of occasion

Wij verkopen zowel nieuwe als occasion audioapparatuur. Ook gebruikte apparatuur kan nog jaren meegaan nadat het goed onderhouden of gereviseerd is. Je kunt dus ook kiezen om deel voor deel jouw installatie te upgraden door bijvoorbeeld inruil.

Versterkers

Laat muziek tot leven komen met onze versterkers. Met zijn krachtige prestaties en heldere geluidsweergave brengt de versterker de diepte en nuances van je muziek tot leven. Het tijdloze ontwerp en de betrouwbare werking maken het de perfecte aanvulling voor elke audiophil. Geniet van geluid zoals het bedoeld is. Ook weer nieuw en occasion in ons assortiment.

CD-spelers

Ontketen de kracht van CD's met een cd-speler. Geniet van een rijke, nauwkeurige geluidskwaliteit en herontdek je favoriete muziekcollectie. Het tijdloze ontwerp en de gebruiksvriendelijke bediening maakt de cd-speler de ideale keuze voor liefhebbers van fysieke muziekervaring terug met een betrouwbare en stijlvolle cd-speler.



Het belang van goede audiokabels

Het belang van goede audiokabels in een audiosysteem kan niet worden onderschat, omdat ze een directe invloed hebben op de kwaliteit van het geluid dat je hoort. Hier zijn enkele belangrijke redenen waarom goede audiokabels van cruciaal belang zijn:

SIGNAALOVERDRACHT ZONDER VERLIES

Audiokabels zijn verantwoordelijk voor het overbrengen van het elektrische audiosignaal van de ene component (bijvoorbeeld een bronapparaat zoals een cd-speler) naar de andere (zoals een versterker of luidsprekers). Hoogwaardige kabels zijn ontworpen om het signaal nauwkeurig en zonder verlies over te dragen, wat resulteert in een getrouwe reproductie van geluid zonder vervorming of ruis.

MINDER INTERFERENTIE

Goede audiokabels zijn vaak afgeschermd om elektromagnetische interferentie (EMI) en radiofrequente interferentie (RFI) te verminderen. Deze interferentie kan leiden tot ruis en storingen in het geluidssignaal, vooral bij langere kabels.

DUURZAAMHEID EN BETROUWBAARHEID

Hoogwaardige kabels worden meestal gemaakt van robuuste materialen en zijn goed geconstrueerd, wat de duurzaamheid en betrouwbaarheid ervan verbetert. Ze zijn bestand tegen slijtage en de constante buigingen en bewegingen die vaak voorkomen bij kabels in een thuis- of studiogebruik.

COMPATIBILITEIT

Het gebruik van de juiste kabels met de juiste connectoren zorgt voor een naadloze compatibiliteit tussen audio-componenten. Dit voorkomt problemen zoals slechte pasvormen, losse connectoren en onstabiele verbindingen.

KRITISCHE LUISTERERVARING

Voor audiopuristen en professionele audio-engineers zijn hoogwaardige kabels van essentieel belang. Ze stellen hen in staat om subtiele nuances in muziek en geluid vast te leggen en zorgen voor een onberispelijke geluidskwaliteit.

Jointheaudio
laat muziek tot leven komen!

Afslanken is meer dan alleen kilo's kwijtraken



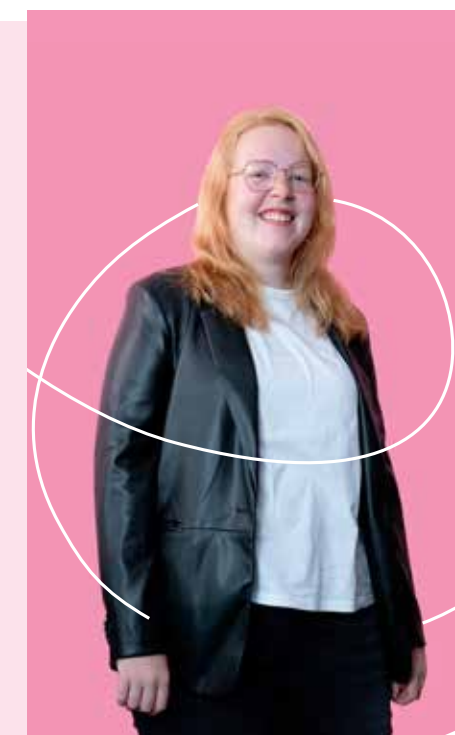
Wil je graag afvallen met een blijvend resultaat? Dan ben je bij **Easyslim** aan het juiste adres. Al na de eerste behandeling kun je het verschil ervaren en zien, dit tonen we aan. Daarna begint het 'echte' werk. Een persoonlijk behandelplan, geheel afgestemd op het doel en de wensen van de klant, een professionele lichaamsanalyse en de persoonlijke aandacht maken **Easyslim** nu zo succesvol. Laat ook jouw wens om weer lekker in je vel te zitten uitkomen en maak snel een vrijblijvende kennismakingsafpraak.

VAN 125,5 NAAR 95 KILO: AYMÉE DEED HET MET HULP VAN EASYSLIM

Niet lekker in je lijf zitten heeft met veel meer dan alleen bewegen en voeding te maken. Maar ook wanneer je een levensstijl hebt gevonden die gezond is en bij jou past, kan het frustrerend (en averechts) werken, als het je niet lukt om nét even die puntjes op de 'i' te zetten. Gelukkig kun je in beide gevallen hulp krijgen.

Aymée van de Velde (19) uit Hasselt is student aan de mbo-opleiding Begeleider maatschappelijke zorg en werkt bij IJsselheem. Ze woog in de zomer van 2022 125,5 kilo en daar was ze behoorlijk klaar mee.

Nu, een jaar later, weegt Aymée 95 kilo. "Ik wil graag rond de 85 kilo of misschien nog iets lager uitkomen. Dus ik ben nog niet klaar bij Easyslim", vertelt ze. Petra van Easyslim Nieuwleusen begeleidt haar al sinds Aymée begon. "Zij doet dat echt superfijn. Ik voel mij al veel gelukkiger, zelfverzekerder en zet gemakkelijker door. Die positieve mindset en heel veel doorzettingsvermogen heb ik door mijn traject bij Easyslim gekregen."



REKEN NU AF MET DE VAKANTIE-KILO'S!

De behandeling van een klein uur werkt met pads die op het lichaam worden geplaatst. Bij easyslim.nu maken we gebruik van een geavanceerd apparaat. Dit apparaat heeft zestien pads die we op verschillende delen van het lichaam plaatsen, zoals bijvoorbeeld op de buik, heupen, billen, benen of armen. Deze pads zorgen door middel van ultrasound, hoge geluidsgolven die je niet voelt of hoort, dat het vet makkelijker loskomt uit de vetcel. Op hetzelfde moment zorgt de elektrostimulatie ervoor dat de spieren op zeer hoog niveau worden opgebouwd. Daardoor ga je er goed uitzien én je slankt af. Bovendien hebben goed getrainde spieren meer energie (voeding) nodig, dat ze uit het opgeslagen eigen vet halen. Zo komen mensen letterlijk en figuurlijk beter in hun vel te zitten.



METEN = WETEN

Om niet alleen af te vallen maar ook het doel van de klant nog meer na te kunnen streven en de resultaten nauwkeurig te kunnen volgen is er meer nodig dan alleen een eenvoudige weegschaal.

Om die reden hebben de Easyslim.nu-studio's de beschikking over een 'InBody Composition Analyzer'.

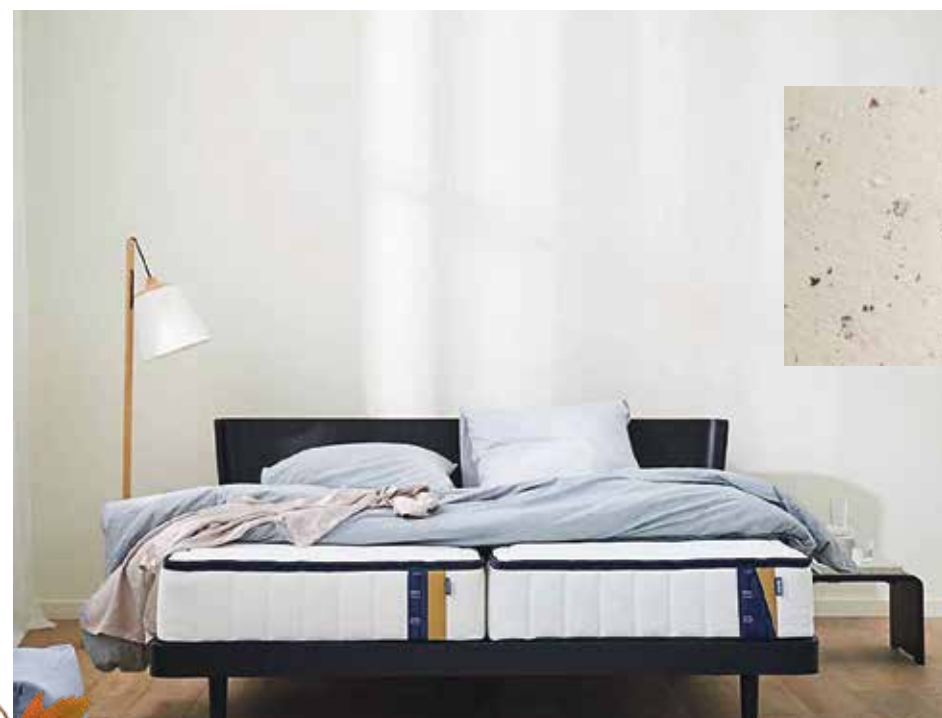
Deze weegschaal gebruiken we om de samenstelling van het lichaam exact in kaart te brengen en biedt daardoor een veel beter beeld van het gewicht. Benieuwd naar jouw uitkomst, en of je op de goede weg bent? Of juist dit weer als eerste start ziet van een begin naar minder kilo's, meer spieropbouw en energie. Wij zijn er klaar voor, u ook?

DRACHTEN HEERENVEEN LEMMER SNEEK

Alle locaties beschikken over voldoende parkeergelegenheid.

Najaar woontrends 2023 Woonboulevard Sneek

NEW SEASON INCOMING! We hebben het natuurlijk over de herfst. Tijd om jouw interieur een nieuwe boost te geven. Daarom hebben wij speciaal voor jou vijf najaar woontrends samengesteld. Deze zijn aan te passen aan jouw budget en smaak. Wat nog leuker is: wij hebben deze trends gekoppeld aan onze items zodat jij alleen maar hoeft langs te komen bij Woonboulevard Sneek. Bekijk de allernieuwste woontrends, zodat je kunt ontdekken wat het beste bij jou past!



Duurzaam wonen

Bewust duurzaam wonen wordt een steeds groter onderdeel van ons leven. Meubels gaan steeds langer mee door de keuze van het materiaal en de toename van recycling.

Goede voorbeelden hiervan zijn vloer **MARMOLEUM MERIQUE** van **LIPPE WONEN** en het meest duurzame **MATRAS** van Nederland, namelijk **EVOLVE** van **AUPING** die 100% circulair is.

A touch of vintage

The 70's are back en nu nog beter: de 'vintage look', maar dan met de kwaliteit van nu.

Door bekende designs zoals de opvallende **MUSHROOM LAMP DANA** van **KWANTUM** te combineren met de rank gevormde **FAUTEUIL CARUZZO** van **VAN DER MEER WONEN** creëer je de *échte vintage vibe*.



Future House

Easy living? Slimme tools en luxe in interieur spelen hierbij een belangrijke rol. Door hierin te investeren kun jij nog lekkerder leven.

Voor optimale ontspanning tijdens het douchen is de **SUNSHOWER** van **SANIDIRECT** de perfecte keus. Of wat dacht je van bijna geurloos en geluidloos koken? Denk dan eens aan **BORA AFZUIGINGSSYSTEEM** van **KEUKEN KAMPIOEN**.



Ton sur ton

Eén kleur in huis? Niet schrikken. De ton sur ton trend in een nieuw jasje: beige! De truc is om verschillende tinten beige met elkaar te combineren in diverse materialen en structuren.

Een goede basis voor deze trend is het **DEKBEDOVERTREK PURTI BARI** van **METZ SLAPEN** of deze te gekke **BANK BRENTINO** van **XOOON**.



DE OPKOMST VAN DE TUINKAMER

VAN TUIN NAAR
BUITENRUIMTE

Een kopje koffie in de ochtendzon, een barbecue in de middag en misschien zelfs een knapperend kampvuur in de avond; het is een manier om te genieten van het buitenleven in eigen tuin, te ontsnappen aan de drukte en te ontspannen met vrienden en familie. In heel Nederland is de opkomst van de tuinkamer een welkome aanvulling op het dagelijks leven.

De tuinkamer is niet langer alleen een luxe voor degenen die een enorme tuin hebben: het is een levensstijl geworden. Er zijn dan ook steeds meer mensen die de waarde van deze buitenruimtes begrijpen en dus hun woning ermee verrijken. Volgens

Johannes Schilstra, directeur van Hego Buiten / de Buiteninrichters, is er een duidelijke verschuiving merkbaar: "Tegenwoordig is de buitenruimte veel meer dan alleen een tuin. Het gebruik ervan moet aansluiten bij je binnenruimte."

WAT IS EEN TUINKAMER?

Een tuinkamer is een plek in je tuin waar je overdekt kunt zitten. Het vormt daarmee een verlengde van je huis. "Een tuinkamer kun je op allerlei manieren gebruiken. De een gebruikt het als mancave, inclusief bar; de ander om gezellig met vrienden in te zitten. En weer een ander maakt er een complete huiskamer inclusief keukens van. Uiteindelijk vormt het een stukje binnen, maar dan buiten", legt Johannes Schilstra uit.

WAAROM IS HET ZO POPULAIR?

Volgens Schilstra is de trend met name opgekomen tijdens de coronapandemie. "Toen waren we meer aan huis gekluisterd en kreeg de tuin

een nog belangrijkere rol. We konden nergens naartoe: de terrassen waren dicht en daarom ging je in de tuin zitten. Maar dan moet het buiten ook een beetje gezellig en comfortabel zijn. Ja, dan is een overkapping waar je met zijn allen gezellig kunt zitten wel een hele mooie aanvulling op je tuin."

Hoewel de ontwikkeling met name de afgelopen jaren vaart heeft gemaakt, bestaat het principe van de tuinkamer al veel langer. Zo zag je vroeger bij grote landhuizen ook al vaak een prieeltje of een theehuisje in de tuin.

WAT ZIJN
DE TRENDS?

Tuinkamers worden alomax luxer. Bij het creëren ervan draait het dan ook om meer dan alleen het bouwen van een extra ruimte. Het gaat om het vormgeven van een buitenkamer die naadloos aansluit bij je levensstijl en behoeften.



WIST JE DAT? ER ZIJN TEGENWOORDIG KLEURLOZE HEATERS VERKRIJGBAAR.

Ook zijn er trends op het gebied van materiaalgebruik. Johannes: "Een nieuwe ontwikkeling is het plaatsen van een sedumdak, waarbij je het dak voorziet van groen. Een duurzame oplossing met als voordeel dat je vanuit je slaapkamerraam niet meer uitkijkt op een gebutmineerd dak. Daarnaast wint het opvangen van water aan populariteit. Dit kun je eenvoudig doen met een regenton, maar ook met innovatieve oplossingen zoals rainblocks en afwateringswanden."



TIP: VOOR HET VERGROENEN VAN DAKEN IS ER IN GEMEENTE SUDWEST-FRYSLÂN SUBSIDIE BESCHIKBAAR.

WAT HEB JE NODIG OM
ZELF EEN TUINKAMER
TE BOUWEN?

Allereerst handigheid. Als je dat hebt, kun je volgens Johannes Schilstra prima zelf een tuinkamer bouwen. "Alles begint met een goede fundering, bijvoorbeeld van verduurzaamd hout. Daarna maak je een keuze voor de balken en de wandbekleding. Wat tegenwoordig veel wordt toegepast zijn lariks- of eikenhouten balken en zwart rabat of gepotdekseld hout. Voor het dak gebruik je dakbalken, waarbij je ervoor kiest om die in het zicht te laten of wegwerkt door middel van een plafond."



TIP: OM JE DAK TE BEDEKKEN KUN JE EPDM-FOLIE GEBRUIKEN. VOOR DE DOE-HET-ZELVERS ZIJN ER KANT EN KLARE PAKKETTEN VERKRIJGBAAR MET DAARIN ALLE BENODIGDE TOEBEHOREN.

Waar moet je zoal bij nadenken?

Schilstra: "Kies allereerst de juiste plek in je tuin. Je wilt zo weinig mogelijk wind en zoveel mogelijk zon in je tuinkamer. Daardoor geniet je ook op koudere dagen van warmte. Maak je tuinkamer praktisch: wil je erin koken? Zorg dan voor een keramieken vloer die je schoon kunt maken."



WIST JE DAT? DE ZON VERWARMT KERAMISCHE TEGELS OP. HIERDOOR GENIET JE VAN EXTRA WARMTE IN JE TUINKAMER.

KEUKENRENOVATIE OF OVERSPUITEN VAN UW KEUKEN

Oude keuken als nieuw?



Overweegt u een nieuwe keuken? Denk eens aan overspuiten, een minder dure optie, maar net zo effectief. Wanneer u uw keuken vakkundig wenst te laten renoveren, dan bent u bij **KEUKENSPUITERIJ FRIESLAND** aan het juiste adres. De bestaande keuken krijgt een nieuwe harde laklaag. Uw keuken ziet er weer uit als nieuw en kan weer jaren mee. Door te hergebruiken werken we met ons allen aan een schoner milieu én minder uitstoot van CO2. Hierbij wat voorbeelden om een impressie te krijgen van de mogelijkheden en het eindresultaat.

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 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 UW WENS"

Van gedateerd
beuken naar fris wit

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.



Uniek dineren of borrelen in
een *oude Doopsgezinde kerk!*

**20, 21 EN 22 OKTOBER 2023
WILDWEEKEND**

Kom genieten
van een
**3- OF 4 GANGEN
WILD MENU**

Reserveer op tijd. Vol= vol!
Reserveer via info@ponkje.nl!

www.ponkje.nl

Fermaningsteeg 1 - 8551 SP Woudsend - T 0514 - 59 12 50

**Hét maandblad
met verhalen uit jouw regio
op de bank én... online!**

HET LAATSTE (SPORT)NIEUWS
LEES JE ONLINE OP:
WWW.GROOTDEFRYSKEMARREN.NL

groot de Fryske Marren

VOLG ONS!    

**Op korte termijn
zonnepanelen?**

Op uw woning of bedrijfspand



Kijk op onze website,
bel of mail met Atsun!

Ook uw
leverancier
voor
laadpalen!

- ✓ Besparing energiekosten
- ✓ Vakkundig personeel
- ✓ Persoonlijk advies
- ✓ Vele tevreden klanten

Bent u benieuwd naar de mogelijkheden?

Vraag vrijblijvend advies of een offerte aan!

085-0781168 info@atsunenergy.com

Edisonstraat 8 - 8801 PN Franeker

Atsun
www.atsunenergy.com

**Met de BIGGREEN
voorkom je kalkaanslag
en geniet je van
gefilterd drinkwater!**

De Big Green is een simpele,
maar effectieve manier
van kalkpreventie waarbij
mineralen zoals calcium
en magnesium in het
water blijven. Iets wat bij een
traditionele ontharder niet het geval is.
Hierdoor blijft de smaak van het gefilterde water
gelijk terwijl de effectiviteit gelijk is aan een
ontharder. De Big Green gebruikt geen zout,
stroom of chemicaliën.

ZOUTVRIJE
KALKPREVENTIE
PLUS+

DE SIMPELE OPLOSSING TEGEN KALKAANSLAG

BIGGREEN
ZOUTVRIJE KALKPREVENTIE +



www.big-green.nl
Info 0299-321188

BIGGREEN VANAF
€ 765,-



VISSER.frl



BINNENKORT VERBOUWEN?

Bij Visser huurt u eenvoudig en snel een afvalcontainer!



Van afval naar grondstoffen en energie. Samen maken we de cirkel rond!



GROOTDEFRYSKEMARREN.NL



45



PREVIEW!

GENIETEN VAN EEN ÉCHTE FILM IN DE BIOS!

De herfst is aangebroken en dat betekent niet alleen vallende bladeren en warme truien,
maar ook weer nieuwe films die je in DE BIOS HEERENVEEN kunt zien. Samen met familie of vrienden.
Hieronder een aantal suggesties die DE BIOS voor jou heeft geselecteerd...



**DE CLUB VAN
SINTERKLAAS FILM:
DE GESTRANDE
STOOMBOOT**

NU IN DE BIOS
FAMILIEFILM

Sinterklaas en zijn pieten komen met de
stoomboot weer terug naar Nederland.
Danspiet neemt stiekem een papegaai mee
aan boord. Dit had ze beter niet kunnen
doen... Hierdoor gaat alles mis! De boot
wijkt van de koers af en strandt op een
eiland. Zouden ze nog op tijd komen?



**DE GROTE
SINTERKLAASFILM EN
DE STRIJD OM
PAKJESAVOND**

NU IN DE BIOS
FAMILIEFILM

Sinterklaas komt dit jaar al weer voor de
honderdste keer in Nederland en dat wil
hij groots vieren! Zo krijgen alle kinderen
dit jaar een cadeautje extra. Maar de
Sint is niet de enige die jarig is op 5
december; ook Robbie Reuzel, één van
de grootste artiesten is dan jarig...



EXPEND4BLES

NU IN DE BIOS
ACTIE

Alle wapens die ze kunnen gebruiken
zullen ze ook gebruiken: De Expendables
zijn terug! Dit keer met nog meer
bekende helden die ze komen versterken.
Wanneer alle hoop nabij is, zijn de
Expendables de mensen om in te
schakelen.



**ONE TRUE
LOVES**

NU IN DE BIOS
ROMANTIEK/DRAMA

Emma heeft na lange tijd weer liefde
gevonden bij een oude vriend Sam. Vier
jaar daarvoor raakte haar man Jesse
vermist nadat hij gecrasht was met een
helikopter. Sam en Emma staan op het
punt te gaan trouwen, wanneer blijkt
dat Jesse toch niet meer zo verdwenen
is... Emma staat nu voor een heel lastige
keuze.



**NET ALS
IN DE FILM**

NU IN DE BIOS
ROMANTIEK/KOMEDIE

In eerste instantie denken Sander
en Annabel dat ze compleet
tegenovergesteld van elkaar zijn,
maar al gauw blijkt tijdens hun laatste
schooljaar in de jaren '80, dat ze toch
meer gemeen hebben dan ze denken.
Ze hebben namelijk beide een liefde
voor muziek en ontdekken dit wanneer ze
samen aansluiten bij de schoolband.



**PAW PATROL:
THE MIGHTY
MOVIE**

NU IN DE BIOS
ANIMATIE

Wanneer een magische meteoriet inslaat
in Avonturenstad, krijgen de pups
plotseling superkrachten! Met deze
krachten zijn ze echte Megapups en
kunnen ze alles aan. Ieren kennen leidt
dat tot bijzondere vriendschappen.



**TAYLOR SWIFT
THE ERAS TOUR**

PREMIÈRE: 13 OKTOBER
MUZIEK/CONCERT

Na het mega grote succes van haar
Eras Tour komt Taylor Swift op het
grote scherm! In deze indrukwekkende
concertfilm neem je een kijkje bij haar
spectaculaire Eras show en maak je deze
mee alsof je er echt bij bent.



**TROLLS 3
IN HARMONIE**

PREMIÈRE: 18 OKTOBER
ACTIE, ANIMATIE, KOMEDIE

Poppy en Branch zijn na lange tijd
eindelijk echt een stel! Er is alleen één
dingetje wat poppy nog niet van hem
wist... hij zat vroeger in een boyband
genaamd BroZone. Op avontuur om de
gebroeders weer bij elkaar te krijgen en
de gekidnapte broer Floyd weer terug
te krijgen maken de Trolls weer van alles
mee.



het complete filmprogramma zie je op

www.biosheerenveen.nl

Reserveer & bestel je tickets online!



Het programma is onder voorbehoud.
Check daarom voor de zekerheid
ook altijd onze website!





OPEN MUSEUM MAAND

15 MUSEA - 30 DAGEN - GRATIS TOEGANG

DOE DE MUSEUMTOER

1-30 NOVEMBER 2023
WATERLAND VAN FRIESLAND



Kijk voor de voorwaarden op

[MUSEUMMAAND.FRL](https://museummaand.frl)

WATERLAND
VAN FRIESLAND

VVV Waterland van Friesland
Regio Zuidwest Friesland



ALLE INWONERS VAN FRIESLAND GRATIS NAAR HET MUSEUM Open Museum Maand 15 musea – 30 dagen – gratis toegang

Doe in november de museumtoer in Waterland van Friesland. Vijftien musea houden dan open huis. De toegang van elk deelnemend museum is gratis voor inwoners van Friesland bij inlevering van een Open Museum Maand waardebon. Een ideale gelegenheid om dieper te duiken in kunst, cultuur én natuur van Waterland van Friesland. Want elk museum heeft zijn eigen unieke verhaal te vertellen. Laat je meevoeren en vergroot je innerlijke horizon.

HOE WERKT HET?

Knip een waardebon uit en vul de gegevens in. Bij inlevering van een volledig ingevulde waardebon ontvang je gratis toegang bij de deelnemende musea voor jou, je vrienden of familie in november 2023. Je mag zo vaak komen als je wilt. Zijn je bonnen op? Geen probleem! Via [MUSEUMMAAND.FRL](https://museummaand.frl) download en print je makkelijk een nieuwe waardebon.

weer, kun je natuurlijk ook fietsen of wandelen. Daarom hebben we (pontjes) fietsroutes, een wandelroute en een autoroute ontwikkeld langs de musea. Want de Museumtoer is bedoeld om te genieten door je te verdiepen in kunst, cultuur én natuur.

Bekijk en download de routes op [MUSEUMMAAND.FRL](https://museummaand.frl)



ROUTES

Je kunt de musea tijdens de Open Museum Maand met de (elektrische) auto bezoeken of met het openbaar vervoer. Maar met mooi

TIP! Vergeet niet om vooraf de openingstijden van de musea te checken.



Bezoek deze musea gratis bij inlevering van een Open Museum Maand waardebon



- | | | |
|---|--|--|
| 1 Afsluitdijk Wadden Center
Afsluitdijk 1C, Kornwerderzand
afsluitdijkwaddencentral.nl | 6 Fries Scheepvaart Museum
Kleinzeand 16, Sneek
friescheepvaartmuseum.nl | 11 Fries Schaatsmuseum
Kleine Weide 1, Hindeloopen
schaatsmuseum.nl |
| 2 Kazemattenmuseum
Afsluitdijk 5, Kornwerderzand
kazemattenmuseum.nl | 7 Museum Houtstad-IJlst
Sneekerpadi 14, IJlst
houtstad-ijlst.nl | 12 Bezoekerscentrum Mar & Klif
De Brink 4, Oudemirdum
nationaallandschap.frl |
| 3 Museum De Tiid
Jongemastraat 2, Bolsward
detiid.nl | 8 Jopie Huisman Museum
Noard 6, Workum
jopiehuismanmuseum.nl | 13 Museum Sloten
Heerenwal 48, Sloten
museumsloten.nl |
| 4 Museum it Tsiispakhús
Ald Hiem 2, Wommels
tsiispakhus.nl | 9 Warkums Erfskip
Merk 4, Workum
warkumerfskip.nl | 14 Museum Joure
Museumstraat 2, Joure
museumjoure.nl |
| 5 Modelspoor Museum
Doctor Boumaweg 17b, Sneek
modelspoormuseum.nl | 10 Museum Hindeloopen
Dijkweg 1, Hindeloopen
museumhindeloopen.nl | 15 Werelderfgoed Woudagemaal
Gemaalweg 1a, Lemmer
woudagemaal.nl |

Met het OV

Ga voor slechts € 9,95 per persoon met de Arriva bus of trein op museumtoer. Kinderen t/m 11 jaar reizen gratis met een volwassene (18+) mee. Scan de QR-code en bestel hier je ticket:



Uitleg

Knip een waardebon uit en vul de gegevens in. Bij inlevering van een volledig ingevulde waardebon ontvang je gratis toegang bij de deelnemende musea voor jou, je vrienden of familie in november 2023. Je mag zo vaak komen als je wilt. Zijn je bonnen op? Geen probleem! Via [MUSEUMMAAND.FRL](https://museummaand.frl) download en print je makkelijk een nieuwe waardebon.



WAARDEBON

Naam museum:
Naam bezoeker:
Postcode:
Aantal personen:
Emailadres:

Alleen geldig bij volledig ingevuld.
Kijk voor de actievoorwaarden op
[MUSEUMMAAND.FRL](https://museummaand.frl)



WAARDEBON

Naam museum:
Naam bezoeker:
Postcode:
Aantal personen:
Emailadres:

Alleen geldig bij volledig ingevuld.
Kijk voor de actievoorwaarden op
[MUSEUMMAAND.FRL](https://museummaand.frl)



WAARDEBON

Naam museum:
Naam bezoeker:
Postcode:
Aantal personen:
Emailadres:

Alleen geldig bij volledig ingevuld.
Kijk voor de actievoorwaarden op
[MUSEUMMAAND.FRL](https://museummaand.frl)



WAARDEBON

Naam museum:
Naam bezoeker:
Postcode:
Aantal personen:
Emailadres:

Alleen geldig bij volledig ingevuld.
Kijk voor de actievoorwaarden op
[MUSEUMMAAND.FRL](https://museummaand.frl)

Uitagenda

Open Museum Maand

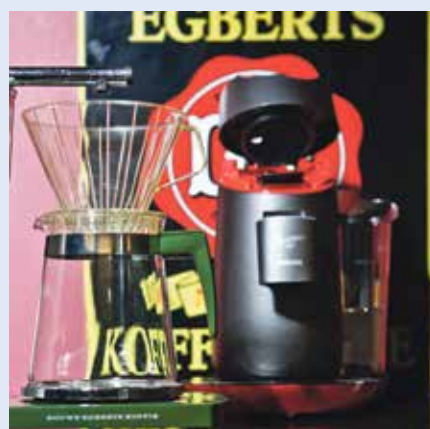
Tijdens de Open Museum Maand organiseren musea allerlei extra activiteiten. Bekijk hier een selectie daarvan. Kijk op museummaand.frl voor de complete Open Museum Maand Uitagenda.



WO T/M ZO IN NOVEMBER
Museum en Werkplaats Houtstad IJlst is in Viking stijl! Oorlogsschip Skuldelev V (replica) ligt aangemeerd in IJlst. Ook is een enorme katapult te bewonderen.



4 NOVEMBER
Ga naar het antieksprekkuur in het **Fries Scheepvaart Museum** en laat je erfstuk, schilderij, sieraden, et cetera taxeren door een deskundige taxateur.



DO EN ZA IN NOVEMBER
Ga mee met themarondleidingen door **Museum Joure** over Douwe Egberts en de Jousier Maakindustrie.



4, 5, 11 EN 12 NOVEMBER
Kinderen bouwen hun eigen kaasplak met een kleur- en bouwplaat bij **It Tsiispakhûs** in Wommels.



4 NOVEMBER
Van 11.00 tot 14.00 uur worden de Viking games georganiseerd bij **Museum en Werkplaats Houtstad IJlst**. Kom je krachten meten en strijd mee voor de Viking Bokaa!



5 NOVEMBER
Om 13.30 uur een lezing landschap en cultuurhistorie van Laag-Fryslân door geograaf dr. Hans Koppen bij **Bezoekerscentrum Mar & Klif**.

De complete Open Museum Maand Uitagenda vind je op: museummaand.frl

Open Museum Maand keuzehulp

We vroegen bekende Friezen om alvast musea te bezoeken en hierover te schrijven. Laat je inspireren en ervaar het zelf door gratis musea te bezoeken tijdens de Open Museum Maand bij inlevering van een waardebon!



NYNKE DE JONG
Podcastmaker en schrijfster

FRIES SCHEEPVAART MUSEUM

"Van de afgelopen keren dat ik in een museum was, kan ik me vooral de keren herinneren dat mijn kinderen lol hadden. En daarom kom ik zo graag in het Fries Scheepvaart Museum."



SYB VAN DER PLOEG
Zanger, componist en tekstschrijver

BEZOEKERSCENTRUM MAR & KLIF

"De kinderen kunnen hier zelfstandig op ontdekkingsreis gaan. Ze lopen dwars door de geschiedenis van het Nationaal Landschap Zuidwest-Friesland, via een ijsgrut, de adellijke bossen, een uitkijktoren, de vogelwand, de heemtuin en leren spelenderwijs op welke plekken ze welke dieren kunnen tegenkomen."



SYLVANA IJSSELMUIDEN
Presentatrice en actrice

MODELSPOORMUSEUM

"Het Modelspoor museum is een waar paradijs voor treineliefhebbers, met prachtige treinen en oogverblindende details. Ik ben vooral onder de indruk van de gedetailleerde objectjes en de schattige treinen."



EPKE ZONDERLAND
Olympisch kampioen turnen

UNESCO WERELDERFgoed IR. D.F. Woudagemaal

"De sfeer in het Woudagemaal is erg bijzonder, het is een stukje historie waar je binnenkomt. Alle apparatuur en systemen zijn heel anders dan wat je tegenwoordig vaak ziet."



WELMOED DEINUM
Biodynamische boerin

MUSEUM SLOTEN

"Ik ben even in de wereld van vroeger gestapt. De toverlantaarns gaan bijvoorbeeld over een meneer uit Sloten die deze vroeger heeft verzameld en ermee langs kermissen ging. Het is me echt bijgebleven dat zo'n verrassend museum zo dichtbij huis is, dat verbaast me echt."



LYDIA ANNEMA
Blogger Ontdekjeplekjen.nl

MUSEUM WARKUMS ERFSKIP

"Ik vind het bere-interessant om te zien hoe zo'n kleine stad uitgegroeid is tot wat het nu is, vol verhalen, mooie gebouwen en heel veel liefde vanuit de huidige bewoners. Als ik rondloop door de zaal blijf ik me dan ook verwonderen over alles wat ik zie, hoor en lees."



De volledige blogs en nog meer verhalen...

Verder bezocht **Marijke Roskam** Museum De Tiid in Bolsward, **Habamu de Hoop** Museum it Tsiispakhûs in Wommels, **Wout Zijlstra** Museum en Werkplaats Houtstad IJlst, **Eelke Lok** Museum Hindeloopen, **Klasina Seinstra** Schaatsmuseum in Hindeloopen, **Foppe de Haan** Jopie Huisman Museum, **Reitse Spanninga** Museum Joure, **Tamme Smit** het Afsluitdijk Wadden Center en **Sietske Poepjes** het Kazemattenmuseum.

Lees de verhalen van al deze bekende Friezen op blogs.museummaand.frl



HOE WERKT IR VERWARMING?

Een veel gestelde vraag betreffende infrarood verwarming is: “kan infrarood verwarming als hoofdverwarming toegepast worden”? Het antwoord hierop is volmondig ja. Infrarood verwarming van Redwell verwarmt met de lange golf infraroodstraling en verwarmt hiermee niet de lucht, maar de hele ruimte en de objecten in de ruimte. Door het opwarmen van de omgeving ontstaat er vervolgens indirect warme lucht. Hierdoor kan ir-verwarming de diverse ruimtes in uw woning/pand egaal en comfortabel verwarmen tot de gewenste temperatuur. Het voelt dankzij de gerichte warmte/straling al aangenaam warm bij een temperatuur van 18 graden Celsius.

De werking van de infrarood warmte wordt als zeer comfortabel ervaren, maar dit type verwarming maakt het ook mogelijk om veel energie (en dus kosten) te besparen wanneer infraroodpanelen als hoofdverwarming toegepast worden. Dit ten opzichte van het verwarmen op gas, maar bijvoorbeeld ook elektrische kachels of elektrische vloerverwarming. Het benodigd vermogen om een ruimte mee te kunnen verwarmen tot de gewenste temperatuur ligt bij IR verwarming namelijk een stuk lager. Qua energieverbruik kan infrarood verwarming dan ook niet vergeleken worden met andere vormen van elektrisch verwarmen of convectie. U kunt ook zuinig verwarmen door een infrarood paneel (wand en plafond) of een verplaatsbare infrarood verwarming als bijverwarming te gebruiken. In combinatie met groene stroom kan er volledig duurzaam verwarmd worden en bespaart u kosten op de energie rekening.

Een veel gestelde vraag is hoe de warmwatervoorziening geregeld is bij infrarood panelen. Dit kan bijvoorbeeld gedaan worden met een elektrische boiler, doorstroomer of tapwater warmtepomp.

Toepassingen van infrarood verwarming

Er zijn verschillende manieren waarop u infrarood verwarming kunt gebruiken, namelijk als hoofd- of als bijverwarming. Zo is bijvoorbeeld infrarood verwarming voor de badkamer een populaire toepassing. Door middel van bijvoorbeeld een infrarood paneel (ook met licht), infrarood spiegel of een infrarood handdoek droger in de badkamer wordt de hele ruimte op een aangename manier verwarmd. In tegenstelling tot het verwarmen via een centrale verwarming, worden met behulp van ir-verwarming de objecten in de badkamer opgewarmd. Dit voorkomt onder

andere schimmelvorming en beslagen spiegels.

Ook biedt Redwell verplaatsbare infrarood kachels aan en zijn er meerdere opties qua glazen infrarood panelen van hoge kwaliteit (die uitsluitend geschikt zijn voor wandmontage). Geen ruimte aan de wanden? Geen probleem! U kunt ook gebruik maken van plafond verwarming. Redwell heeft diverse plafondpanelen in het assortiment die geschikt zijn voor plafondmontage.

De infrarood stralingspanelen van Redwell kunnen bovendien in verschillende vormen worden geleverd. Zo bieden wij ook stijlvolle infrarood glaspanelen van hoge kwaliteit aan, waar eventueel een afbeelding naar keuze op geprint kan worden. Uw huis verwarmen met IR panelen leidt zo niet alleen tot energie besparen (en dus een lagere energie rekening) maar het heeft ook een extra voordeel: het ziet er een stuk mooier uit dan een reguliere CV met radiatoren.

Voordelen IR verwarming

Duurzaam milieuvriendelijk, Energie-efficiënt, Geen onderhoud, Goedkoopste alternatief CV-aardgas, Stralingswarmte, geen luchtverplaatsing, top kwaliteit met 10 jaar volledige garantie, hoogwaardig design, gecertificeerd: Peutz IEC60675, CE, TUV, toestelveiligheid, gezonde bouwbiologie, electrosmog. Infrarood verwarming kopen?

Overtuigd van alle voordelen van IR-verwarming? Maak een afspraak en kom ons uitgebreide productassortiment van IR-verwarming en draadloze thermostaten bekijken en ervaren wat de infrarood warmte is en wat het met u doet. Onze showroom zit aan de Tjalke van der Walstraat 42 te Koudum.

OPEN DAG

4 NOVEMBER 2023

Voor vragen en of informatie kunt u ons bereiken op:

Redwell Store Friesland

Tjalke van der Walstraat 42

8723 CA Koudum

+31(0)514 68 17 39

info@redwellstore-friesland.nl

www.redwellstore-friesland.nl



Poppodium Het Bolwerk rolt de rode loper uit voor een line-up die je muzikale hart sneller laat kloppen. Van rock-'n-roll legendes tot eigentijdse rapsensaties, hier is een voorproefje van wat je kunt verwachten:

Op vrijdag 13 oktober beleef je een nostalgische trip met niemand minder dan PETER KOELEWIJN & THE ROCKETS. Deze band werd geboren in de jaren vijftig en veroverde in de jaren zestig de hitlijsten met het legendarische 'Kom van dat dak af'. Peter Koelewijn blijft ons verrassen met zijn tijdloze muziek. Een kans om terug te gaan naar de wortels van de Nederlandse rockgeschiedenis.



WILD ROMANCE betreedt het podium op vrijdag 20 oktober. Denk je aan Wild Romance dan denk je aan Herman Brood. Samen brachten ze hits als 'Saturday Night' en 'Dope Sucks'. Deze band is nog steeds in topvorm, met gitaristen Danny Lademacher en David Hollestelle die zijn uitgeroepen tot favoriete gitaristen van de Benelux. Een nieuw album staat op het punt te verschijnen, dus verwacht een mix van klassiekers en nieuwe nummers.

Op vrijdag 27 oktober is het tijd om te 'refreshen' met BOEF! Deze Nederlandstalige rapper heeft indruk gemaakt met hits als 'Slaaptkort' en 'Habiba'. Samen met DJ All Tha Fokk, een feestmachine in eigen recht, en muzikant Faske, die de ups en downs van het twintiger zijn bezingt, belooft deze avond een knaller te worden.

MEER INFORMATIE OP:
WWW.HETBOLWERK.NL

Nationale KinderTheaterWeek

IN HET POSTHUIS THEATER



Van 18 tot 25 oktober, in de herfstvakantie, organiseren de theaters in Nederland de Nationale KinderTheaterWeek. Ook het Posthuis Theater in Heerenveen doet hieraan mee, met voorstellingen op zondag 22 oktober om 15.00 uur (Theatergroep De Stille) en woensdag 25 oktober om 13.30 uur en 15.30 uur (Buurman & Buurman).

Waar in de herfstvakantie toch al vaak jeugdvoorstellingen zijn geprogrammeerd, staan de theaters in deze KinderTheaterWeek extra in het teken van kinderen. Om te laten zien hoe leuk theater is! Op 22 oktober speelt Theatergroep De Stille 'Voor de draad ermee', een dansvoorstelling over alle zichtbare en onzichtbare draden die ons verbinden. Na de voorstelling is er een meet & greet, en voor kinderen van 4 tot 7 jaar is er een gratis dansworkshop in de theaterzaal.

Op 25 oktober komen Buurman & Buurman naar Heerenveen. Het wordt ongetwijfeld weer een enorme chaos, want de buurmannen gaan verhuizen en dus moet er van alles en nog wat gebeuren. Na de voorstelling organiseren leerlingen van Firda een leuke gratis activiteit die perfect aansluit op de voorstelling.

De activiteiten ná deze jeugdvoorstellingen zijn gratis. Maar je moet je hiervoor wel speciaal aanmelden,

want er is maar beperkt plaats voor de dansworkshop en de activiteit ná Buurman & Buurman. Je kunt je aanmelding mailen naar pr@posthuistheater.nl.

MEER INFORMATIE OVER DE VOORSTELLINGEN VIND JE OP DE WEBSITE POSTHUISTHEATER.NL.

POSTHUIS THEATER | INFORMATIE EN KAARTVERKOOP:
WWW.POSTHUISTHEATER.NL // TEL. (0513) 61 94 94

Een oktober vol vuurwerk in Theater Sneek

Theater Sneek biedt in oktober een heerlijk programma met enkele van de meest prominente artiesten van Nederland. Met maar liefst twaalf voorstellingen in diverse genres belooft deze maand vuurwerk voor alle theaterliefhebbers. We zetten er een aantal voor je op een rij:

12 OKTOBER NICK SCHILDER

Nick Schilder opent zijn eerste echte solotour in ons prachtige theater. Op donderdag 12 oktober kun je genieten van zijn 'The Singer Songwriter Show'. Hij neemt je in zijn eerste try-out mee op een reis door de rijke geschiedenis van singer-songwriters en deelt persoonlijke verhalen die naadloos samenvloeien met zijn eigen solomuziek.

14 OKTOBER DE ONGEPLUKTE ZUSTERS VAN ALMERE COUNTY

Met een sterrencast bestaande uit Plien van Bennekom, Rop Verheijen, Wart Kamps, Bart Rijnink en Ilse Warringa, brengen 'De Ongeplukte Zusters van Almere County' op zaterdag 14 oktober een komische theatervoorstelling die je keer op keer laat schaterlachen.

27 OKTOBER DE EMIGRANT

'De Emigrant' keert na tien jaar terug op het podium, met de herpremière in Theater Sneek op vrijdag 27 oktober. De voorstelling vertelt het verhaal van Sybolt de Haas, een Friese emigrant. Ter ere van het tienjarig bestaan van Pier21 wordt het verhaal opnieuw verteld, nu geregisseerd door Jos Thie. Met Freark Smink en Theo Smedes.

29 OKTOBER ZIN IN ZAPPELIN LIVE

Voor de jongsten is er op zondag 29 oktober 'Zin In Zappelin Live'. Fenna Ramos nodigt kinderen uit om mee te zingen, te dansen, te knutselen en mee te genieten van alle avonturen, terwijl ze haar eigen liedjes en bekende kinderliedjes ten gehore brengt.





VR. 13 T/M ZA. 21 OKTOBER
HELDEN VAN BOLSWARD
BOLSWARD
THEATER
Voorstelling op diverse locaties over helden van vroeger en nu.
WWW.HELDENVANBOLSWARD.NL

ZATERDAG 14 OKTOBER
STRANDCROSS
LEMMER
SPORTEVENEMENT
Spectaculaire strandcross met motoren in vier categorieën.
WWW.STRANDCROSSLEMMER.NL

PETRA POSSEL
MAKKUM
LEZING
Over haar boek ‘Ansjovis’ met bijpassende hapjes en wijn.
WWW.CULTUREELPODIUMMAKKUM.NL

HILDE VOS TRIO
SNEEK
MUZIEK
Award winnende country zangeres Hilde met zanger Robert Weston en Fokke de Jong.
WWW.LEWINSKI.NL

CELTIC WAYS
JOURE
MUZIEK
Merian met sprinkelende bewerkingen van moderne Ierse muziek.
WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/CELTICWAYS

ZONDAG 15 OKTOBER
KINDERBOEKENDAG
TERHERNE
FESTIVAL
Middag vol voorstellingen, (buiten)activiteiten en kinderboeken.
WWW.FACEBOOK.COM/KINDERBOEKENDAGTERHERNE

VRIJDAG 20 OKTOBER
COOLE KIDSNACHT
FRIESLAND
CULTUUR
Musea openen speciaal voor kinderen hun deuren na sluitingstijd.
WWW.MUSEUM.FRL/COOLEKIDSNACHT

WATERLAND

VAN FRIESLAND

VR. 20 T/M ZO. 22 OKTOBER
LIERELIET
WORKUM
MUZIEK
Festival met maritieme muziek in het kader van de Strontweek.
WWW.LIERELIET.NL

VR. 20 T/M ZA. 28 OKTOBER
STRONTWEEK
WORKUM
EVENEMENT
Met heel veel feestelijke activiteiten ter gelegenheid van vijftig jaar Strontrace, Beurtveer en Visserij.
WWW.STRONTWEEK.NL

ZATERDAG 21 OKTOBER
BLAUDZUN
SNEEK
MUZIEK
Show met nog niet eerder uitgebrachte muziek en hoogtepunten met zijn band.
WWW.HETBOLWERK.NL

ZA. 21 EN ZO. 22 OKTOBER
PROEF DE KUNST
TERHERNE
KUNST
Kleurrijk en culinair kunstdorp met medewerking van vele kunstenaars.
WWW.PROEFDEKUNST.NL

ZONDAG 22 OKTOBER
GROENE MARKT
RIJS
MARKT
Markt met duurzame producten, kinderactiviteiten, foodtrucks en meer.
WWW.GAASTERLANDSENATUURWEEK.NL

NAUTISCHE MARKT
WORKUM
MARKT
Markt in maritieme sfeer en oude ambachten in de haven.
WWW.STRONTWEEK.NL

ZO. 22 T/M ZA. 28 OKTOBER
TIP
GAASTERLANDSE NATUURWEEK
GAASTERLAND
EVENEMENT
Week vol activiteiten in en over de natuur voor jong en oud.
WWW.GAASTERLANDSENATUURWEEK.NL

MAANDAG 23 OKTOBER
STRONTRACE/BEURTVEER
WORKUM
FOLKLORE
De wedstrijden Strontrace en Beurtveer over het IJsselmeer gaan van start.
WWW.STRONTWEEK.NL

DINSDAG 24 OKTOBER
OUTDOORDAG
OUDEMIRDUM
DOEN
Sportief parcours in bos Elfbergen voor jong en oud (7+)
WWW.GAASTERLANDSENATUURWEEK.NL

WOENSDAG 25 OKTOBER
MERAKELS
NIJLAND
KIDS
Friestalig kinderspektakel voor kinderen van 4-10 jaar.
WWW.AAIPOP.FRL/MERAKELS

DONDERDAG 26 OKTOBER
BROSUS
BOLSWARD
CIRCUS
Hilarische, spannende en interactieve familievoorstelling.
WWW.BMF.NL

VR. 27 T/M ZO. 29 OKTOBER
SKIBEURS
BOLSWARD
BEURS
Groot aanbod van nieuwe collectie wintersportmaterialen en aanbiedingen.
WWW.APVDFEER.NL

ZATERDAG 28 OKTOBER
BROSUS
JOURE/SNEEK
CIRCUS
Hilarische, spannende en interactieve familievoorstelling.
WWW.BMF.NL

LIEFDE VOOR HET WATER
SNEEK
CULTUREEL FESTIVAL
Een ode aan het water met schrijvers, schippers, muziek, film, eten en meer.
WWW.FRIESSCHEEPVAARTMUSEUM.NL

ZATERDAG 28 OKTOBER
NACHT VAN DE NACHT
RIJS
WANDELTOCHT
Sprookjesachtige wandeling door het Rysterbosk.
WWW.GAASTERLANDSENATUURWEEK.NL

VRIJDAG 3 NOVEMBER
N8 VAN SNEEK
SNEEK
UITGAAN
Kroegentocht met stempelkaart langs 8 ‘natte’ horecabedrijven.
WWW.SNEEK.NL

BIERPROEVERIJ
SNEEK
CULINAIR
Proeverij van diverse bieren van Stadsbrouwerij Sneek.
WWW.STADSBROUWERIJSNEEK.NL

ZATERDAG 4 NOVEMBER
DE EMIGRANT
BALK
THEATER
De eerste voorstelling van Pier21 opnieuw verteld.
WWW.NUTGAASTERLÂN-SLEAT.NL

ANTIEXSPREEKUR
SNEEK
CULTUUR
Laat je erfstuk, schilderij, sieraden, etc. taxeren door deskundig taxateur.
WWW.FRIESSCHEEPVAARTMUSEUM.NL

VIKING GAMES
IJLST
SPORTEVENEMENT
Wout Zijlstra en anderen strijden om de Viking bokaal.
WWW.HOUTSTAD-IJLST.NL

ZONDAG 5 NOVEMBER
ANITA TERPSTRA
BALK
LEZING
Anita Terpstra over het cadeauboek ter gelegenheid van de Friese Boekenweek.
WWW.PODIUMGORTER.NL

LANDSCHAP EN CULTUURHISTORIE
OUDEMIRDUM
LEZING
Lezing ‘Landschap en cultuurhistorie laag-Fryslân’ door geograaf dr. Hans Koppen.
WWW.NATIONAALLANDSCHAP.FRL

ÛNTDEKKE ONTDEKKEN

HELDEN VAN BOLSWARD

De voorstelling ‘Helden van Bolsward’ is op 13, 14, 15, 20 en 21 oktober te zien in Bolsward. Deze theatervoorstelling op diverse locaties in de stad, is voor en door mensen uit Bolsward én omstreken. Wie zijn onze helden eigenlijk, waarom en wat maakt een held dan zo heldhaftig. Daarbij zullen de voor Bolsward belangrijke figuren als Titus Brandsma en Gysbrt Japicx niet worden vergeten. Maar ook de helden van nu ontbreken niet. De verschillende locaties zullen te voet worden aangedaan.

WWW.HELDENVANBOLSWARD.NL

NIJS GJIRRISCH INTERESSANT

STRONTWEEK 50 JAAR

Al 50 jaar wordt de Strontrace, Beurtveer en Visserij georganiseerd vanuit Workum, naar idee en initiatief van Reid de Jong. Dat moet gevierd worden. Daarom worden er van 20 t/m 28 oktober allerhande feestelijke activiteiten georganiseerd in Workum en Warmond, het keerpunt voor de schepen van de Strontrace. Naast de Strontrace en Beurtveer, kun je onder andere historische schepen bezichtigen in de Blazerhaven. Ook is er een strontraceloop, markt, jeugdschippersspelen en meer.

WWW.STRONTWEEK.NL



FOTO: SABINE BOODE

KINDERACTIVITEITEN TIJDENS GAASTERLANDSE NATUURWEEK

GAASTERLANDSE NATUURWEEK CIRCUS BROSUS

In Gaasterland staat de herfstvakantie van 22 t/m 28 oktober traditiegetrouw in het teken van activiteiten in de natuur voor jong en oud. Op zondag 22 oktober wordt er afgetrapt met de Groene Markt, hét groene festival voor het hele gezin, in het Rysterbosk in Rijs. Daarna zijn er de hele week activiteiten zoals natuurexcursies, kinderactiviteiten, een sportieve Outdoordag voor het hele gezin, een workshop natuurfotografie, een Nacht van de Nacht wandeling en nog heel veel meer.

WWW.GAASTERLANDSENATUURWEEK.NL

WWW.BMF.NL



FOTO: JANNEKE VELLINGA

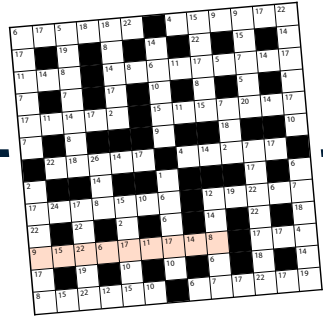
PROEF DE KUNST IN TERHERNE

PROEF DE KUNST

Op zaterdag 21 en zondag 22 oktober verandert Terherne in een kleurrijk en smaakvol kunstdorp tijdens de tiende editie van Proef de Kunst. Op vele bijzondere binnen- en buitenlocaties kun je genieten en kennismaken met kunst van circa zestig kunstenaars. Alle locaties, zoals een oude scheepswerf, pastorietuin of het oude dorpscafé, zijn vrij en in willekeurige volgorde te bezoeken. Proef ondertussen de culinaire verrassingen van de Terhernster horeca en geniet van muziek, theater en workshops.

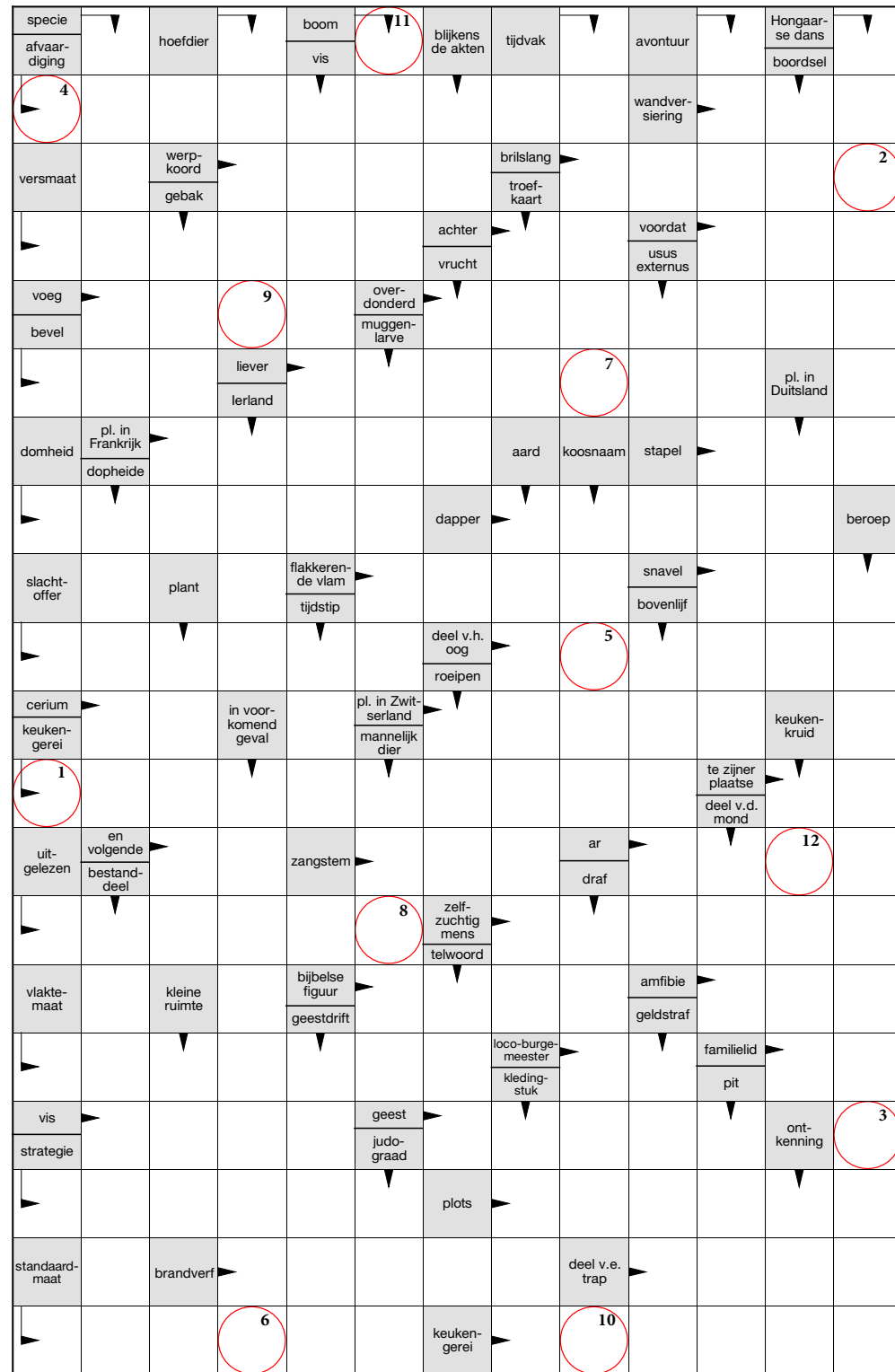
WWW.PROEFDEKUNST.NL



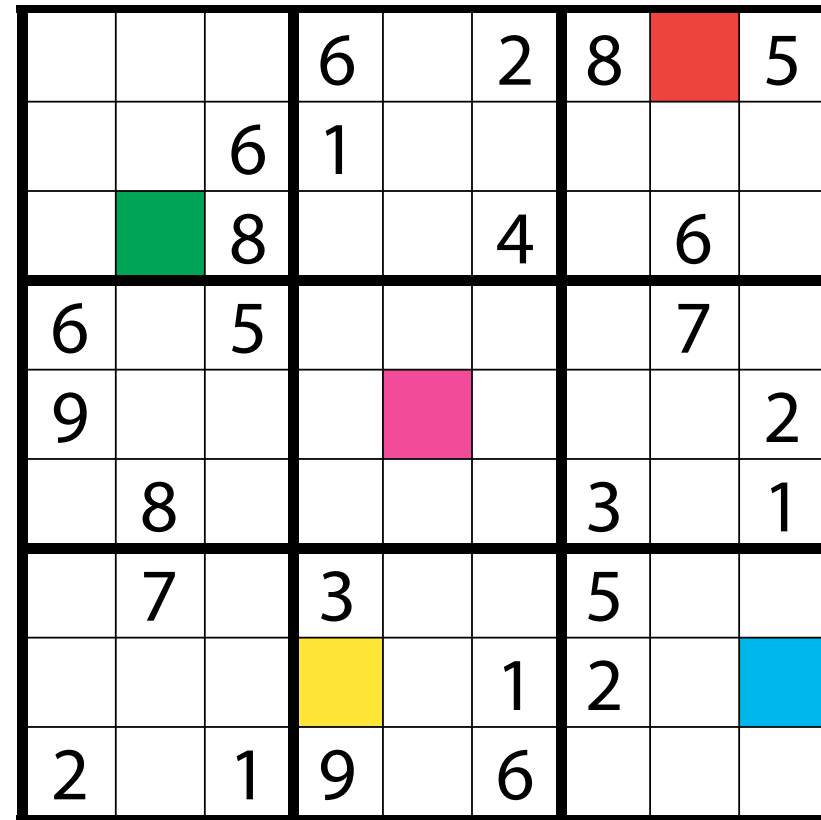
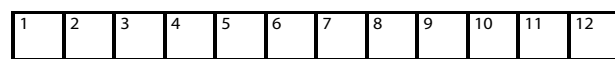


Puzzelpagina **nr. 10**

Puzzel en win! In elke editie van deze uitgave staat een puzzel waarmee je leuke prijsjes kunt winnen. Stuur je oplossing via de e-mail of met traditionele post. Je kunt dit sturen naar: info@grootdefryskemarren.nl o.v.v. puzzeloplossing **NR 10-2023** – tot uiterlijk **2 november 2023**. Wij wensen je veel puzzelplezier!



©www.puzzelpro.nl



©www.puzzelpro.nl



PUZZEL EN WIN
2 BIOSCOOPKAARTJES!

Burgemeester Kuperusplein 52
Heerenveen • T 0513-654051

Kijk voor het actuele filmaanbod
op: www.bios-heerenveen.com

DE BIOS HEERENVEEN

groot  deFryskeMarren

STUUR JE ANTWOORDEN VAN **PUZZEL 10** VÓÓR 2 NOVEMBER 2023
PER E-MAIL NAAR: info@grootdefryskemarren.nl OF PER POST
NAAR: GROOTDEFYRSKEMARREN, ZWARTEWEG 4, 8603 AA SNEEK
EN VERMELD HIERBIJ UW ADRES!

WINNAAR PUZZEL GROOTDEFYRSKEMARREN NR. 09-2023

Evelien Hoomans uit Joure heeft de waardebon van 2 bioscoopkaartjes gewonnen. Deze is aangeboden en is te besteden bij DE BIOS in Heerenveen
OPLOSSING EDITIE 09-2023: **Zweedse puzzel: VLINDERDASJE // Woordzoeker: SCHELPENBANK**

COLOFON

GrootdeFryskeMarren is een maandelijkse uitgave van Ying Media. De krant wordt huis-aan-huis verspreid in gemeente De Fryske Marren en ligt bij verschillende 'pick-up' points in gemeente De Fryske Marren.

Oplage: 28.000 exemplaren.

UITGEVER

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

REDACTIETIPS?

redactie@grootdefryskemarren.nl

REDACTIECOÖRDINATOR

Gianna Posteraro

EINDREDACTIE

Richard de Jonge

REDACTIE

Lotte van der Meij,
Eelke Lok, Gea de Jong-Oud,
Annemarie Overbeek,
Broer Feenstra en Gianna
Posteraro

VORMGEVING

Frans van Dam
(blijdd.nl)

FOTOGRAFIE

Johan Brouwer

VERKOOP

Geart Jorritsma, Ying Mellema,
Marianne Bouwman, Henjo van
der Kloot

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.



IF
INDOOR
FRIESLAND

Paardensport van wereldklasse

WTC EXPO LEEUWARDEN



42^e editie

Dressuur

20 t/m 22 oktober 2023

Springen

25 t/m 28 oktober 2023



Bestel je tickets op:
indoorfriesland.frl

Hoofdsponsor:

SLTN
Future Proof IT

Business Partner:

univé

Sponsors:

Horses2fly

MHB
BRING EVENTS TO LIVE

VDL Stud

Roelofsen
HORSE TRUCKS

Lasaulec
TECHNISCHE GROOTHANDEL

H&C+

PMF
Industry group

BS
DRESSAGE

SKIBEURS

Zaterdag 21 oktober

7:30 - 17:00 uur

TOT **70%**
KORTING

ABE LENSTRA STADION
FRYSLÂN FEAN PLAZA

 **INTERSPORT**[®]
SUPERSTORE RODEN
DE LEEUW