MAANDBLAD
04-2023
7e JAARGANG • NR. 62

groot de Fryske Marren

meer dan nieuws

GROOTDEFRYSKEMARREN.NL

FOTO: JOHAN BROUWER

IN DEZE UITGAVE

Tusken de Marren
informatie van gemeente De Fryske Marren

DE FRYSKE MARREN

PETRA BERNARDUS-VAN DER HEIDE

“Ik ben écht een gelukkig mens”

EN VERDER IN DIT NUMMER:

DRIE MILITAIREN OP MISSIE IN IRAK

FACE TO FACE MET BRUGWACHTER GERKE EILERS

HOEKSTRA
Makelaardij | Bedrijfsmakelaars | Vastgoedbeheer

Uw huis verkopen?
Uw grootste bezit in vertrouwde handen

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

Gratis energielabel t.w.v. € 325,-*

VAN DER MEER WONEN

leolux

Fauteuil Caruzzo
Een hoge rug voor optimale steun vanaf € 2795,-

Bijpassende voetenbank leverbaar

+ Vanaf **€ 420,- shoptegoed cadeau**

Fauteuil Box
Handgemaakt van hoge kwaliteit
€ 1138,-

+ € 171,- shoptegoed cadeau

Passe Partout

NL WOONT

Bij aankoop van 4 stoelen **+ € 222,- shoptegoed cadeau**

Eetkamerstoel Olme
Leverbaar in diverse stof- en lederkwaliteiten.
p.s. vanaf € 369,-

Paasactie

Bij elke aankoop
15% shoptegoed cadeau*

Looptijd 3 t/m 15 april 2023

+ € 182,- shoptegoed cadeau

Bank Siem
Stijlvol en zelfverzekerd
€ 1210,-

Dressoir Elfriede
Varierende breedtes, hoogtes, deurtjes, lades, uitvoeringen en frames vanaf € 2808,-

+ Vanaf **€ 422,- shoptegoed cadeau**

Pilat&Pilat

Woonboulevard Sneek Bedrijvenpark 'De Hemmen' Smidsstraat 12
www.vandermeerwonen.nl | info@vandermeerwonen.nl | *Vraag naar de voorwaarden.

EDITORIAL

Blijf leuke dingen doen!

Betrap jij jezelf er wel eens op dat je wel eens bezig bent met leven in het verleden of de toekomst? Dingen die gebeurd zijn herkauwen in je hoofd? Dat je bijvoorbeeld anders had willen reageren? Vaak zijn we ook bezig met dingen die nog komen gaan. Zo ben je misschien al bezig met een belangrijke afspraak die gepland staat en ben je bang om te laat te komen. Je kunt dan al helemaal in de stress schieten als je er aan denkt.

We vergeten wel eens in het nu te zijn. Ik daag je daarom uit: sta eens stil bij wat je nú doet.... Oké, je leest dit voorwoord. Zover ben ik ook, maar sta eens stil bij dit moment, sluit desnoods even je ogen en haal diep adem. Dat is best fijn, hè? Ik pas dit vaak toe wanneer ik op een hele fijne plek ben, op onze boot, in de natuur, thuis of met vakantie. Vaak kan ik zo'n moment later terughalen en met terugwerkende kracht weer genieten.

Door je hoofd af en toe rust te gunnen, stil te staan en dingen te doen waar je energie van krijgt, heb je daar alleen maar profijt van. 'Opladen' noemen we dat. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. De één sport, de ander maakt muziek of gaat winkelen, weer een ander gaat uit eten of op stap. Het lijkt zo makkelijk, maar bij drukte schrappen we juist vaak deze dingen. Dé leuke 'extra' dingen.

Uit eigen ervaring weet ik dat ik gelukkig word van mijn me-time momentjes, zoals met een kop thee in het zonnetje zitten of een yogasessie op de mat. In dit nummer vertel ik mijn eigen persoonlijke verhaal. Ontzettend spannend om dat te delen. Mijn boodschap is helder: wees lief voor jezelf en probeer elke dag dat ene klein lichtje te zien.

Verder lees je in dit nummer hoe Petra Bernardus-van der Heide gelukkig wordt van haar werk als kok én het leven neemt zoals het is. Brugwachter Gerke Eilers is al ruim dertig jaar brugwachter en is nog nooit met tegenzin naar zijn werk gegaan én je vindt lifestyle tips voor deze lente.

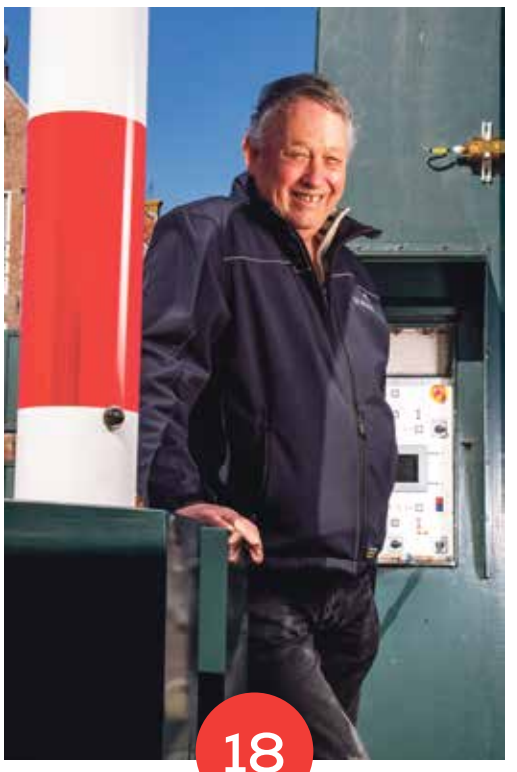
Pak lekker een kop thee of koffie én deze krant, lezen maar!

Lotte van der Meij
redacteur

Inhoud

groot deFryskeMarren // nummer 04 • 2023

6



18

25

LEKKER LEZEN

6. PETRA BERNARDUS-VAN DER HEIDE **IS ÉCHT EEN GELUKKIG MENS**

18. **FACE TO FACE MET** GERKE EILERS

MAATSCHAPPIJ & SAMENLEVING

11. TUSKEN DE MARREN **KATERN VAN GEMEENTE DE FRYSKE MARREN**

21. MILITAIREN OP MISSIE IN IRAK **EN DE DODENHERDENKING**

23. REÜNIE OUDEMIRDUM

SPORT

24. AANGEPAST SPORTEN **IN GEMEENTE DE FRYSKE MARREN**

25. **DRESSUURAMAZONE** WILMA REIJENGA

GEZOND & FIT

26. BERBER DE VRIES: **"ALS IETS JE OVERTUIGING IS, WORDT DAT OOK JOUW WERKELIJKHEID"**

30. LOTTE VAN DER MEIJ **VERTELT OVER WAT HAAR HIELP TIJDENS HAAR BURN-OUT**

LIFESTYLESPECIAL 33-37

CULTUUR & UITGAAN

39. GAASTERLAND WANDELTOCHT **VOERT JE OVER LANDERIJEN, LANGS KLIFFEN EN DOOR EEN KOEIENSTAL**

40. **LEMSTER KUNSTAARDEWERK IN** MUSEUM LEMSTER FIIFGEA

43. **UIT IN HET POSTHUIS THEATER HEERENVEEN EN THEATER SNEEK**

44. UITAGENDA **VVV WATERLAND VAN FRIESLAND**

90 jaar Brattinga IJzerwaren & Watersport

JOURE - De winkel van Brattinga IJzerwaren & Watersport is sinds 1 april 1933 gevestigd aan de Midstraat 23 in Joure. Daarmee bestaat dit familiebedrijf dit jaar alweer 90 jaar. De winkel is een begrip in Joure.

Sjoerd Brattinga nam het bedrijf 21 jaar geleden over van zijn vader Ely, die het op zijn beurt weer over nam van zíjn vader. Pake Sjoerd startte de winkel met klompen, potten en pannen, en ijzerwaren. Men kan bij Brattinga terecht voor een breed assortiment, waaronder ijzerwaren, gereedschappen, tuinartikelen en watersportartikelen. Ook is de winkel gespecialiseerd in sleutelservice.

Rode loper voor heropening Kameleondorp

TERHERNE - In Terherne was afgelopen zaterdag de rode loper uitgerold voor gasten van de heropening van het Kameleondorp in Terherne. Na het overlijden van beheerder Nop de Graaf waren er zorgen over de toekomst van Kameleondorp, maar Suzanne Klooster besloot de dagattractie - in het belang van Terherne - voort te zetten.

"We zijn ongelooflijk trots dat we eindelijk los kunnen", aldus Suzanne Kloosterman. De onderneemster heeft zelf een hotel-restaurant in het dorp en wil dat de Kameleon kan doorvaren. Toch was het financieel moeilijk om dat rond te krijgen. Suzanne: "Nu het gelukt is, kan de blik op de toekomst worden gericht. Er moeten nog wel wat kleine dingen gebeuren, zoals het eiland opruimen. We lopen door alle onzekerheden uiteraard achter met de snoeiwerkzaamheden en dergelijke, maar dat krijgen we wel rond. Het was een hectisch jaar na de dood van Nop, maar we gaan nu voluit verder. Het Kameleondorp is een exportproduct. Dat moeten we zo houden."

'Slim Boeren Event' op 14 april in Legemeer en Oudehaske

DFM - Op vrijdag 14 april is het tijd voor het 'Slim Boeren Event'. Op twee locaties in de gemeente, Legemeer en Oudehaske, gaat het dan over slimme machines met ervaren specialisten. Het evenement duurt van 10.00 tot 20.00 uur en is een gezellig netwerk-event voor melkveehouders in de regio.

Op Legemeer kunnen melkveehouders terecht bij Frits de Jong aan de Legemeersterweg 3. Frits de Jong runt, samen met zijn ouders en een medewerker, een melkveebedrijf met 145 koeien en bijbehorend jongvee. De koeien worden sinds 2020 gemolken door twee Lely Astronaut A5 melkrobots. Voor de jeugd er bij Frits de Jong een boerderijspeurtocht. In Oudehaske wordt het 'Slim melken'-event gehouden bij melkveebedrijf Firma Huitema-Brouwer aan de Dolten 4. Bart en zijn gezin wonen op de boerderij en hij runt de boerderij samen met zijn ouders. Er worden 135 koeien gemolken door drie Lely Astronaut A5 melkrobots. De melkrobots zijn in de zomer van 2022 in gebruik genomen. Om half twaalf wordt hier Akkie 1 gehuldigd. Akkie 1 heeft de grens van 10.000 kilogram vet en eiwit behaald en zal daarvoor gehuldigd worden door CRV. Haar tweelingzus Akkie is altijd aan haar zijde en heeft al meer dan 100.000 kilo melk gegeven. De zusjes zijn inmiddels al 14 jaar oud.

Van Raam testdag bij Scootmobiel Friesland

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

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

Mulder-reünie op zaterdag 13 mei

ORANJEWOUD – Tijdens de Open Monumentendag vorig jaar (10 september) kreeg Alie Rusch er familie bij. Alie ontving die dag - namens de Stichting Historie Heerenveen – bezoekers van het karakteristieke tolhuisje in Oranjewoud, op de weg van Heerenveen naar Oranjewoud.

De laatste tolbaas was haar oerpake Jacob Mulder. Jacob was de oerpake van vele anderen, zo bleek. Vele bezoekers stamden ook van hem af. Alie: "Jacob Mulder was de pake van mijn moeder, maar hij zat nooit in haar nostalgische verhalen over logeren bij 'beppe fan It Wâld'. Hij was al voor haar geboorte overleden en omdat haar eigen heit stierf toen ze net acht was, wist ze 'niets' van de Mulder-kant." De Mulder-nazaten raakten zo enthousiast, dat besloten werd een heuse Mulder-reünie te organiseren. Zij komen zaterdag 13 mei bij elkaar voor een lopend buffet in Oudeschoot en bezoeken per huifkar het tolhuisje. Alie doet hierbij nog een oproep: "Zijn Jacob Mulder en Barbara Billenkamp jouw (bet)overgrootouders, kom dan zaterdag 13 mei naar de reünie." Aanmelden kan tot 22 april bij Lucie Wijnsma, via e-mail: luciewijnsma@ziggo.nl.

Groene Markt zoekt muzikanten

RIJS - Voor de Groene Markt op zondag 22 oktober in het Rysterbosk in Rijs is de organisatie op zoek naar muzikanten.

De Groene Markt is een markt in festivalsfeer met livemuziek, vuurkorven, straattheater, bijzondere standhouders en kinderactiviteiten. De markt trekt jaarlijks zo'n 10.000 bezoekers. "We zoeken een vrolijke noot/nachtegaal die lekker klinkt, actuele covers op het repertoire heeft en bij voorkeur zichzelf begeleidt op gitaar", aldus Sabine Boode van de organisatie. Muzikanten kunnen zich aanmelden via een mail aan sabine@marenklif.nl

Collectie Museum Lemmer weer open

LEMMER – De Oudheidkamer van het Museum Lemmer, gevestigd in het voormalig gemeentehuis (ingang aan de Gedempte Gracht) heeft de deuren aan de achterzijde van het VVV kantoor weer geopend. Op de dinsdag-, woensdag- en vrijdagmiddag tussen 13:00 uur en 17:00 uur staan de vrijwilligers weer klaar om bezoekers te ontvangen.

De vrijwilligers van het museum hebben de afgelopen tijd aandacht besteed aan het museum weer klaar maken voor het publiek. Zo werd de collectie weer schoongemaakt, nagekeken en aangevuld. “Kortom, de toerist maar zeker ook de inwoners van Lemmer en omgeving zijn weer van harte welkom”, laat Piet Zantman van de Oudheidkamer weten. “Een bezoek is zeker de moeite waard. De geschiedenis van ons dorp staat in het museum centraal. Zo is er onder meer een unieke collectie Lemster aardewerk, zijn er scheepsartikelen, een uitbeelding van de vervening, maar zeker ook de visserij is ruim vertegenwoordigd in het museum.’

BregePop: tijdelijk eenrichtingsverkeer van Sint Nyk naar Scharsterbrug

SCHARSTERBRUG - De organisatie en vele vrijwilligers van BregePop hebben de afgelopen dagen hard gewerkt om het festival net buiten Scharsterbrug klaar te maken. Aanstaande vrijdag en zaterdag komen er duizenden festivalgangers naar het dorp om daar te genieten van meer dan vijftig artiesten.

Om de drukte in goede banen te leiden heeft het BregePop Festival met de gemeente gekeken naar de verkeersstroom na afloop van de festivaldagen. De verkeersdruk moet in de nacht van vrijdag op zaterdag en zaterdag op zondag onder andere worden verminderd door het instellen van eenrichtingsverkeer vanaf de kant van Sint Nicolaasga. Ter hoogte van het kruispunt op Huisterheide zal de weg in de richting van Scharsterbrug worden afgesloten voor auto’s, vrachtwagens en tractoren. Dit gebeurt door middel van een afzetting met daarbij verkeersregelaars. Het instellen van eenrichtingsverkeer geldt op vrijdag 14 en zaterdag 15 april van 23.00 tot 02.00 uur. Daarnaast zijn er in overleg met de gemeente, politie en verkeersregelaars nog meer maatregelen genomen. Op de gehele rechterzijde, vanaf de kant van Joure, geldt een parkeerverbod op de Hollandiastraat. Voor bussen en taxi’s is er een opstelplaats buiten de bebouwde kom. De uitstroom van het publiek zal volgens de organisatie meer worden gespreid. Al deze maatregelen moeten zorgen voor een goede doorstroom van het verkeer in en om Scharsterbrug.

Jubileumconcert: 25 jaar koor EigenWize

NIJEMIRDUM - 25 jaar geleden bedachten enkele mensen in Nijemirdum en Oudemirdum dat het leuk zou zijn om een koor op te richten. Er werd een eerste bijeenkomst belegd voor belangstellenden in het dorpshuis van Nijemirdum. Die avond bleek dat er 25 mensen waren, die veel zin in hadden om te gaan zingen in een koor. Zo ontstond EigenWize. Op zaterdag 13 mei om 20.00 uur is er een jubileumconcert bij te wonen in de Fonteinkerk in Oudemirdum, de vaste oefenplek van het koor.

Het repertoire van EigenWize is gevarieerd, met voornamelijk lichte muziek. Het koor zingt in verschillende talen. Er wordt na 25 jaar nog steeds met plezier gezongen en het koor hoopt dit nog lang te doen. Om dat plezier te delen is er dan nu het speciale jubileumconcert. Een gastoptreden zal worden verzorgd door de band 4-Strong Winds, met Geartsje Zwerver, Douwe Kuipers, Fred van der Bos en René Spijkerman. Het concert is gratis toegankelijk, maar een donatie na afloop – voor de gemaakte onkosten – is welkom.

Eelke’s vinger op de zere plek

Patatpeal

De rjochtbank fan Grins bemoeit him mei it lanskiplike en romtlike belied yn Fryslân. Patatboer McDonald’s op ‘e Jouwer woe neidat de ferkearsdiken dêr allegear oanlein binne in hegere mêst as de sechtjin meter hege peal dy’t dêr no stiet. Dy sjogge de minsken net mear, seit de patatboer, fanwege al dy nijmoadrige diken op ferskillende hichten. Op himsels al net in echt handich ferhaal, want wy jouwe baby’s in mobiele telefoan, dan kin se útsykje wêr at patatboeren steane.

De gemeenteried fan De Fryske Marren kaam ynienen mei de mouwen opstrûpt tefoarskyn: se seinen nee. Se ha folslein gelyk dat se dêr gjin mêst fan tritich meter ha wolle. Gjin gesicht. Dat is dat yngewikkelde Rânstêdlike wegestelsel dêr ek al net; aksentuear dat no net mei sa’n peal. Eins soe’k tsjin dy patatboer sizze dat at der sa’n peal stiet, ik dat sa freeslik fyn, dat we mei de pakesizzers mar efkes trochride nei De Lemmer. Der is de peal frij wat behyndiger.

Dy Jouster patatboer is lykwols in folhâlder; hy smiet it foar de rjochter. In Grinzer rjochter, nota bene. Dy’t tsjin de ried seit dat der wol sa’n peal komme moat. Hie oars dy diken net oanlein. No hat it Ryk dat dien, en net de gemeente. Mar goed: at by diken oanlizzen tenei heart dat der allerhande oare saken barre moatte dy’t ynfloed ha op it lânskip, dan wolle wy en de gemeente dat earst wol witte foardat we ja sizze.

Freegje oars sy saakkundige man mar dy’t fiif jier troch Fryslân kuiert en dan de takomst fan Fryslân beskriuwe sil. Dy skrikt him aanst dea at hy by Ljouwert yn de buert sjocht wat dy Achmeatoer foar ynfloed hat op dat lânskip, sels ýn Ljouwert is it te almeugend. Hy sil aanst ek sjen wat dat nije hege appartemintekomplex op it Hearrenfean op it Kuperusplein foar ynfloed ha sil op it sa fertroude byld fan dat sân kilometer flakke It Hearrenfean.

Ja, dan is sa’n patatknuppel mar in betreklik lytse ‘stean yn de wei’. Mar om’t sa’n ding ek noch tige kommersjeel opljochtet, misstiet it folslein. Lit dy Grinzer rjochters marris om in patatsje nei De Jouwer gean, dan tinke se wol oars.

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 nononsense kijk op de wereld weet hij ogenschijnlijk ingewikkelde zaken vaak te relativeren en tot de essentie te herleiden. En dat is ook wat u in de columns van Eelke kunt verwachten.

De vinger op de zere plek....

TEKST LOTTE VAN DER MEIJ // **FOTO'S** JOHAN BROUWER

PETRA BERNARDUS-VAN DER HEIDE NÁ HAAR HEUPOPERATIE:

"Het is een grotere verademing dan ik had gedacht"

De familie Bernardus woont in Terkaple. Met aan de voorkant uitzicht op het water en achter op de lang uitgestrekte groene weilanden. ‘Achterom graach’ staat op het bordje dat aan de voordeur hangt. Dus loop ik via het smalle tuinpad naar de achtertuin waar ik vriendelijk word onthaald door hondje Sinne en door Petra. Petra ken ik al jaren, vaak hebben we een vluchtig gesprek in de supermarkt. Via social media weet je een beetje wat er speelt in elkaars leven. Maar écht kennen doe ik haar niet. Nu hebben we de tijd voor een echt gesprek over het leven, gezondheid, HSP, koken, kinderen en veel meer.

Petra Bernardus-van der Heide is een excentrieke zelfverzekerde vrouw die weloverwogen op een rustige manier haar antwoorden geeft. Petra wordt in 1974 geboren in Drachtster-compagnie. “Een Wâldpyk”, zegt ze gekscherend. Een paar jaar later volgt haar broertje. Ze heeft een prachtige jeugd. “Lekker vrij”, zo omschrijft Petra het. Veel buiten, rijden op de pony en later op Friese paarden van de buurman. In de zomer zwemmen en in de winter veel schaatsen. “Vroeger leek het wel dat we elk jaar weken konden schaatsen“, zegt ze. Haar beide ouders zijn gek op schaatsen en ze maken als gezin dan ook graag schaatstochten op natuurijs. En als haar vader aan het werk is, zijn ze op de ijsbaan in het dorp te vinden. “Dan keek ik, door het raam, naar de baan of de lichten al aan waren, zodat we weer konden schaatsen”, glundert ze.

TE NIEUWSGIERIG

Op de basisschool zit Petra ‘slechts’ met twee andere meisjes in de klas. Eén daarvan, Saskia, is nog steeds haar beste vriendin. “Onze moeders waren bevriend en onze oma’s ook. Een drie generatie vriendschap.” Petra ervaart haar jeugd als “een machtige tijd.” Na de mavo in Surhuisterveen wil ze naar de mts om binnenhuisarchitect te worden, tot ze beseft dat ze dan elke dag met wiskunde bezig is, waar ze “niets aan” vindt. Ze besluit zich in te schrijven voor de koksopleiding bij het kmbo. Niet zomaar; er zijn meerdere koks in de familie. Een geweldige tijd heeft ze daar. Ze vindt het heerlijk om te koken en ze kán het ook. “Ik ben echt een doener”, geeft ze aan. Ze kookt het liefst op gevoel. “Recepten volgen is saai, dat is niet koken volgens je eigen smaak, daar ben ik te nieuwsgierig voor.”

OOG VOOR DE ANDER

Na deze opleiding begint Petra op de middelbare hotelschool, maar hier is ze niet op haar plek. Ze komt overspannen thuis te zitten. Ze mist de gemoedelijke sfeer van het kmbo en ze besluit zich daar wéér in te schrijven voor de gastvrouw-opleiding. Inmiddels werkt Petra al jaren in de horeca. Als kok, maar ook in de bediening. Ook heeft ze andere banen en dat alles tezamen zorgt ervoor dat Petra inmiddels perfect op haar plek zit. Doordat ze alle facetten van het vak kent, kan ze de keuken ‘lezen’, terwijl ze tegelijk bezig is met de dinerende gasten. Ze werkt sinds 2019 bij Prins Heerlijck in Beetsterzwaag. Dat ze een goede gastvrouw is, blijkt uit het feit dat bij binnenkomst de glutenvrije koekjes en thee al klaar staan. Petra heeft oog voor de ander. Dat voelt fijn.

Lees verder op pagina 9

Anna-May Diderich
uit Dronrijp

‘Deze bril is puur voor mijzelf’

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

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

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

De OptiSjen

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

Fotografie: Johan Brouwer

ERKENDE VERHUIZERS

HOEKSTRA

hoekstrasneek.nl/verhuizingen

vervolg van pagina 6

“Recepten volgen is saai, dat is niet koken volgens je eigen smaak”

FOUTE MANNEN

In haar liefdesleven is het soms een beetje roerig. Petra heeft al vroeg verkering en voelt zich aangetrokken tot ‘foute’ mannen zoals ze dat zelf omschrijft. Eentje is ontzettend jaloers en een ander, waar ze mee samenwoont, raakt verslaafd aan drank en later aan drugs. Op het moment dat ze beseft dat het niet goed zit, vraagt ze aan haar ouders of ze weer thuis mag wonen en haar vader haalt haar op, en ook haar hond en haar konijn. Haar vader is heel lief en gevoelig, volgens Petra. Maar hij heeft het in die tijd zwaar met dingen die in het leven op zijn pad komen. Hij drinkt om zijn gevoel te verdoven en sterft aan een hartstilstand. Petra is dan 25 jaar. Heel verdrietig.

EEN VREEMDE VOGEL

In de periode dat Petra weer thuis woont, vindt ze haar rust in vogelen. Ze doet dit met twee vaste vrienden en die hebben het vaak over ene Sietse Bernardus. Petra stelt zich bij de verhalen die ze over hem hoort voor, dat Sietse een oude man is met een lange baard en een legerjas. Wanneer de vrienden haar vragen een weekend mee te gaan naar Zweden om daar vogels te spotten - onder andere de drieteenspecht - zegt ze direct ja. Met twee groepen vertrekken ze en in die andere groep zit Sietse Bernardus. Maar Sietse blijkt helemaal geen oude man. Integendeel. Ze ziet een liefdevolle man die de moeite neemt om iedereen de mogelijkheid te geven die ene vogel te spotten. Eenmaal terug in Nederland, is het Sietse die haar opzoekt als ze ziek is. Waar zij denkt dat hij als ‘de ervaren wereldreiziger’ niets ziet in haar, denkt hij op zijn beurt dat zij, ‘die festivalbezoeker’, niets ziet in hem. Niets is minder waar en ze worden verliefd. Uiteindelijk is het haar liefde voor Sietse die Petra naar Joure doet verhuizen.

“Ik ben écht een gelukkig mens”

HSP

Ze trouwen op 1 april 2004, even snel om negen uur in Joure. Het paar krijgt twee kinderen: zoon Jelle en dochter Hinke. Het moederschap valt Petra echter best zwaar. Ze merkt dat ze onzeker is met baby’s. Gelukkig heeft ze een fijne huisarts die haar het vertrouwen geeft dat ze het hartstikke goed doet zolang ze haar eigen gevoel volgt. Wanneer Jelle naar de middelbare school gaat krijgt hij last van epileptische aanvallen en PNEA, psychogene niet-epileptische aanvallen. Deze uiten zich in (woede)aanvallen als gevolg van spanning, overbelasting of trauma. Dat heeft veel impact op het gezin. Zo brengt en haalt Petra hem dagelijks naar school en gaat hij in therapie. Mede hierdoor ontdekt Petra wat HSP (hoog sensitief persoon) is en herkent zij dit ook bij zichzelf. Met Jelle gaat het inmiddels goed; hij is door medicatie inmiddels al vier jaar ‘aanvalsvrij’. Het gezin is inmiddels van Joure naar Terkaple verhuisd, een prikkelvrije omgeving midden in de rust en natuur. Een goede plek die als fundering geldt voor dit gezin.

INVLOED VAN PIJN

In haar vrije tijd speelt Petra toneel en kijkt ze uit naar het jaarlijkse terugkerende festijn Halloween Fright Nights bij Walibi, waar ze elk jaar weer verkleed als een eng figuur volledig in haar rol kruipt en de mensen de stuipen op het lijf jaagt. Ook loopt ze veel wandelmarathons. Maar mede daardoor en door haar staande werk, begint ze wel steeds meer last te krijgen van haar heup. “Achteraf heb ik wel tien jaar pijn gehad”, meent Petra. Door de pijn kan ze niet meer werken. Ze zit veel thuis en haar leven verandert aanzienlijk. Haar gewicht is iets wat altijd in haar leven speelt. Ze is gewend dat dit schommelt. Ze komt aan, maar voelt zich er niet vervelend bij. Door de pijn in haar heup slaapt ze wél slecht, is ze humeurig en ook al kost de pijn energie, de vele energie die ze nog over heeft kan ze niet kwijt. Ze krijgt er dan ook nog diabetes type 2 bij én ze heeft een stoplichtrelatie met roken. Ze is er tien jaar vanaf, begint weer, stopt weer en begint weer. Ook dit heeft ze geaccepteerd.

Als ze bij de orthopeed een foto laat maken van haar heup, is het zo klaar als een klontje. Haar heup is versleten en na vier maanden op de wachtlijst tehebben gestaan, wordt ze eindelijk geopereerd. Ze krijgt een nieuwe heup. De pijn verdwijnt en Petra ontdekt hoe groot de invloed van de pijn is geweest. Ze heeft jaren pijn geleden. Jarenlang moest ze doseren, steeds meer. Nu kan ze weer alles doen wat ze vroeger ook kon. Uitjes, wandelen en werken. Ze heeft haar leven terug. “Het is een grotere verademing dan ik had gedacht”, spreekt ze uit.

SCHATZOEKER

Doordat ze nu pijnvrij is vliegen de kilo’s er als vanzelf weer af. Ze doet al jaren aan ‘intermitted fasting’, wat inhoudt dat ze tussen zeven uur ’s avonds en elf uur ’s morgens niet eet. Ze voelt zich hier goed bij en is ervan overtuigd dat de diabetes weer zal verdwijnen. Inmiddels heeft ze haar hele garderobe weer verkocht en nieuwe – vintage - kleding geshopt in kleinere maten. Petra gelooft dat wij leven in overvloed en is een ferfent ‘schatzoeker’. Zo speurt ze de leukste (merk)jurken, schoenen en andere kledingstukken op die ze voor een prikkie koopt. Door al haar ervaringen en de manier waarop zij in het leven staat, besluit ze alles overdenkend: “Ik ben écht een gelukkig mens.” En dat straalt ze uit.

Wij zijn op zoek naar een

Front Office medewerker m/v (32 uur)

met marketing en social media taken

Sta jij bij je vrienden en kennissen bekend als positief en sociaal persoon? Breng je jouw kennis, kunde en enthousiasme graag over op anderen? Kortom, vind je het leuk om mensen een onvergetelijke dag te bezorgen? Kom dan werken in de gezellige watersportomgeving van Twirre.

Twirre is een servicebedrijf gevestigd in het toeristische dorp Langweer. Onder Twirre vallen de bedrijven Langweerder Sloep, Villapark Langweer, Recreatiepark Leyenspolder en Dé Sloep fan Fryslân.
Als Front Office medewerker ben je een onmisbare schakel binnen ons bedrijf en het eerste aanspreekpunt van al onze gasten en bezoekers.

Wat verwachten wij van jou

- Geen 9 tot 5 mentaliteit
- Goede communicatieve vaardigheden in het Nederlands en kennis van het Duits en Engels
- Sterk in marketing en social media
- Van april tot en met oktober afwisselend weekends inzetbaar
- Je beschikt over mbo werk- en denkniveau en ervaring met Office 365 is een pre

Wat kun je van ons verwachten

- Goede arbeidsvoorwaarden
- Pensioenvoorziening
- Een afwisselende functie met ruimte voor ideeën en eigen inbreng

Lijkt het je leuk om bij ons te komen werken?

Stuur vóór 1 mei a.s. je motivatie en CV naar **tecla@twirre.nl** of bel met: **0513 - 499 010**

TWIRRE
WATER • SPORT • RECREATIE

VACATURES

Kom jij ons team versterken?

Vanuit Joure en Portland (US) werkt DMT aan een duurzamere wereld.
Met onze technologie voor het opwaarderen van biogas en het afvangen van CO2 leveren we een bijdrage aan de toekomst van onze planeet, zodat we deze zo groen mogelijk achterlaten voor de toekomstige generaties.
Wil je deel uitmaken van ons internationale team? Wij zoeken collega's!

Een greep uit onze vacatures in Joure

- Financieel – administratief medewerker
- (Senior) CAD Engineer
- Service & commissioning engineer

Lees meer over DMT Environmental Technology en onze vacatures op **www.dmt-et.com/working**

Acquisitie n.a.v. deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.

www.dmt-international.com
T +31 (0) 513 636 789 **E** working@dmt-et.nl

35 YEARS dmt

Holiday Ice

IJsmakers sinds 1928.

Wil jij een afwisselende baan met een fijne werksfeer, zekerheid en doorgroeimogelijkheden?

Kom dan werken bij de leukste ijsfabriek van Europa!

Check al onze vacatures via bovenstaande QR code
of via www.werkenbijholidayice.nl

Tusken de Marren

INFORMATIEBIJLAGE VAN GEMEENTE DE FRYSKE MARREN | APRIL 2023

INHOUD

- Geldzorgen hoef je nooit alleen op te lossen
- Grazende schapen in de straat
- Gemeentegezicht: Sanne Koster, programmamanager duurzaamheid

Gemeentelijke activiteiten kalender

Vergaderingen gemeenteraad

Woensdag 19 april
Raadsvergadering, 19.00 uur

Woensdag 10 mei
Petear, 19.30 uur

Kijk voor actuele informatie op:
defryskemarren.nl/gemeenteraad

Witgoedregeling
is van start gegaan

Met de witgoedregeling kunnen inwoners van gemeente De Fryske Marren met een laag inkomen hun oude witgoedapparaat omruilen voor een nieuw, energiezuinig apparaat. Zo kunt u blijvend uw energierekening verlagen. Een zuiniger witgoed apparaat verbruikt minder energie. Hierdoor wordt minder CO2 uitgestoten én dat is weer goed voor het milieu.

Hoe werkt de subsidieregeling?
De regeling is ingegaan op 1 februari en eindigt op 31 december 2023 of als het subsidieplafond van 300.000 euro is bereikt. Op onze website: **www.defryskemarren.nl/witgoed** is de regeling te vinden, met een toelichting op de regeling en het subsidieaanvraagformulier. Voor vragen over de regeling kunt u een e-mail sturen naar **witgoedregeling@defryskemarren.nl**.

Een leeg blikje afval op straat kost u straks geld

Er belanden jaarlijks veel blikjes op straat. Volgens Milieu Centraal kwamen er in Nederland in 2021 naar schatting 150 miljoen blikjes in het milieu terecht en duurt het meer dan vijftig jaar voordat een aluminium blikje in de natuur is afgebroken.

Vanaf april 2023 is er – na de grote en kleine plastic flessen – ook statiegeld op blikjes. Bij het inleveren van een blikje ontvangt u, net als bij de kleine plastic flesjes, 15 cent statiegeld. Lege blikjes kunt u inleveren bij supermarkten. Ook zijn er in Nederland ongeveer 22.000 andere innamepunten, zoals tankstations en sportclubs. Recyclebare blikjes hebben een andere streepjescode en kunt u herkennen aan een statiegeldlogo. Alleen leesbare streepjescodes worden geaccepteerd door de machine. Van de ingezamelde blikjes kunnen vervolgens weer nieuwe blikjes worden gemaakt. Op die manier kan het weer worden hergebruikt als nieuwe grondstof.

Fietscafé Joure

Er zijn in Nederland meer fietsen dan inwoners. Een ritje op de fiets maken heeft veel voordelen. Het biedt vrijheid, is gezond en goed voor het klimaat en de schone lucht. Toch pakt nog niet iedereen de fiets.

Met als doel meer mensen op de fiets te krijgen organiseert het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat vier fietscafés, waarvan één op 18 april 2023 in Joure!

Wat zijn jouw ideeën om fietsen makkelijker te maken? We zoeken fietsers en niet-fietsers om deze avond mee te denken. Iedere deelnemer ontvangt na afloop een VVV-cheque ter waarde van € 50.

Datum: 18 april 2023
Locatie: Hobbe van Baerdt Kerk, Midstraat 67, 8501 AE Joure
Tijd: Inloop 18.30 uur
Start 19.00 uur, einde 21.30 uur

Aanmelden kan via **www.pratenoverfietsen.nl** of door deze QR-code te scannen.

Tusken de Marren | Informatiebijlage van gemeente De Fryske Marren | april 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.

GELDZORGEN HOEF JE NOOIT ALLEEN OP TE LOSSEN

Sinds 1 januari 2021 krijgen gemeenten een melding wanneer inwoners een betaalachterstand hebben bij hun woningcorporatie, energiemaatschappij, waterbedrijf en/of zorgverzekeraar. Hierdoor kunnen zij inwoners sneller helpen als zij daar voor open staan. Gemeente De Fryske Marren krijgt per maand zo'n honderdtwintig meldingen binnen. Vroegsignaleerders Elsbeth van Til en Feitse van Dijk zijn allebei medewerker van het sociaal wijkteam zorg en participatie van gemeente De Fryske Marren. Samen proberen ze te voorkomen dat de schulden van mensen die betaalachterstanden hebben verder oplopen door met hen in contact te komen.

Vroegsignalering

Feitse doet het werk nu iets meer dan een jaar en een paar maanden geleden is Elsbeth erbij gekomen. Feitse: "Wij zijn zogenoemde 'vroegsignaleerders', maar kunnen onszelf ook inzetten als budgetcoaches en schulddienstverleners. Samen met de inwoner brengen we eerst de problemen in kaart en als mensen dan verdere hulp willen pakken we dat op." Hoewel de situaties bij mensen thuis verschillend zijn, zijn er vaak toch ook overeenkomsten zichtbaar. "We zien veel mensen met een verslaving. Een drugs-, gok-, of koopverslaving bijvoorbeeld. Dat kost natuurlijk veel geld en brengt mensen in de problemen", aldus Feitse. Elsbeth vult aan: "Ik sprak laatst een meneer die eerst heel afwijzend reageerde. Hij had geen hulp nodig, zei hij. Maar later belde hij toch terug en hebben we wel een half uur met elkaar gesproken. Hij vertelde dat hij gokverslaafd is en dat hij toch wel graag hulp wilde."

Meldingen vanuit verschillende hoeken

Feitse: "We zien ook jongeren die vanwege groepsdruk meer geld uitgeven dan ze hebben. Zij betalen bijvoorbeeld hun rekeningen niet, omdat ze geen stapavond willen missen. Daarnaast zijn er mensen die hun financiën niet zelf kunnen doen, omdat ze dat nooit hebben geleerd. Er komen steeds meer meldingen bij ons binnen van mensen die niet meer rondkomen doordat ze ineens een hogere energierekening hebben. Zo zien we ouderen met alleen een AOW-uitkering zonder aanvullend pensioen in de financiële problemen komen".

Voorkomen dat problemen uit de hand lopen

Elsbeth: "Vroegsignalering is nodig om te voorkomen dat problemen uit de hand lopen. Wanneer we een melding van een betaalachterstand binnenkrijgen, kunnen we deze inwoner snel onze hulp aanbieden door bijvoorbeeld te kijken naar mogelijkheden om te besparen of om eventuele regelingen te treffen. Hoe sneller we erbij zijn, hoe gemakkelijker de problemen vaak zijn op te lossen. En mensen hebben er dan zelf ook minder lang stress van. Want zeker in deze tijd liggen heel veel mensen wakker door geldzorgen. Maar niemand is verplicht om onze hulp aan te nemen. Alles is vrijblijvend en natuurlijk gratis."

Een bezoek aan huis

Regelmatig komen Feitse en Elsbeth bij mensen thuis op bezoek. Bijvoorbeeld als het bedrag heel hoog is, het om een jongere gaat of als iemand meerdere rekeningen niet heeft betaald. Feitse: "Het is persoonlijker om bij iemand langs te gaan dan te bellen of te mailen. En dat vinden wij belangrijk, want geldproblemen zijn ook heel persoonlijk. Daarom willen we het laagdrempelig houden." De reacties van bewoners op een huisbezoek zijn wisselend, maar vallen over het algemeen goed. Elsbeth: "Mensen

DAT GELDT VOOR MIJ

VoorzieningenWijzer

Met de VoorzieningenWijzer weet u precies welke toeslagen en/of regelingen voor u gelden en of u wel de best passende energieleverancier en zorgverzekering hebt. Liever een persoonlijk adviesgesprek? Dat kan! Hiervoor kunt u een gratis adviesgesprek aanvragen met een opgeleide adviseur.
www.datgeldtvoormij.nl

Wie zijn wij?

Feitse van Dijk
06 27 28 32 55
Regio: Lemmer - Balk
Regio: Joure -Sint Nicolaasga

Elsbeth van Til
06 38 60 09 39
Regio: Joure -Sint Nicolaasga

Mail: **shv@defryskemarren.nl**

reageren eigenlijk nooit boos. Wel een beetje geschrokken soms. Dan zeggen ze dat het wel meevalt of dat ze het zelf wel kunnen oplossen. Maar ze bellen later toch vaak terug om een afspraak te maken. We laten altijd onze persoonlijke gegevens achter zodat mensen ons kunnen bereiken. En dat kan altijd. Ook al bellen of appen ze ons pas maanden later."

Huisbezoek werkt

Dat een bezoek aan huis werkt is voor Feitse in ieder geval duidelijk. Feitse: "Een bijzonder voorbeeld van een huisbezoek was van een jongedame van net twintig. Ze had al een aantal maanden haar zorgverzekering niet betaald. Zij woonde nog bij haar vader. Toen ik bij hen thuis kwam, merkte ik al gauw dat er ook spanningen waren tussen de vader en de dochter. De vader was net gescheiden en had niet veel geld te besteden. De dochter gaf juist veel te veel geld uit door de druk van haar vrienden. We hebben toen een goed gesprek gehad waarin veel emoties naar voren kwamen. Uiteindelijk zorgde dit ervoor dat de spanningen tussen vader en dochter minder zijn geworden en dat de jongedame nu openstaat voor hulp bij haar financiën."

Voor iedereen een passende oplossing

Feitse: "Soms hebben mensen geen hulp nodig. Dan is iemand de rekening gewoon vergeten te betalen en kan het dan zelf oplossen. Maar vaak zijn de problemen groter. Zeker in deze tijd. Dan hoop ik dat diegene mijn hulp accepteert. En dan gaan we samen aan de slag om de situatie in kaart te brengen. Vaak kan ik de inwoner zelf helpen. Soms kunnen zij beter terecht bij andere collega's van het sociaal wijkteam of andere organisaties. Voor financiële regelzaken verwijzen we mensen ook door naar vrijwilligersorganisaties, zoals Stichting De Kear en Humanitas. Bijvoorbeeld voor hulp bij de belastingaangifte of wanneer ze kwijtschelding kunnen aanvragen."

Taboe gaat er een beetje af

Elsbeth: "We proberen voor iedereen iets te betekenen. We merken de laatste tijd dat het taboe er een beetje afgaat. Dat komt doordat nu steeds veel mensen moeilijker rond kunnen komen door hogere energiekosten, duurdere boodschappen en hogere brandstofprijzen. Hierdoor accepteren mensen sneller hulp en dat vinden wij natuurlijk heel fijn".

Feitse: "Ik zou tegen iedereen die dit leest willen zeggen: ga een gesprek niet uit de weg als je geldzorgen hebt. Je hoeft het helemaal niet alleen op te lossen. Een gesprek met ons is vrijblijvend. Het kost niets. Misschien kunnen we niet alles in één keer oplossen, maar we kunnen wel meekijken en meedenken. De mensen die we hebben geholpen, waren d aarna allemaal blij en opgelucht. Dus twijfel niet."

GRAZENDE SCHAPEN IN D

Al duizenden jaren houdt de mens schapen voor wol, melk en vlees. Maar veel gemeenten, waaronder De Fryske Marren, zetten deze wollige viervoeters ook in als levende grasmaaiers. Kijk er in april tot en met oktober daarom niet van op als u midden in een woonwijk een grazende kudde tegenkomt.

'Stadsbegrazing' heet dit – al verwijst de term ook naar begrazing in dorpen. Het houdt in dat schapen binnen een woongebied naar believen gras en andere planten opeten. "Zo zijn ze een mooi alternatief voor machinaal maaien", zegt Tonny de Jong. Naast zijn functie als wijkbeheerder in Joure is hij bij de gemeente degene die de begrazing aanstuurt. "Schapen kunnen op plekken komen die lastig te maaien zijn met een machine. Ook blijven er dan geen rijsporen achter, verbruiken wij minder brandstof en hoeven we geen maaisel op te ruimen. Bovendien is het een leuk plaatje; mensen zien liever een kudde schapen 'aan het werk' dan grote, lawaaierige maaimachines."

Goed voor biodiversiteit

Maar dit betekent niet dat die maaimachines aan de kant zijn geschoven. "Het is juist de combinatie van maaien en begrazen die meerwaarde heeft", legt Eelco Mur, werkvoorbereider groen bij de gemeente, uit. "Stukken die voor een machine goed toegankelijk zijn, maaien we. Sommige plantensoorten zijn daar het meest bij gebaat, andere bij grazen. Door beide werkwijzen toe te passen, krijg je een grote variatie aan begroeiing."

'Een mooi alternatief voor machinaal maaien'

De schapen dragen ook op andere manieren bij aan de biodiversiteit. Via hun vacht, hoeven en mest transporteren ze zaden van planten van het ene naar het andere terrein. Ook insecten, slakken en spinnen liften op ze mee. En als schapen zich regelmatig verplaatsen, ontstaan gebieden met hogere en lagere plukken groen. Hierbinnen kunnen insecten en kleine zoogdieren makkelijker overleven. Eelco: "Er zijn dus allerlei planten en dieren die van de begrazing profiteren. Dit helpt om deze soorten in onze gemeente in stand te houden."

Op veel plekken tegelijk

Stadsbegrazing is in De Fryske Marren niets nieuws; het gebeurt hier al vijftien jaar. Wel wordt het dit jaar voor het eerst uitgevoerd door herder Martin Reitsma uit Lippenhuizen. Sinds 2011 runt hij samen met zijn vrouw Elsa begrazingsbedrijf By de Hân. Hun 1500 Schoonebeeker schapen zetten zij, opgedeeld in kuddes van diverse groottes, van april tot en met oktober op veel verschillende plekken

DE STRAAT

FOTO'S: BYDEHAN.NL

in. Martin: "In De Fryske Marren begrazen onze schapen straks zo'n 22 hectare: in of bij Joure, Lemmer, Balk, Langweer en Sint Nicolaasga. Tegelijkertijd laten we andere kuddes grazen in de gemeenten Heerenveen, Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel, op locaties van Recreatieschap Marrekrite, in zonneparken en op dijken van Wetterskip Fryslân. Alles bij elkaar is dat een hele organisatie."

Waar de schapen ook grazen – of dat nou binnen of buiten de bebouwde kom is – ze staan steeds binnen een afrastering met stroomnetten. Zodra ze ergens genoeg groen hebben verorberd, verhuizen ze naar de volgende plek. Bevindt die zich in de buurt, dan begeleidt Martin of een van zijn medewerkers ze daar met hulp van een bordercollie lopend naartoe. Grotere afstanden leggen ze af in een trailer.

Communicatie en educatie

Naast het in goede banen leiden van de begrazing zelf, beschouwen Elsa en Martin communicatie hierover met omwonenden en geïnteresseerden als een belangrijk onderdeel van hun werk. "Met hun hoge knuffelgehalte trekken de schapen veel bekijks", aldus Martin. "Ik maak altijd graag een praatje met mensen om hun te vertellen over dit werk en waarom wij dit doen. Zo creëer je ook meer draagvlak voor deze vorm van groenbeheer."

Ondertussen kijken Elsa en Martin samen met de gemeente ook naar andere mogelijkheden om voorlichting te geven over schapenbegrazing en verwante thema's. Zo zetten zij bijvoorbeeld in samenwerking met het initiatief Groen Doen van Bezoekerscentrum Mar en Klif in Oudemirdum een educatieprogramma voor basisschoolleerlingen op. Elsa:

'Er zijn allerlei planten en dieren die ervan profiteren'

"Dit betekent onder andere dat kinderen uit de bovenbouw zich binnenkort via groendoen.net met hun groep kunnen aanmelden voor een bezoek aan een begrazing. Wij kunnen dan uitleg geven over onze aanpak en onderwerpen als het scheren van schapen, het bekappen van klauwen en het gebruik van wol. In de loop van dit jaar gaat dit allemaal nog verder invulling krijgen."

Een handje helpen?

Het komt weleens voor dat een stroomnet scheef hangt, bijvoorbeeld door toedoen van een hond. Of dat er iets anders mankeert aan de afrastering op een plek waar een kudde schapen staat te grazen. Na melding hiervan moet Martin of een van zijn medewerkers er dan naartoe rijden om dit op te lossen.

Het zou hen een hoop tijd besparen (en het milieu uitlaatgassen) als iemand die in de buurt woont er meteen heen kan gaan om het in orde te maken. Woont u in of in de omgeving van Joure, Lemmer, Balk, Langweer of Sint Nicolaasga en wilt u zo'n vrijwilliger zijn? Neem dan contact op met Elsa en Martin via **info@bydehan.nl**.

GEMEENTEGEZICHT
Sanne Koster, programmamanager duurzaamheid

Een duurzame job met veel uitdagingen

Sanne Koster is sinds 30 januari programmamanager duurzaamheid. Wat voor projecten vallen er allemaal onder de duurzaamheidsparaplu? En wat houdt deze nieuwe functie binnen gemeente De Fryske Marren in? Sanne neemt ons mee in haar bezigheden.

Met een achtergrond als bedrijfskundige heeft Sanne veel ervaring in het bedrijfsleven. Voorheen adviseerde ze overheden, provincies en gemeenten over complexe gebiedsontwikkelingen, waarbij meerdere organisaties met uiteenlopende belangen betrokken waren. En nu zit ze dus aan de andere kant van de tafel. “Ik ben heel positief over de gemeente. De onderlinge samenwerking is hier heel prettig en de mensen zijn deskundig, enthousiast en bevlogen”, vertelt Sanne.

FOTO: DOUWE BUILSMA, GEWOAN DWAAN

Duurzaam denken

Als samenleving staan we voor een grote opgave om duurzamer te denken en te doen. De programmamanager heeft hierin een aanjagende en ondersteunende rol. Sanne: “Het is een uitdaging om als gemeente, bedrijfsleven én inwoners - in een aanvaardbaar tempo - grote veranderingen in gang te zetten, waarbij we rekening houden met alle maatschappelijke gevoelens.”

Vijf hoofdthema’s

De gemeente heeft daarom vijf hoofdgebieden vastgesteld die onder de verantwoordelijkheid van Sanne vallen. Op deze gebieden zijn vijf collega’s van Sanne verantwoordelijk voor verschillende projecten. De thema’s zijn:

1. circulaire economie;
2. energiearmoede;
3. klimaatadaptief ontwikkelen;
4. warmtenetten en warmtevisie;
5. energietransitie.

Duidelijke doelen

Sanne: “Bij circulaire economie richten we ons bijvoorbeeld op het duurzaam inkoopbeleid van bedrijven en organisaties. We helpen sportverenigingen aan circulaire bekers. En als we een magazine uitgeven, planten we daar zo veel mogelijk groen voor terug. Bij klimaat adaptief ontwikkelen informeren we inwoners over subsidiemogelijkheden voor het duurzaam inrichten van particulier terrein, het aanleggen van een groendak, het afkoppelen van dakverhardingen en het vergroenen van erfverhardingen. Ook regenwateropvang door de aanschaf van een regenton hoort hierbij.”

Energiearmoede

Zelf vindt Sanne het bestrijden van de energiearmoede een van de belangrijkste thema’s. “Het is beschamend dat we hier in Nederland mee te maken hebben. Daar zou ik toch wel heel graag verandering in brengen.” Daarom komt binnenkort een projectleider energiearmoede het team van Sanne versterken.

Energiecoaches

Ook werkt de gemeente met energiecoaches. Zij helpen je gratis met praktische tips en laten zien dat je met kleine maatregelen veel energie kunt besparen. Daarnaast is er nog een aantrekkelijke subsidieregeling voor mensen met een smalle beurs. Zij kunnen via de witgoedregeling de oude ‘energieslurpende’ wasmachine, droger, koelkast, vriezer, vaatwasser, etc. vervangen.

Restwarmte industrie

De programmamanager spreekt tevens veel bedrijven en industrieën in onze gemeente. Sanne: “Er zijn nauwe contacten met Douwe Egberts over het gebruik van restwarmte uit de fabriek. Dan bespreken we hoe je die energie kunt hergebruiken voor inwoners van De Fryske Marren. Wat is daarvoor nodig? Uiteindelijk moeten we in de toekomst minder afhankelijk zijn van fossiele brandstoffen zoals gas. We willen met onze eigen bronnen een betaalbare en zekere leveringsgarantie hebben voor de lokale warmtevraag.”

> **‘Laveren tussen de verschillende transitiedoelen’**

Verbanden zien

In haar functie probeert Sanne een vliegwiel te zijn en dingen in gang te zetten. Ook vertaalt ze de abstracte, ambtelijke strategie graag naar concrete projecten. “De techniek gaat heel snel en de mogelijkheden zijn eindeloos. We moeten mikken op het laaghangend fruit, ik denk dat circulariteit op korte termijn erg kansrijk is. Het is elke keer weer laveren tussen de verschillende transitiedoelen en dat is erg leuk”, aldus Sanne.

Vragen en informatie

*Via het e-mailadres **duurzaamheid@defryskemarren.nl** kun je vragen over duurzaamheid stellen. Ook op projectwebsite **tukwenjen.nl** kun je veel informatie vinden.*

Testdag Van Raam Fietsen
Woensdag 19 april

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

5% korting* bij aankoop tijdens de testdag!

SCOOTMOBIEL FRIESLAND
kwaliteit in mobiliteit

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

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

FLINK GELD VERDIENEN MET BETEKENISVOL VAKANTIEWERK IN DE ZORG BIJ PATYNA

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

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

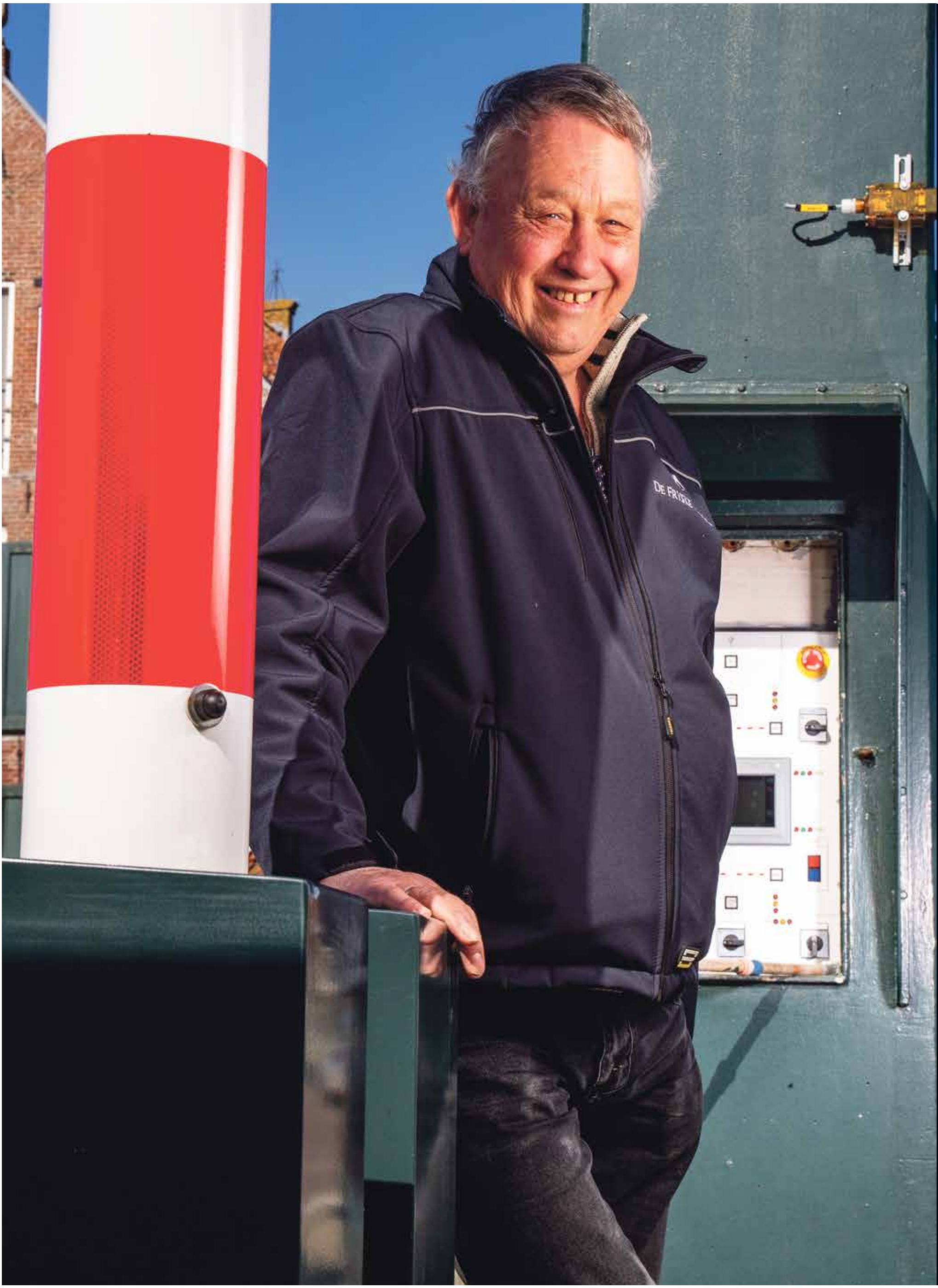
Met vakantiewerk in de zorg kun je echt mensen helpen en iets betekenen voor een ander. Je krijgt ruimte om te ontdekken wat de ouderenzorg te bieden heeft en je bent altijd omringt door gezellige collega's die je graag helpen. Werken in de zorg is betekenisvol werk, waar niet alleen wordt gezorgd, maar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

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

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

* Inschatting gemiddeld uurloon voor een 16-jarige.

SCAN DE QR-CODE OF KIJK OP WWW.WERKENBIJPATYNA.NL


DE FRYSKE

#FACETOFACE GERKE EILERS

fotografie JOHAN BROUWER
tekst LUTSKE BONSMA

BRUGWACHTER GERKE EILERS UIT LEMMER

"DE MENSEN MAKEN HET LEUK"

Gerke Eilers uit Lemmer is 36 jaar brugwachter en is in al die jaren geen dag met tegenzin naar het werk gegaan. Al was het begin even wennen, na zijn werk in de supermarkt waar hij de hele dag kratten groente aan het sjouwen was. Toch: al na de eerste dag op de brug zei hij: "Als dít het is, ben ik snel weg. Het is steenkoud in het hokje en ik zit de héle dag."

36 jaar na die eerste dag zochten we Gerke Eilers op. "Ja, ik moest even wennen, want 'brugwachten' is wachten", zegt hij. "Maar nu vind ik het perfect. Ik ben nooit ziek en ik ga altijd met plezier naar mijn werkplek, de Flevobrug. De mensen maken het leuk. De ene vraagt dit, de ander dat. Je bent ook een beetje VVV. Er zijn zóveel vragen. Sommigen komen even hun hart luchten, ik hoor roddels of bied een luisterend oor bij problemen. Er is altijd wel iets aan de hand. Dat maakt het werk leuk. Je bent eigenlijk nooit alleen."

'HEB IK DE HÉLE BRUG GEKOCHT?'

Gerke Eilers: "Officieel moet een schipper een lang-kort-lang signaal geven als hij door de brug wil, maar dat doet bijna niemand. Als er een schip ligt, kijk ik of de weg vrij is, want mensen kijken niet meer of er een licht op rood staat. Dan doe je de landverkeerseinen aan, die gaan rood knipperen, je doet de slagboom omlaag, drukt de knop 'op' in, en dan gaat de brug omhoog. Ondertussen heb je de scheepvaartseinen groen gegeven aan de kant waar het schip vandaan komt. Als de brug volledig omhoog is, gooi ik het klompje. Daar doet de schipper zeven euro in voor de doorvaart van alle bruggen in Lemmer en de Lemstersluis. Veel mensen vinden het schitterend om geld in het klompje te doen. Maar er zijn er ook die zeven euro veel geld vinden en roepen: 'Heb ik de hele brug gekocht?'

Voor de opleiding tot brugwachter moet je vaarbewijs 1 halen en verder VCA, Veiligheid, Gezondheid en Milieu. En BHV, Bedrijfshulpverlening. BHV moet je elk jaar vernieuwen. Dat is leuk en leerzaam. En als er wat gebeurt, is het fijn dat je kunt helpen. Er was een keer een Duitser die met zijn vinger tussen een klapstoel kwam, toen was de vinger eraf. Dan komen ze in eerste instantie bij mij. Een oude vrouw viel en had bloed aan het hoofd. Dan moet ik even handelen. En ik kan reanimeren; dat vind ik ook heel belangrijk."

22.000 BOTEN

"De drukste periode is de Feestweek Lemmer, de Lemster wike. Dan komen er tweehonderd à driehonderd per dag. Gemiddeld zijn het er ongeveer honderd schepen per dag. In het weekend wat meer. Over het hele seizoen genomen - van 1 april tot 1 november - gaan er 22.000 boten door de brug." En wat doet een brugwachter in de winter? Eilers: "Winterdag sta ik op afroep. Dan bedien ik de PC (Pier Christiaanbrug – red.) in Echtenerbrug en de brug in Sloten. Schippers moeten van tevoren bellen dat ze erdoor willen. De ene dag heb je twee of drie bootjes. Soms heb je niks. Dan zit je thuis te wachten. Afgelopen winter hebben we alle slaapkamers geverfd en behangen; dat zijn de winterklusjes tussendoor. Sinds twee jaar ben ik in vaste dienst bij gemeente De Fryske Marren. In de 34 jaar ervoor had ik 's winters geen werk. Zomerdag maken wij een heleboel uren. Tien, elf uur op een dag. Dat compenseer je in de winter."

Elf uren op een dag werken? Hoe en waar nuttigt brugwachter Gerke Eilers dan zijn warme maaltijd, vragen wij ons af… Eilers: "Als de vrouw het eten klaar heeft, laat ze de telefoon twee keer overgaan. Als ik weg kan, pak ik de fiets en een minuut later ben ik thuis. Dan pak ik mijn bakje met eten en een minuut later ben ik weer op mijn plek."

DE MOOISTE DAG VAN DE WEEK

'De vrouw' is dan Petra, die thuis is. "Ja," zegt Gerke, "we zijn 38 jaar getrouwd. We hebben vier jongens. Van 37, 35, 30 en 27. Er is er elke dag wel één die even thuiskomt. En we hebben vier kleinkinderen; van elf, zes en vier jaar en een baby. Ik ben al elf jaar op maandag roostervrij. Dan passen Petra en ik op de kleinkinderen. Dat is de mooiste dag van de week. Om acht uur 's ochtends haalt de vrouw de twee jongsten op. De oudsten moeten natuurlijk naar school; als we die om twee uur hebben opgehaald drinken we wat, koekje erbij, en dan gaan we iets leuks doen. Een slagje door Lemmer, naar het strand of naar de speeltuin in Rutten. Zo'n oppasdag vergt wel wat van je, maar je ziet de kleinkinderen opgroeien en je krijgt er meer binding mee. Ik zeg altijd: 'De kleinkinderen zijn rente.' Om zeven uur 's avonds hebben we de twee oudsten thuisgebracht. De andere twee worden opgehaald. En dan is er weer rust in de tent."

WAT IS ER ZO LEUK AAN LEMMER?

"Alles. Het water door het dorp. De mensen, de mienskip. Ik ben hier geboren en getogen. Je bent iets van De Lemmer. Dat gevoel kun je niet omschrijven. Als ik een week op vakantie ben, wil ik terug. Mijn pake was hier schoenmaker. Vader werkte bij de kistenfabriek van Halbertsma. Als je geen Lemster bent, word je het nooit. Veel mensen kennen mij. Soms was het voor de jongens een nadeel dat ze op mij lijken. Als ze kattenkwaad uithaalden, wisten mensen dat het er één van mij was. En als ik met de kleinkinderen door Lemmer loop, zeggen ze: 'Dat is een Eilers' kop.

Elke ochtend om half negen wandel ik richting het stoomgemaal en langs de strandkant loop ik terug. Dat is vijf kilometer, een uurtje wandelen. Het is er zo prachtig. Vanaf eind januari zie je heel veel smient eendjes. Mijn vader zei vroeger altijd: 'Se binne der wer'. Dan wisten wij dat hij het over de eenden had. Duizenden van die zwart-witte eenden zitten er in het hoekje bij het Woudagemaal. Schitterend. Aalscholvers zijn er ook. En strandlopers; die maken een heel apart geluid. Vanochtend was een visser bezig met zijn netten, voor de baai van Lemmer. Dat is ook een mooi gezicht. Als je loopt, let je veel meer op de natuur. En het strand is elke dag anders. Elke dag hetzelfde rondje is elke dag anders."

VRIJE TIJD

"Wij gaan minstens twee keer per jaar naar Limburg. Wij zijn verknocht aan de rust daar. Je loopt door een bos en komt geen mens tegen. We lopen de hele dag, rugzakje op, onderweg broodjes halen. Heerlijk! En ik mag graag even brommen. Vorig jaar heb ik voor mijn verjaardag een oud brommertje van de jongens gekregen. Daar snorren we wat op. Soms ook met de jongens; de ene heeft vier brommers, de andere twee. De vrouw gaat dan op de Solex mee. Op zondagmorgen rijden we naar Gaasterland of we doen een rondje Tjeukemeer. Racefietsen vind ik ook leuk. Het liefst ga ik richting Gaasterland of Urk. Ik fietste vier à vijfduizend kilometer per jaar, maar sinds ik het brommertje heb… Ja, dat is een slecht excuus.

Ik mag ook graag met Lego bouwen, en ik heb modeltreintjes. De tafel voor de treinbaan staat. Alleen de rails moeten er nog op. Dat zou… en dat zou. Over een paar jaar zijn we gepensioneerd, dan gaan we daarmee aan de slag."

PENSIOEN

"Als ik gezond blijf, kan ik dit tot mijn tachtigste blijven doen. In gezondheid, dat moet er wel bij gezegd, want wij maken ook weleens wat mee. In de winter is bij mij een klein stukje huidkanker verwijderd, en Petra heeft borstkanker gehad. Dat zet je wel aan het denken. Ik ben 64 jaar. Ik hoop nog drie, vier jaar te werken, want dan ben ik veertig jaar brugwachter. Dat zou ik wel mooi vinden."

it Nifelhoekje

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

IT NIFELHOEKJE OPENINGSTIJDEN!

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

Zaterdag
10:00 tot 15:00 uur

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

It Nifelhoekje
Súd 83 • Workum
T. 0515-542501

Uniek dineren of borrelen een oude Doopsgezinde kerk

ZONDAG 14 MEI 2023
MOEDERDAGBRUNCH
13.00 - 15.00 uur
€29,50 p.p.
Scan de QR en reserveer!

't ponkje
Kerk restaurant
www.ponkje.nl

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

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 +

BIGGREEN VANAF € 765,-

SCAN VOOR MEER INFO
www.big-green.nl
Info 0299-321188

groot deFryskeMarren

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

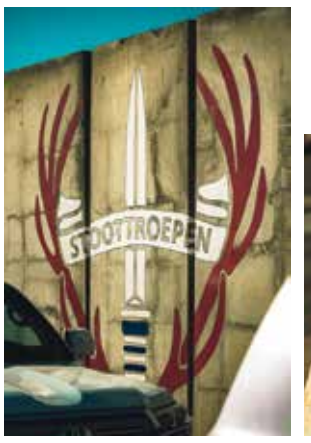
HET LAATSTE (SPORT)NIEUWS LEES JE OP:

WWW.GROOTDEFRYSKEMARREN.NL

Het beste in keukens!

Kwaliteit hoeft niet duur te zijn

FEENSTRA
KEUKEN & BAD
Sneek • 0515-745007
www.feenstrakeukenenbad.nl



Militairen uit De Fryske Marren actief in Irak voor CBMI

Sinds januari 2023 zijn drie militairen uit De Fryske Marren (Lars, Alco en René) door Nederland voor een missie uitgezonden naar Irak, de Capacity Building Mission Iraq (CBMI). René schreef de volgende brief naar GrootDeFryskeMarren, met het oog op de komende Dodenherdenking op 4 mei om acht uur. Deze jaarlijkse herdenking zullen zij vanuit Irak gaan uitvoeren.

"Sinds 2014 draagt Nederland bij in de internationale strijd tegen terreurorganisatie ISIS. Naast politieke en humanitaire steun gebeurt dat ook militair. Zo ondersteunden Nederlandse militairen tot april 2020 op de grond Iraakse strijdkrachten met training en advies. Ook neemt Nederland deel aan een NAVO-capaciteitsopbouwmissie in Irak. Sinds begin 2021 beveiligen zo'n 150 tot 200 Nederlandse militairen Erbil International Airport. Dat doen ze samen met Amerikaanse en Koerdische militairen.

De hoofdtaak voor de Nederlandse militairen is het beveiligen van het personeel en materieel in de eerste binnenring van het vliegveld. Naast het beveiligen van de eerste binnenring zal de Nederlandse eenheid controles uitoefenen op in- en uitgaand personen- en goederenverkeer; patrouilles lopen binnen de basis; en optreden mocht zich op de basis een veiligheidsincident voordoen. De buitenste ring rond het vliegveld wordt beschermd door de Koerdische strijdkrachten zelf.

Erbil International Airport is het belangrijkste militaire en logistieke centrum van de anti-ISIS coalitie in Irak. Van hieruit werken de partnerlanden samen met de Koerden aan de veiligheid in het noorden van Irak. Met de Force Protection (FP)-eenheid op het vliegveld, levert Nederland een belangrijke bijdrage aan de anti-ISIS coalitie in Irak. Sinds januari 2023 wordt de FP geleverd door 11 Luchtmobiele Brigade (13 Infanteriebataljon Regiment Stoottroepen Prins Bernhard) uit Assen, ook wel 'Taskforce (TF) Demon' genoemd. Vanaf 2022 beveiligt de FP ook adviseurs buiten Erbil International Airport, die werkzaamheden uitvoeren in de Koerdische Autonome Regio. Deze beveiligingstaak voeren zij samen met Amerikaanse, Britse en Finse collega's uit in zogenaamde 'Ground Movement Teams'.

Het National Support Element (NSE) ondersteunt alle door Nederland uitgezonden militairen in Irak, Koeweit en Qatar. Deze uitgezonden Nederlandse militairen worden door het NSE verzorgd op logistiek, medisch, psychosociaal en juridisch gebied. Ook zorgt het NSE er bijvoorbeeld voor dat de uitgezonden militair post kan versturen naar, en ontvangen van, het thuisfront. Het NSE zorgt ervoor dat de uitgezonden Nederlandse militair zich geen zorgen hoeft te maken over randvoorwaarden, maar zich volledig kan focussen op zijn of haar missie (taak). Het NSE is altijd afgestemd op het aantal uitgezonden en/of te verzorgen Nederlandse militairen.

De militairen die voor het eerst in hun loopbaan worden uitgezonden, bereiken na dertig aaneengesloten dagen in het missiegebied de veteranenstatus. Een veteraan is een militair (actief of uit dienst) die onder oorlogsomstandigheden of in een internationale rechtsorde-missie heeft gediend. Iedere veteraan krijgt dan ook het draaginsigne veteranen, ook wel veteranenspeld genoemd. De speld staat symbool voor de waardering voor het risicovolle werk dat veteranen in het verleden als militair in naam van de samenleving hebben verricht.

Het draaginsigne veteranen is een ontwerp van Piet Bultsma. De gestileerde zwaardschede heeft een opvallende V-vorm die symbool staat voor de begrippen veteraan, vrede en veiligheid. Tijdens deze missie hebben circa honderd militairen (van TF Demon en het NSE) de veteranenstatus voor het eerst bereikt."

René

4 MEI – STICHTING NATIONALE HERDENKING JOURE

René en zijn collega-militairen in Irak hechten er waarde aan om ook daar stil te staan bij de Nationale Herdenking op 4 mei om acht uur 's avonds. Ze zijn dan in gedachten thuis, in het geval van René in Joure. Jan Vermaning, voorzitter van de Stichting Nationale Herdenking Joure reageert.

"Het is bijzonder dat heel veel mensen ieder jaar op hetzelfde moment stilstaan en herdenken. 4 mei roept bij de oude generatie veel herinneringen op. Jongere generaties zijn dankbaar dat we in een vrij land mogen wonen. 'Dit nooit meer', zeggen we ieder jaar opnieuw, maar de harde realiteit haalt onze wens heel snel in.... Nog steeds woekeren op aarde talloze oorlogen en zijn er gebieden waar veel onrust is. Toch zijn er gelukkig ook nog steeds mensen, hulpverleners, militairen die zich dag in dag uit inspannen om de medemens te helpen. Het is goed om hier bewust van te zijn én ook aan deze mensen te denken, want hun werk is zwaar en niet zonder risico. Bijzonder is dat op het moment wanneer wij in park Herema State op 4 mei de jaarlijkse herdenking houden er militairen uit onze gemeente actief vredeswerk verrichten in Irak. Gedachten naar elkaar onderstrepen en motiveren dit belangrijke werk om de vrede te bewaken. Opdat we niet vergeten..."

LARS (EERSTE UITZENDING)
woont in Joure en is mee als groepscommandant infanterie. Lars: "Normaal in Nederland ben ik commandant van de sniper-groep. Dat is een groep die gespecialiseerd is in het ongezien naderen voor informatie en schieten tot afstanden van wel duizend meter. Tijdens deze missie zijn er geen taken voor de snipers in de wederopbouw van Irak en zijn we mee als reguliere infanterie. Hierbij beveiligen wij de air base, vervoeren we hooggeplaatste militairen die adviezen uitbrengen aan de lokale legerleiding en staan we gereed voor alle eventuele extra taken in het gebied."

ALCO (EERSTE UITZENDING)
is woonachtig in Lemmer en is als FOXTROT van het Force Protection verantwoordelijk voor de beveiligde en onbeveiligde communicatiemiddelen die tijdens de verschillende operaties worden gebruikt. Hier valt onder andere de manier van inzet, programmeren en het monitoren van de beveiliging onder. Ook levert hij een bijdrage bij het bemannen van het 'tactical operation center'. Denk hierbij aan het aansturen en monitoren van de verschillende operaties. Hij neemt ook deel aan de geplande logistieke verplaatsingen; dit zijn ritten die gedaan worden om verschillende logistieke materialen te bemachtigen die nodig zijn voor het personeel op EAB.

RENÉ (VIJFDE UITZENDING)
is woonachtig in Joure en is als plaatsvervangend commandant NSE en missie 1 verantwoordelijk voor alle personeelsaangelegenheden van de missie CBMI. Denk bij 'personeelsaangelegenheden' aan het regelen van alle in- en uitgaande vluchten van personeel (rotaties, werkbezoeken, buitengewoon verlof, repatriëringen en dergelijke); het maken en bijhouden van diverse personeelslijsten; en het aanspreekpunt zijn voor alle personeelszaken voor de directie operaties (DOPS) uit Nederland. Ook is hij voorzitter van het Sociaal Medisch Team (SMT), een functioneel, multidisciplinair samenwerkingsverband, waarbinnen coördinatie en integratie plaatsvindt van de bijdragen die de verschillende adviseurs leveren op het gebied van inzetbaarheid, repatriëring, arbeidsomstandigheden, verzuim, zorg rond uitzendingen en personeelszorg na ernstige incidenten (zoals bijvoorbeeld het incident in Irak op 21 augustus 2022).

VEILIG OP WEG MET UW CAMPER OF CARAVAN

RESERVEER VANDAAG NOG UW BOVAG KEURING

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

Uitgebreide Bovag keuring

Ik word onderhouden door het Bovag-bedrijf BOVAG 2023

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

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

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

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

Een greep uit onze partners

HPC hydraulics · DOMETIC · MAXXFAN DELUXE · BOVAG · MOVERA · CARSUPPORT

Verkoop van camper- en caravanaccessoires

In hoogte verstelbare fietsendragers

Kwaliteitsaccu's voor alle installatie-wensen

Montage en verkoop caravanmovers

CCR LEMMER. CAMPERS, CARAVANS & RECREATIE

Officieel camperdealer van ETRVSCO LAIKA

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

TEKST RICHARD DE JONGE

Deelnemers Reünie Oudemirdum komen uit alle windstreken

Drie keer is scheepsrecht zou je kunnen zeggen. Na twee keer uitstel in verband met corona is het op zaterdag 13 mei écht zo ver en kan de Reünie Oudemirdum eindelijk doorgang vinden. Plaats van handeling is het dorpshuis. Er worden tussen de 120 en 130 mensen verwacht.

De Oudemirdumer Reünie wordt eens in de vijf jaar gehouden. De laatste was in 2016. In 2021 bestond de christelijke basisschool in het dorp honderd jaar en zou dit eeuwfeest samen gevierd worden. Rommert van der Veen, één van de vijf leden van de reüniecommissie, onderdeel van Plaatselijk Belang Oudemirdum: “Dat is nu niet meer aan de orde. De school heeft het zelf al in het klein gevierd. Maar de school is op de reüniedag van Oudemirdum wél open voor de reünisten. Want dat is natuurlijk veel te leuk, een bezoekje brengen aan de school waar je vroeger op zat.”

DE ‘VERKEERDE PAGINA’ IN DE KRANT

Er was even sprake van om de reünie pas over twee jaar te houden, want met 2025 heb je een mooi jaartal, volgens Van der Veen. “Maar vooral oudere mensen vinden het erg mooi om het mee te maken en willen niet zo lang wachten.” De reünisten komen uit alle windsteken, weet hij. Natuurlijk ook uit ‘om de hoek’, maar óók uit Engeland, Amerika en Australië. “Mensen die in de jaren vijftig zijn geëmigreerd. Die komen erg graag. Maar dat worden er wel steeds minder, want er staat wel gauw eens iemand op de ‘verkeerde pagina’ in de krant. Aan de andere kant wordt de jonge garde ook ouder en Oudemirdum wordt ook groter. Als ik naar mezelf kijk, dan wonen er nog een paar van mijn schoolkameraden in het dorp; de meesten wonen ergens anders. Veel mensen hadden vroeger een hulp in huis. Die kom je ook op de reünie tegen. Erg leuk is dat.”

FRIESE VLAG IN ALDEMERE

Yeni Tyacke (57) uit Londen is deze keer zeker van de partij nadat ze er de vorige keer in 2016 langs de zijlijn bij was. Ze laat vanuit de Britse hoofdstad weten: “Ik was die dag toevallig in Oudemirdum en zag allemaal mensen van vroeger. Die waren er voor de reünie. Mensen die je jaren niet gezien hebt. Wat een verrassing. Dat vond ik zo leuk, dat ik er deze keer zeker naartoe ga.” Yeni Tyacke woont sinds 1991 in Engeland. In Oudemirdum heette ze Jenny Jongstra, maar voor de Engelsen is haar voornaam lastig te spellen, vandaar Yeni, legt ze uit.

“Nu de kinderen volwassen zijn, gaan we een paar keer per jaar naar Nederland. Vaker en langer dan vroeger. Ik slaap bij mijn moeder in Balk. Mijn zusjes wonen in Biddinghuizen en Almere. Ik zit ze te pushen dat ze ook moeten gaan. Het is zo leuk. We proberen de klas van vroeger bij elkaar te krijgen. We zitten op vijftig procent. Dat lijkt veel, maar er zaten maar twaalf kinderen in de klas”, lacht ze. Ze vertelt dat op haar huwelijksdag op het landhuis waar het feest was, de Friese vlag in top hing. Trots als ze is op haar Friese roots bleef het daar niet bij. “De straat waarin ik woon heeft geen huisnummers. Omdat het een nieuw huis was toen wij het kochten, konden we zelf de naam verzinnen en hebben de huisnaam gebaseerd op Oudemirdum. Om het hier uitspreekbaar te maken is het ‘Aldemere’ geworden.”

LEKKERE DINGEN MEE NAAR HUIS

Wiepie Zoethout-de Jong (79) is vaste bezoeker van de reünie. Vanaf haar veertigste heeft ze er geen enkele overgeslagen. “’s Morgens is het een gezellig samenzijn. Veel mensen van vroeger zien. Oude verhalen ophalen. Maar dat wordt wel minder, hoor. We worden allemaal ouder, hè, dan heb je dat. Na de lunch kun je de school, het museum en de kerk bezoeken. Als het weer het toelaat een kopje koffie op het terras. En natuurlijk naar de bekende bakker en slager om lekkere dingen mee naar huis te nemen.”

Wiepie is een geboren Oudemirdumse, maar woont met haar man al 55 jaar in Emmeloord. Met de reünie fungeert haar man als chauffeur. “Nee, hij gaat nooit mee. Hij komt uit Hindeloopen en heeft zijn eigen reünie. Daar ga ík niet mee naartoe.”

> “We worden allemaal ouder, hè, dan heb je dat”

BLIJVEN HANGEN

De Reünie Aldemardum 2023 op zaterdag 13 mei wordt gehouden in MFC (Dorpshuis) It Klif. De dag begint om 10.00 uur met ontvangst en met koffie, natuurlijk. Om 12.30 uur is een lunch en om 17.30 uur een buffet. Tussen de lunch en het buffet is er een programma om de omgeving te verkennen. Rond 19.00 uur wordt het officiële deel afgesloten maar dit betekent niet dat het dan gedaan is, volgens Rommert van der Veen. Vaak blijven mensen nog wel even hangen. Meer informatie is te vinden op **www.oudemirdum.nl**

Relatieproblemen?
Ik help jullie graag op weg.
Esther Bogaard
relatietherapeut
psychiatrie I psychotherapie I psychosociale therapie
Praktijk Bogaard
Van Giffenstraat 6 8601 EX Sneek Tel. 0515 418515
www.praktijkbogaard.nl • www.relatietherapie.frl

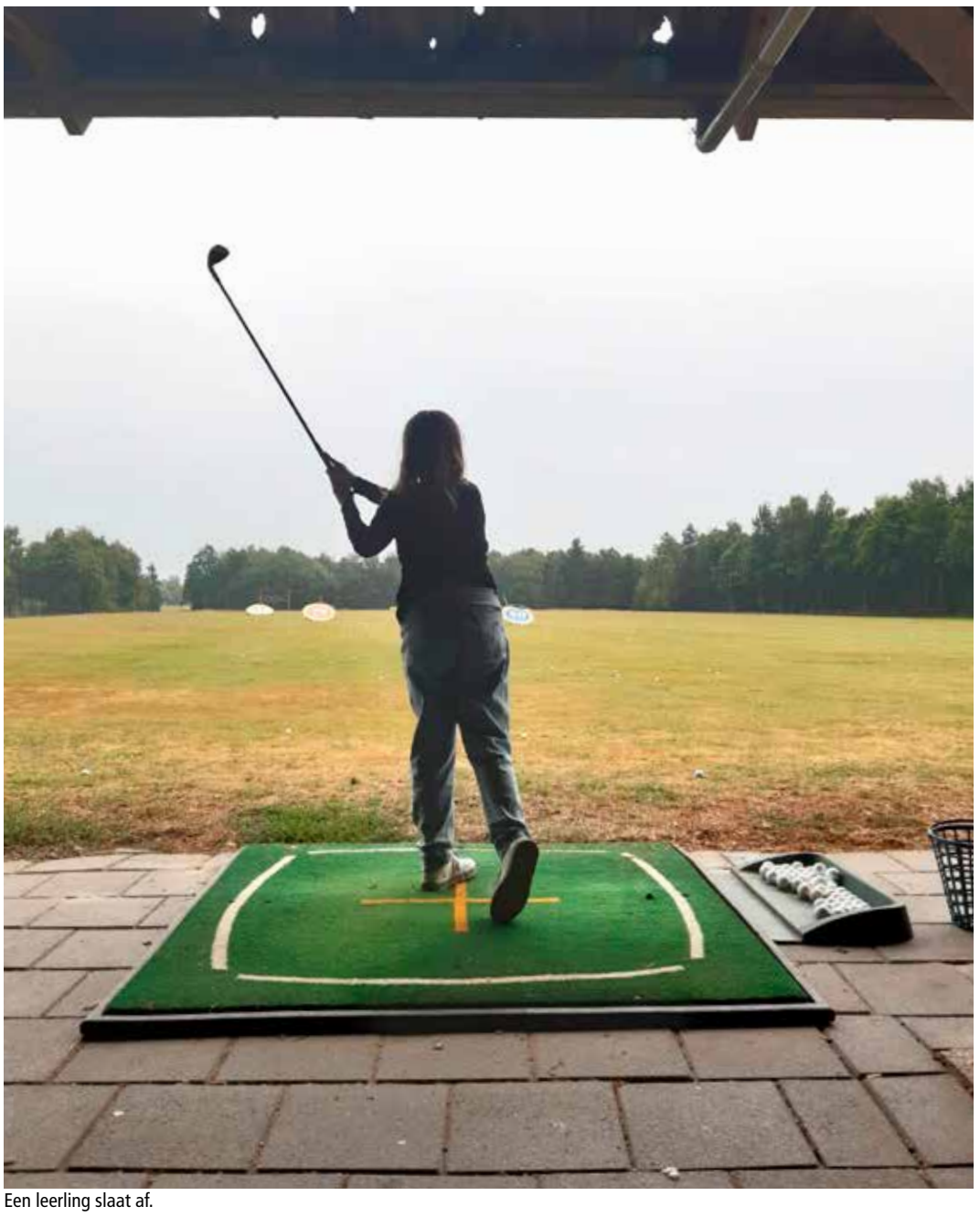
Esther en Pieter-Jan Bogaard

TEKST EN BEELD: DE KEAR

Aangepast sporten in gemeente De Fryske Marren

SAMENWERKING SOCIAAL WERK DE KEAR EN BURGGOLF SINT NYK

Afgelopen zomer is er bij BurgGolf Sint Nyk een reeks 'aangepast golfen' aangeboden. Het initiatief voor de clinic aangepast golfen is ontstaan bij de buurtwerkers Sport en Cultuur van Sociaal Werk De Kear, omdat golfen een passende sport kan zijn voor jongeren met autisme. Er kwamen signalen binnen dat het beweegaanbod niet volledig voldeed aan de vraag. De buurtwerkers Sport en Cultuur hebben onder andere aandacht voor inclusief sporten en bewegen en zien graag dat alle doelgroepen mee kunnen doen aan een sport die bij hem of haar past.



Een leerling slaat af.

CLINIC VAN ELF LESSEN

Buurtwerkers Sport en Cultuur Jildau Holtrop en Lonneke Post zetten zich in voor aangepast sporten en een inclusieve samenleving. Om jongeren aangepast golfen aan te bieden, zijn zij in gesprek gekomen met BurgGolf Sint Nyk. Samen met de club hebben ze gekeken naar de mogelijkheden om een kennismakings-clinic te organiseren. Jildau Holtrop hierover: "Het gesprek met BurgGolf Sint Nyk verliep enthousiast. Er was een geschikte instructeur om de lessen te verzorgen. De clinic is halverwege de zomervakantie van start gegaan op de golfbaan. Na verspreiding van de clinic kwamen er drie aanmeldingen binnen, van jongeren die de sport wilden leren kennen. Tijdens de clinic heeft de groep de basis geleerd van het golfen."

Jildau Holtrop met Johan Hazelhoff van BurgGolf Sint Nyk.

NIEUWE MENSEN LEREN KENNEN

Voor de jongeren was het fijn om in een kleine groep samen te komen. Daarnaast zat de kracht ook in het feit dat er een instructeur voor de groep stond met kennis van de doelgroep. Naast het golfen leerden de deelnemers in de groep elkaar ook kennen. Ondanks het leeftijdsverschil was er een goede sfeer. Iedere deelnemer beleefde het golfen op zijn eigen manier.

Jildau: "Door een groep samen te brengen om te bewegen ontstaat ontmoeting. Dit is een belangrijke factor. In dit geval waren het toevallig allemaal deelnemers uit de omgeving. Ouders waren ook betrokken bij de clinic en leerden elkaar zo ook kennen. Het golfen bracht niet alleen beweging, maar ook het ontdekken van nieuwe talenten. Eén van de deelnemers gaf aan zoveel plezier te beleven in deze sport, omdat zij haar energie kwijt kon op het veld en het golfen haar rust bracht."

De clinic is na de zomer tot einde gebracht. Nu het voorjaar voor de deur staat, is Jildau in gesprek met BurgGolf Sint Nyk om te kijken of de clinic een vervolg kan krijgen. Johan Hazelhoff van BurgGolf Sint Nyk: "Het is voor ons op BurgGolf Sint Nyk een groot plezier om te kunnen samenwerken met Sociaal Werk De Kear en om op deze manier jongeren met autisme in contact te brengen met de golfsport. Golf is een rustgevende sport. Een golfterrein heeft namelijk veel minder prikkels. Je bent lekker buiten in de natuur en je hebt alleen maar gras en bomen om je heen."

PASSEND AANBOD

Het ondersteunen bij het opzetten van een clinic aangepast sporten is één van de manieren waarop waarop buurtwerkers Sport en Cultuur inwoners met een beperking laten ervaren dat je ook met een beperking kan meedoen. "Naast het samenwerken met sportverenigingen, ondersteunen we ook inwoners. Inwoners die een beperking hebben en graag willen sporten, maar niet weten waar zij passend aanbod kunnen vinden, kunnen bij ons terecht", vertelt Lonneke Post.

"Wij gaan in gesprek met de inwoners. Zo kwam ik in contact met een man die door een ongeluk blijvende last heeft van zijn enkel. Daardoor is hij beperkt in zijn bewegingen. Hij wilde heel graag gaan zwemmen, zodat hij fit blijft en ook mensen ontmoet. Hij wist niet precies waar hij terecht kon en hoe we dit moesten regelen. Samen zijn we naar het zwembad in Lemmer gegaan. Er is daar de mogelijkheid om banen te zwemmen. Meneer heeft een banenkaart gekocht en nu zwemt hij weer wekelijks.

Op deze manier kunnen inwoners weer actiever worden. Soms heeft iemand een steuntje in de rug nodig om passend aanbod te vinden. Als dat er nog niet is, kunnen we meedenken welke vereniging daar wellicht voor open staat, waarin we samenwerken met de verenigingsondersteuner van Sportbedrijf De Fryske Marren."

> **"Soms heeft iemand een steuntje in de rug nodig om passend aanbod te vinden"**

Wil je weten wat er bij jou in de buurt mogelijk is?

In gemeente De Fryske Marren zijn er verschillende clubs en verenigingen met aangepast aanbod. Zo kun je denken aan G-voetbal VV Balk en SC Joure. In Tjerkgaast kun je paardrijden bij Stal Breimer en in Sint Nicolaasga zit gymnastiekvereniging Spirit - Vitesse. Wil je weten welk aanbod er in jouw gebied is? Dan kun je dit checken op de website: **www.unieksporten.nl.**

Kom je er niet helemaal uit of vind je het fijn om er met een buurtwerker Sport en Cultuur over verder te praten? Dan kun je contact opnemen met Jildau Holtrop en Lonneke Post van Sociaal Werk De Kear. Bel dan naar: **06 512 911 95**.

TEKST EN BEELD ISA WESSELS

DRESSUURAMAZONE WILMA REIJENGA

Geboren en getogen tussen de Friese paarden

De 27-jarige Wilma Reijenga is geboren en getogen tussen de Friese paarden. Ze groeide op in het bedrijf van haar ouders in Joure en maakte na een startende schaatscarrière de keuze om de overstap richting de paardensport te maken. Ondertussen tikt ze flink aan op kampioenschappen in verschillende disciplines, wat zijn vruchten afwerpt.

FOTO: ESTHER ZUIDERVELD

"Als ik iets doe, doe ik het niet voor een beetje", steekt Wilma Reijenga van wal. Als we de schuur inlopen worden we begroet door een shetlandpony, die vrolijk zijn neus tegen me aandrukt in een op maat gemaakt stalletje. Verderop staat een Fries paard nieuwsgierig naar ons te kijken. "Ik mag graag een doel hebben en dan ga ik er vol voor", vervolgt Wilma. "Ik rijd dressuur, heb de paarden voor de wagen lopen, doe mee met de Friese harddraverijen waarbij je zonder zadel zo hard mogelijk moet en ik heb meegedaan met een show Hongaarse post, waarbij je niet op je paard zit, maar staat. Eigenlijk ben ik overal voor te porren."

MET DE PAPLEPEL INGEGOTEN

Dat Wilma zoveel doet binnen de paardensport heeft ze niet van vreemden. Haar ouders zijn fervente paardenliefhebbers en ze is van jongs af aan al in de stal te vinden. "Ik heb elf jaar lang fanatiek geschaatst, maar toen ik toch niet zo'n talent bleek, heb ik de schaatsen verruild voor het zadel", zegt ze. Met veel lessen kreeg ze de smaak te pakken en ondertussen rijdt ze met twee paarden op niveau.

Vorig jaar begon Wilma voor de lol met het rijden van menwedstrijden met Jonas van de Miedweg, het Friese paard van haar ouders. "Ik ben met Jonas in de beginnersklasse gestart en we werden dat jaar gelijk kampioen. Ook wonnen we de prijs voor de best presterende jong KFPS'er (lid van het Friese paardenstamboek – red.), ondanks dat we uit gekheid zijn begonnen", zegt ze lachend. "De zomer daarna werden we in een klasse hoger, Licht, ook kampioen en dit winterseizoen wonnen we de ook de daaropvolgende klasse, Midden."

OVERALL KAMPIOEN

"In het jaar dat we eerste werden in de B-kampioenschappen, Basis, wonnen we ook de kür op muziek en werden we overall kampioen. Ik wist niet eens dat die prijs bestond", grapt Wilma terwijl ze naar Jonas kijkt. "Afgelopen winter schreven we de kür op muziek, waarbij je bepaalde oefeningen uitvoert die aansluiten op de klanken van de muziek, op naam, en werden we derde met het tweespan. Ze zeggen dat je moet stoppen op je hoogtepunt, maar ik ga nog wel even door."

De gedrevenheid van de amazone begon al toen ze meeging naar de jaarlijkse harddraverijen bij de boerenbruiloft in Joure. "Destijds hadden we een heel felle merrie, Martine S.R. en was de voorwaarde dat ik, als ik écht mee wilde doen, op háár moest rijden. Stiekem stond ik doodsangsten uit, maar ik heb net zo lang geoefend totdat ik met haar kon lezen en schrijven. Uiteindelijk hebben we vier keer de Zilveren Karwats gewonnen, want ze was ook nog eens ontzettend snel. Met dit paard is alles begonnen en heb ik alles geleerd."

ALLEMAAL BIJZONDER OP EEN EIGEN MANIER

Ondanks dat de amazone zeker een stijgende lijn te pakken heeft, bloost ze bescheiden als we het woord 'succesvol' noemen. "Ik kom nog maar net om de hoek kijken en ik zou het niet over mezelf zeggen, daar ben ik te nuchter voor. Je kan nog zo goed presteren, maar je moet het ook vol zien te houden. Er zijn er veel in de sport die het goed doen en ik moet hard werken om dit vol te kunnen houden. Ik train de paarden om de dag en ik steek er veel tijd in, het wordt me zeker niet cadeau gedaan."

FOTO: SIMONE TE SELLE

> **"Ze zeggen dat je moet stoppen op je hoogtepunt, maar ik ga nog wel even door"**

Ondanks dat Wilma ook wel eens in het zadel van een ander ras kruipt, vindt ze altijd haar weg terug naar de Friese parels. "Ze zeggen wel eens dat het Friese paard emotie is, dat het verbindt. Er komt altijd wat binnen als je de bak in rijdt. Als je bijvoorbeeld naar de hengstenkeuring kijkt, zijn ze allemaal bijzonder op hun eigen manier. Ze zijn allemaal verschillend en hebben allemaalz hun eigen karakter." Dat alle paarden een ander karakter hebben, wordt benadrukt als ze vertelt over haar twee wedstrijdpaarden. "Jonas en de merrie Guusje van de Westermeer hebben dezelfde vader, maar zijn heel verschillende paarden. Zo gaat Guusje altijd door, maar moet ik op Jonas juist wat harder werken om hem mooi te laten lopen."

SPORTPREDICAAT

Wilma beschrijft zichzelf als enthousiast, zorgvuldig, kritisch en perfectionistisch, wat naar eigen zeggen ook wel eens in haar nadeel kan werken. "Soms wil ik te goed en te netjes, iets wat natuurlijk niet altijd lukt en een valkuil kan zijn. Toch leer ik hierdoor met vallen en opstaan. Uiteindelijk wil ik benadrukken dat geduld en doorzettingsvermogen het belangrijkst zijn, je komt er niet als je maar één keer in de week rijdt. Ik kan zeggen dat ik hard genoeg werk en dat dit zijn vruchten afwerpt, wat heel goed voelt."

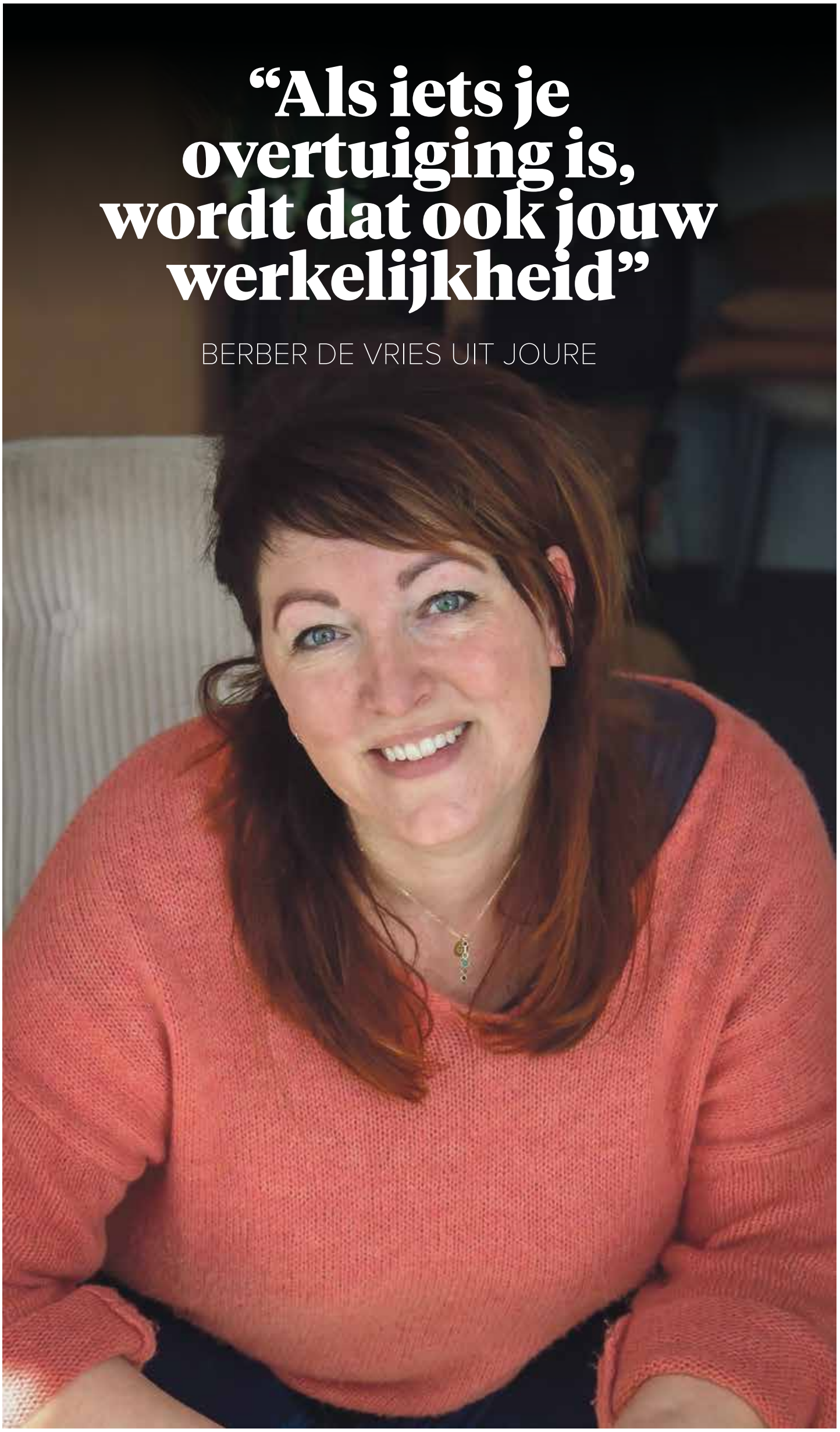
Ze merkt dat mensen haar steeds serieuzer gaan nemen. Samen met dressuuramazone Lisanne Veenje heeft ze onlangs een paard naar het sportpredicaat gereden, een papiertje dat het paard krijgt bij vijf scores van minimaal 60% in de klasse Z1 (Zwaar) of hoger. In de stal naast Jonas staat een kleinere Friese merrie genaamd Rinske fan Ry 'n Gean. "Haar heb ik zelf gefokt", legt Wilma uit.

Waar Guusje ondertussen met zwangerschapsverlof is gestuurd omdat zij in mei een veulentje verwacht, mag Jonas deze zomer weer flink aan de bak. "We gaan onder leiding van instructrice Linda van der Hauw door in de klasse Zwaar. Uiteindelijk is ons doel om hem zowel onder het zadel als aangespannen naar het sportpredicaat te rijden, maar dit gaat niet vanzelf. Ik leer elke dag weer van hem en ik mag graag winnen. Wat dat betreft heb ik zeker last van de winnaarsmentaliteit."

TEKST GEA DE JONG-OUD // **FOTO'S** EIGEN FOTO'S BERBER DE VRIES

"Als iets je overtuiging is, wordt dat ook jouw werkelijkheid"

BERBER DE VRIES UIT JOURE



Het kan verkeren. Soms ontstaan er ineens hobbels of zelfs hoge bergen op je levenspad. Wat doe je als je relatie strandt en je je werk niet meer kan doen om fysieke redenen? Berber de Vries uit Joure heeft het voor elkaar gekregen haar leven een compleet nieuwe wending te geven. Een inspiratievol verhaal van een vrouw die graag wat wil betekenen voor haar medemens.

Vanaf haar zestiende levensjaar was Berber werkzaam als kapster. Ze genoot ervan wanneer de mensen blij de salon verlieten met hun haren weer netjes in model. In 2012 eindigde haar relatie en kwam Berber, moeder van twee dochters, er alleen voor te staan. In september van 2013 openbaarden zich voor het eerst pijnklachten in haar rechterhand. Zelf dacht ze dat haar klachten veroorzaakt werden door het vele klussen in haar nieuwe huis. "Maar de pijn bleef en uiteindelijk kwam ik in 2014 in het ziekenhuis terecht", vertelt Berber.

TWEE OPERATIES

"In Heerenveen konden ze niks ontdekken. Ze stuurden mij door naar Zwolle. Daar wezen onderzoeken uit dat er wel degelijk iets mis was. De arts zag iets zitten in mijn hand en pas bij de operatie zag hij dat op die plek een schwannoom, een goedaardige tumor, was ontstaan. Deze heeft hij weggehaald." (Een schwannoom is een (zeldzame) zenuwtumor, die overal in het lichaam kan zitten. Hierdoor zwelt een zenuw en krijgt men klachten als tintelingen, pijn of een verdoofd gevoel. Doorgaans zijn schwannomen goedaardig – red.).

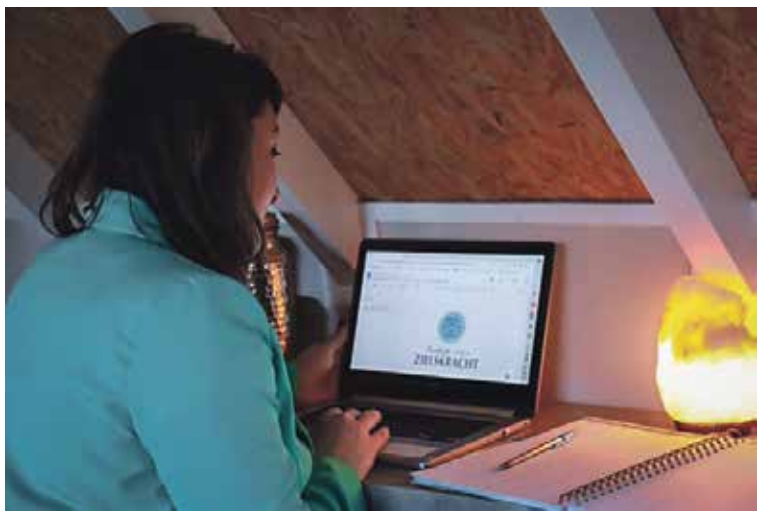
Op therapeutische basis ging Berber weer aan de slag in de kapsalon, maar de pijnklachten bleven aanhouden. Berber: "Vanuit Zwolle stuurden ze mij voor een second opinion naar Amsterdam. Daar konden ze niets vinden. Er zou niks aan de hand zijn. Gelukkig waren de dokters in Zwolle het daar niet mee eens. Daar ben ik uiteindelijk opnieuw geopereerd. Ik bleek duimbasisartrose te hebben. Ze hebben het afgesleten trapeziumbotje verwijderd. Van een pees uit mijn onderarm hebben ze een opgerold stootkussentje gemaakt om deze lege plek op te vullen."

VOLLEDIG AFGEKEURD

Drie en een half jaar duurde deze hele periode met pijnklachten. "Ik kon geen appel meer schillen, laat staan de kappersschaar gebruiken", vervolgt Berber haar relaas. "Ik had continu pijn en kon niet zonder pijnstilling. Met mijn handen mijn brood verdienen, dat kon ik helemaal niet meer. Mijn lichaam liet mij in de steek. Ook geestelijk kreeg ik het zwaar. Want het doet wel wat met je, wanneer je je niet meer nuttig kunt maken op zo'n jonge leeftijd. In Zwolle werd een rapport opgemaakt met daarin de bevindingen van wat ik nog zou kunnen met mijn hand, qua kracht en werkzaamheden. Bij het UWV gingen ze met deze gegevens in een databank op zoek naar een baan met het salaris dat ik had. Daar kwam niks uit. Ik werd in 2017, ik was pas veertig jaar, volledig afgekeurd."

GOUDEN HANDEN

Maar Berber kan niet stilzitten. Ze had altijd gewerkt, tot haar hand het af liet weten. "Ik besloot voor mijzelf, dat ik van mijn gehandicapte handen weer gouden handen wilde maken", vertelt ze terwijl ze naar haar handen kijkt. De littekens en de andere vorm van haar rechterhand zijn duidelijk te zien. Dit besluit werd de ommekeer. "Ik was ondertussen al begonnen met de opleiding Luisterkind, iets wat ik in mijn hart altijd al graag had willen doen. Het leren ging



“Mensen zijn tot zoveel meer in staat dan ze zelf denken”

mij goed af. Dankzij de meiden bleef ik goed in een dagritme. Een mooi moment deed zich voor in oktober 2017. Ik schreef mij in bij de KVK. Ik had inmiddels ook de papieren voor Jikiden Reiki in mijn bezit, al deed ik op dat moment het meest met de Luisterkind-methode, gewoon vanaf de keukentafel. Want helaas had ik toen nog geen extra kamer om Reikibehandelingen te geven.”

Nadat Berber ook nog de vierjarige hbo-opleiding tot essentie therapeut (holistisch energetisch zielswerk) tot een goed einde had gebracht, verhuisde zij opnieuw in 2019. Met haar nieuwe vriend ging zij aan de Uilke Boonstralaan in Joure wonen, waar zij nu een eigen ruimte voor haar bedrijf heeft. “In oktober 2022 bestond mijn bedrijf vijf jaar en op dat moment was ook mijn eigen praktijkruimte een feit. Ik ben heel dankbaar dat ik dit vanuit niets eigenhandig heb weten op te bouwen. Het blijkt eens te meer dat er altijd dingen en mensen op je pad komen, wanneer het daar de juiste tijd voor is.”

POSITIEVE MINDSET

Berber heeft haar draai helemaal gevonden. “Dat geluk en fijne gevoel gun ik iedereen”, straalt ze. “Maar je moet het zelf doen. Je moet zelf je levenslessen onder ogen zien en erkennen. Als mensen bereid zijn om te ontdekken, dan wandel ik graag met ze mee. Ik help ze om de stappen te zetten waardoor ze het geluk weer in zichzelf kunnen vinden. Iedereen loopt zijn eigen pad en is van harte welkom. Zelf heb ik ook veel tegenslagen gehad. Iemand zei eens: de beste therapeut is degene die zelf de meeste shit heeft moeten doorstaan. Daar zit wel wat in, vind ik. Daarbij weet ik dat alles wat je aandacht geeft groeit. Dus ben je alleen bezig met dingen die niet lukken of zaken die negatief zijn, dan gebeurt er ook niet veel goeds. Als je erin slaagt je te richten op dingen waar je blij van wordt en daar je energie in steekt, zul je ook steeds gelukkiger en krachtiger worden.”

BEWUSTWORDING IS HET BEGIN VAN ALLE HELING

“Ik heb altijd voor ogen gehouden dat ik mijn handen weer in gouden handen wil laten veranderen. Als iets je overtuiging is, wordt dat ook jouw werkelijkheid. Ik heb gevoeld wat het met je doet wanneer je niks meer kunt. Ik betekende niets meer. Ik zat thuis met mijn lamme vlerk. Ik weet nu dat het creatieve vermogen van de mens onbegrensd is. Alles draait om je mindset. Want bewustwording is het begin van alle heling. Mensen zijn tot zoveel meer in staat dan ze zelf denken. Nu mijn praktijk goed begint te lopen, kan ik weer iets betekenen voor de mensen en voor de maatschappij. Hier gaan ze met nieuwe inzichten en een warm gevoel naar huis. Het aantal klanten groeit gestaag en ik krijg zulke mooie reacties. De mensen komen ook uit andere plaatsen bij mij; deze week bijvoorbeeld uit Leeuwarden en Groningen. Zelf leer ik van elke behandeling die ik doe. Daardoor groei ik zelf nog steeds, iedere keer opnieuw.”

BRANDED CONTENT

EEN BIJDRAGE VAN PATYNA

De Flecke is een plek die zorgt voor verbinding en warmte

Midden in het gezellige centrum van Joure bevindt zich al jaren woonzorg- en behandelcentrum 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. Achter de geraniums zitten hoeft dus zeker niet.

Met een flinke portie enthousiasme en creativiteit zorgt Marijke Haarsma, woonondersteuner en persoonlijke begeleider specifieke doelgroepen bij De Flecke, samen met haar collega Mattie van der Horn voor veel diverse en gezellige activiteiten. Marijke Haarsma: “We overleggen met de kinderopvang Stap foar Stap welke activiteiten we samen kunnen doen.” Vooral de activiteiten waar beide groepen worden samengebracht, zijn bij zowel de ouderen als bij de kinderen favoriet.

Marijke: “Er wordt vaak gevraagd: Komen de kindjes ook? Of gaan we naar de pakes en beppes toe? Het is ontzettend mooi om te zien hoe de ouderen met de jongeren binnen De Flecke samenkomen. Tijdens de activiteiten worden kinderen gekoppeld aan bewoners en gaan ze bijvoorbeeld samen spelletjes spelen. Hoe mooi is het om te zien dat ze met elkaar samenwerken?” De combinatie van de zorginstelling en de kinderopvang zorgt voor veel plezier voor jong en oud.

De opsomming van de activiteiten die worden georganiseerd is eindeloos. Wekelijks is er gymnastiek, worden er spelletjes gespeeld en activiteiten ondernomen met vrijwilligers. “Tijdens de muziekochtend zingen de bewoners samen met de kinderen liedjes, wordt er gedanst en maken we zelf muziek met muziekinstrumenten. Dat is prachtig om te zien.” Ook staat er geregeld een uitstapje op de planning. “Afgelopen zomer zijn we naar de Tall Ships Races in Harlingen geweest, in de decembermaand naar het tuincentrum in Witmarsum en straks gaan we de tulpenroute rijden.” En zo gaat de opsomming van activiteiten nog wel even door.

De Flecke is een plek waar actief gezorgd wordt voor verbinding en warmte. Wanneer je een ronde door het gebouw maakt is dit duidelijk terug te zien. Bewoners komen graag een kijkje nemen bij de kindjes, maken een praatje met elkaar op de gang of komen samen in de huiskamer. De medewerkers zijn betrokken en doen er alles aan om te zorgen dat de bewoners een fijne tijd beleven. “Al is het maar één glimlach op een dag, dan is ie van mij.”

Werken bij Antonius in de thuiszorg

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

KLASKE PIEK

"IK BEN EEN SOORT WEGWIJZER"

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

ANNEKE JAARSMA

"IK VOEL ME HEEL VRIJ"

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

THEA DE JONG

OVERSTAP VAN ZIEKENHUIS NAAR THUISZORG

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

POUWELIEN BROENS:

"IN DIT WERK MOET JE GOED KUNNEN MEEBEWEGEN"

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

CHIARA VAN DER MOLEN

"WIJ LEVEREN ZORG VANUIT ONS HART"

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

CAROLIEN ODDING EN ESTHER HOOGEVEEN:

"DIT WERK VERVEELT NOOIT"

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

antonius

TEKST AMANDA DE VRIES // **FOTO'S** PRIVE ARCHIEF

URO-GYNAECOLOOG ROBERT HAKVOORT:

"Wij kunnen blaasklachten bij vrouwen duidelijk verbeteren"

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

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

dr. Robert Hakvoort, uro-gynaecoloog

BANDJE ONDER DE PLASBUIS

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

STIMULATIE CENTRAAL ZENUWSTELSEL

Aandrang-incontinentie wordt in eerste instantie ook behandeld met fysiotherapie. "Als de klachten hierdoor niet voldoende verdwijnen, dan bieden we vrouwen de optie om medicatie te slikken", legt Hakvoort uit. "Mocht dit nog niet afdoende zijn, dan kunnen we een PTNS-behandeling voorstellen. Bij deze behandeling stimuleren we heel rustig via een bandje om de enkel het centrale zenuwstelsel. Het is eigenlijk een soort 'reset'. Daarnaast spuiten we botox in de blaas."

Naast bovengenoemde blaasklachten kunnen vrouwen ook kampen met een urineweginfectie. Ook hierbij kan Bergman Clinics | Vrouw helpen, zegt Hakvoort. "We zien deze klachten vaak bij oudere vrouwen. Na de overgang wordt het weefsel in de vagina zwakker omdat de oestrogenen afnemen. Hierdoor vermindert de natuurlijke afweer waardoor vrouwen vatbaarder worden voor een urineweginfectie. Door antibiotica voor te schrijven als er een blaasontsteking is, verdwijnt de infectie. Ook kunnen we vrouwelijke hormonen geven waardoor het weefsel in de vagina sterker wordt. Is de urineweginfectie echt hardnekkig, dan is het continu slikken van antibiotica – slechts één pilletje per dag – ook een mogelijkheid. Om urineweginfecties zoveel mogelijk te voorkomen adviseer ik vrouwen om altijd helemaal uit te plassen. Het is echt heel belangrijk dat de blaas goed leeg is! Mocht dit het geval zijn en er toch regelmatig urineweginfecties ontstaan, dan kijken we in onze kliniek naar andere oorzaken. Hierbij kun je denken aan poliepen of stenen in de blaas. Maar er kunnen ook problemen met de nieren zijn; die zien we dan op een aanvullende foto."

Feiten en cijfers over blaasklachten

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

Bron: Bergman Clinics I Vrouw

BEHANDELING OP MAAT EN 100% VERGOED DOOR DE ZORGVERZEKERAAR

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

BERGMAN CLINICS

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

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

TEKST LOTTE VAN DER MEIJ // **BEELD** RICARDO VEEN

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

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

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

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

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

‘HET KAN OOK MAAR ÉÉN OVERKOMEN: LOTTE’

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

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

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

TOTAAL UITGEPUT

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

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

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

> “Het was alsof ik in een parallelle wereld leefde”

THERAPIE

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

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

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

WAT WÉL HELPT

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

“Ik ben gebaat bij veel routines”

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

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

AANGEPASTE LIFESTYLE

Nog altijd zal ik mijn energie moeten bewaken. Heb ik een feestje, dan plan ik die dag en de dag erna liever niets. Ik ben gebaat bij veel routines. Elke dag begin ik met een kop thee in bed en maak ik tweemaal daags tijd vrij voor yoga-oefeningen. En elke dag maak ik een wandeling van een halfuur, het liefst in de natuur. Ook doe ik dagelijks een meditatie. Mijn werktijden kan ik zelf invullen. Voor het slapen gaan schrijf ik drie dingen op waar ik dankbaar voor ben en ik maak nog steeds woordzoekers, dat is niet veranderd. Me-time is erg belangrijk voor mij om mentaal gezond te blijven.

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

WAAROM MIJN VERHAAL

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

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

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

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

TIPS VAN EXPERTS

MENTAL HEALTH

MASSAGE MAAKT JE GEZONDER

Bij Elma den Heijer Massages, Hegedyk 2 Sneek, kan iedereen, van jong tot oud, terecht voor een geschikte massage (tenzij er sprak is van medische contra-indicaties).

Met twaalf jaar fulltime ervaring verzorgt Elma de massage op maat. Even lekker een wellness momentje met een ontspanningsmassage of pijnlijke spierknopen aanpakken met een triggerpointmassage. Sport je veel of hou je van een stevige massage, dan kies je voor de sportmassage. In de praktijk leidt dit vaak tot een combinatie, maatwerk dus. Ervaar het verschil tussen spanning en ontspanning tijdens mijn behandeling. Massage verbetert het immuunsysteem en vermindert stress doordat het cortisol niveau afneemt. Serotonine (humeur en slapen) wordt verhoogd en de doorbloeding wordt verbeterd. Kortom, massage maakt je gezonder, zowel fysiek als mentaal.

Mentaal gezond? Dan ben je in staat om te voelen, te genieten, positief te denken. In staat om om te gaan met tegenslagen, grip op je leven hebben. Massages dragen bij aan je lichaamsbewustwording, zodat je spanning in je lijf eerder herkent en kunt ingrijpen. Het lichaam is het instrument van de menselijke geest. Als zodanig is het belangrijk dat je goed voor jouw lichaam zorgt. Inkoppers zoals gezond eten, voldoende slaap, bewegen en stress vermijden, kent iedereen wel. Maar denk ook eens aan ademhalings- en ontspanningsoefeningen, positieve gedachten en natuurlijk een massage.

Elma den Heijer Massages
24/7 online te boeken via
www.elmadenheijer.nl

STOELYOGA: EEN UITKOMST VOOR OUDEREN

Yoga is een populaire manier om te ontspannen en in vorm te blijven, maar voor ouderen kan het moeilijk zijn om op de mat te staan en te bukken. Gelukkig is er nu stoelyoga, een vorm van yoga die speciaal is ontworpen voor ouderen en hen de mogelijkheid biedt om te genieten van de voordelen van yoga, zonder de mat op te hoeven.

Stoelyoga maakt gebruik van een stoel als ondersteuning, wat betekent dat deelnemers zittend of staand kunnen deelnemen aan de oefeningen. Hierdoor kunnen ouderen, die misschien beperkt zijn in hun bewegingsvrijheid, nog steeds genieten van yoga en tegelijkertijd werken aan hun balans, flexibiliteit en kracht.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat yoga de bloedsomloop verbetert, de spieren versterkt en de stress vermindert. Voor ouderen kan dit extra belangrijk zijn, aangezien dit hen kan helpen om zelfstandiger te blijven en een actiever leven te leiden.

Een yogales kenmerkt zich onder andere door het tempo: de oefeningen zijn rustig, niet te lang en niet te zwaar. We beginnen elke les met oefeningen waarbij alle gewrichten onbelast bewogen worden. Het zijn gemakkelijke oefeningen die we wekelijks herhalen zodat ze ook thuis goed gedaan kunnen worden. Aan heupen en knieën besteden we extra aandacht omdat deze het meest te lijden hebben van artrose. Heupen en knieën bewegen niet wanneer we zitten en als we lopen belasten we ze direct met 70 kilo of meer.

Buig-, strek- en draaiende bewegingen van heup en knieën zijn in zittende houding makkelijk uit te voeren en hebben een positieve uitwerking. Als er houdingen/bewegingen zijn die je niet kunt doen, dan kun je ze in gedachten doen en ook dat heeft een positief effect.

Ik nodig u van harte uit in de yoga studio aan de Kortestreek 19 in Lemmer of kijk op de website voor meer informatie.

Yoga Sjoukje
06-18441842 // www.yogasjoukje.nl

ACUPUNCTUUR PETER KOOL SMIT BRENGT RUST IN JE HOOFD

Acupunctuur is een eeuwenoude geneeskunde die steeds populairder wordt en geschikt is voor iedereen, als het gaat om het behouden van mentale gezondheid.

Volgens Peter Kool Smit, een klassiek acupuncturist, verwijst mentale gezondheid naar een “toestand van welzijn waarin een persoon in staat is om te gaan met de normale stress van het leven, productief en creatief te zijn en in staat is om bij te dragen aan zijn of haar gemeenschap.” Volgens hem kunnen lichamelijke aandoeningen een negatieve invloed hebben op de mentale gezondheid en vice versa. Door acupunctuur worden deze twee aspecten in balans gebracht, waardoor een harmonieus geheel ontstaat en klachten verminderen. “Acupunctuur kan helpen bij het verminderen van lichamelijke stressoren zoals pijn, spanning en vermoeidheid, wat op zijn beurt kan bijdragen aan een betere mentale gezondheid. Bovendien kan acupunctuur de werking van het zenuwstelsel verbeteren en de hersenfunctie stimuleren, waardoor het gevoel van welzijn wordt bevorderd”, zegt Peter Kool Smit.

Vanuit de Chinese geneeskunde is een eenvoudige tip om mentaal gezond te blijven het beoefenen van mindfulness. Door regelmatig te vertragen en bewust te zijn van je gedachten en gevoelens, kun je leren omgaan met stress en emoties op een gezonde manier en zo je mentale gezondheid verbeteren.

Acupunctuur Peter Kool Smit
06-42595698 // acupunctuur-peter-kool-smit.business.site

THE INNER WAY COACHING

Onze waardegedreven coaching is een bewezen en effectieve methode om mensen, teams en organisaties vooruit te helpen.

DELEN = VERMENIGVULDIGEN
Onze methodiek komt voort uit onze Harth filosofie. Hierin staat de persoon - in samenhang met al z’n relaties – centraal. The Inner Way Coaching is bedoeld voor mensen en organisaties die streven naar waardegedreven leven, werken of ondernemen. Dit betekent dat we ‘rijkdom’ niet langer buiten onszelf zoeken, maar in onszelf. En wat we vinden, delen we. Zodat je er als mens, organisatie én samenleving op vooruit gaat. Dát is vermenigvuldigen door te delen.

Frank Liew-On, directeur en oprichter F en F The Inner Way:“Leer om in elke situatie en relatie, zonder te oordelen, jezelf te zijn.”

HARMONIE ALS SLEUTEL TOT SUCCES
Veel coachingtrajecten en trainingen gaan over het vergaren van kennis en vaardigheden om een probleem(situatie) te ‘genezen’. Maar als individu heb je weinig of geen directe invloed op wat anderen denken, doen en vervolgens veroorzaken. Maar je hebt wél invloed op hoe jij denkt en handelt in een situatie en relatie. Om die reden focust onze coaching zich op het individu. En het bijzondere van deze weg is, dat het uiteindelijk toch een positief effect zal hebben op een groep of omgeving. Omdat het leidt tot meer harmonie.

DUURZAAM EFFECT VAN BEWUSTZIJN EN ZELFVERTROUWEN
Wil jij bewustzijn ontwikkelen over jouw kwaliteiten en over hoe je deze effectief kunt ontplooien en inzetten? En daarmee duurzaam zelfvertrouwen ontwikkelen en vooruitgang boeken in werk, relaties, sport en maatschappij? Wij inspireren en informeren je graag. Mail naar: info@theinnerway.org. Of bel (0515) 43 20 30.

SPECIAAL KATERN VAN groot deFryskeMarren

VOORJAAR 2023

OVER WONEN, SCHOONHEID EN MODE

lifestyle

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

Skipperland Lemmer

gaat weer los!

Maak van je tuin een droomtuin!

Kingma Buitenleven

Oude keuken als nieuw?

Keukenspuiterij Friesland

18e Gaasterland Wandeltocht

Zondag 7 mei 2023

De Gaasterland Wandeltocht is dé klassieker onder de wandeltochten in het noorden van Nederland. De routes van 7.5, 15, 25 of 40 kilometer voeren door het schitterende Gaasterlandse landschap. Dit jaar is het thema van de wandeltocht 'Beleef het unieke landschap!'. Gaasterland ligt in Nationaal Landschap Zuidwest Fryslân. De streek is, anders dan het overwegend vlakke weidekarakter van Friesland, juist glooiend en bosrijk. Deze reliëfs heetten vroeger gaasten. Het zijn in de Saalien-ijstijd opgestuwde keileemruggen, overdekt met een laag zand. Vanwege de zandverstuivingen hier en elders in Nederland heeft Staatsbosbeheer het gebied rond 1900 beplant met bos. De keileemruggen waren een natuurlijke zeewering tegen het water van de Zuiderzee en zijn dat nu nog voor het IJsselmeer. In Gaasterland bevinden zich drie kliffen: Roode Klif, Mirnser Klif en Oudemirdumer Klif. Tussen de keileemruggen liggen een aantal polders. De opbrengst van de wandeltocht komt geheel ten goede aan een tweetal goede doelen, namelijk 'Stichting Kinderhulp Oeganda' en 'Stichting Voedselbank Zuidwest Friesland'.

Henk Homma Verzekeringen
www.henkhommaverzekeringen.nl

Sijperda verhuur
Je kan aan de slag!

bentacera

Straal & Coating Bakhuizen B.V.
Telefoon (0514) 58 17 70
info@straalencoatingsbedrijf.nl
www.straalencoatingsbedrijf.nl

Hesselmans & van Willegen

RIXT.
Nieuwburen 4 | 8531 EE Lemmer
Kerkstraat 3 | 9163 HA Nes Ameland
info@rixtheegsma.nl | www.rixtheegsma.nl

JasperMeijer.
HYPOTHEKEN | VERZEKEREN | FINANCIEEL ADVIES
Balk

groot deFryskeMarren

Ondersteuning thuis Suver thûs

vWvL advocaten
Gespecialiseerd in letselschade
www.vWvL-advocaten.nl

heidema financiele diensten

Heegsma fresh from field
import & export
vollegrondsgroenten
Straatweg 74, 8531 PZ Lemmer
info@heegsmabv.nl

SPEERSTRA feed ingredients bv 25 jaar

FFM
Voor ontbijt, lunch, borrel & diner!
Kortestreek 13B Lemmer
@femaanhetdok 0514-785521 @femaanhetdok www.femaanhetdok.nl

Zijlstra Architecten
www.zijlstra-architecten.nl

Haskestaete Makelaardij

Nauta Heeg staalbouw

Bar en Restaurant De Nostalgie

Bij Folkert Wandelen & Hardlopen

terstal&co

Scheepsmakelaardij Goliath

AgriPlaza Makelaars

mijnvormgever.nl

Marco Haga
06 - 10 589 189
- Nieuwbouw
- Onderhoud
- Restauratie
Sloten

LaGondola pizzeria ristorante LEMMER

luxewagen

WING DESIGN

VAKGARAGE SCHILSTRA
Verkoop van nieuwe en gebruikte auto's
APKkeuring
Onderhoud, reparatie en schadeherstel van alle automerken
Banden, trekhaken en accessoires
AircoCheck, VakantieCheck WinterCheck
Garantie,Vakgarage Autoverzekering, vervangend vervoer
KIJK VOOR AL ONZE ACTIES & DIENSTEN OP: WWW.VAKGARAGESCHILSTRA.NL
Walikkers 6 | 8584 WS Hemelum | T (0514) 581 821 | info@vakgarageschilstra.nl

Enjoy Sailing
Enjoy Sailing
Zilverplevier 1
8532 BA Lemmer
0031 (0)514 - 568 383
info@enjoysailing.nl
www.enjoysailing.nl

Schrijf je snel in!

Start 7,5 km: 11:00 - 12:00 uur

Start 15 km: 10:00 - 12:00 uur

Start 25 km: 08:30 - 10:00 uur

Start 40 km: 08:00 - 09:00 uur

Lions International

GAASTERLANDWANDELTOCHT.NL

TEKST RICHARD DE JONGE // **FOTO'S** RICHARD DE JONGE EN FRANS MULDER

GAASTERLAND WANDELTOCHT VOERT JE OVER LANDERIJEN, LANGS KLIFFEN EN DOOR EEN KOEIENSTAL

"De opbrengst gaat naar goede doelen"

Het wordt alweer de 18e editie van de jaarlijkse Gaasterland Wandeltocht. Door de jaren heen heeft de tocht behoorlijk aan populariteit gewonnen. Waren er in het eerste jaar tussen de 200 en 300 deelnemers, voor dit jaar – zondag 7 mei - wordt er gemikt op 3.000 wandelaars. Om het interessant te houden is er elk jaar een ander thema. Dit jaar is dat 'Beleef het unieke landschap'. De verkoop van tickets is inmiddels in volle gang. De opbrengsten van de wandeltocht gaan naar Stichting Kinderhulp Oeganda en Stichting Voedselbanken Zuidwest-Friesland.

> **"We proberen elk jaar een nieuwe route te maken, met een ander thema"**

We praten over de 18e Gaasterland Wandeltocht met Fedde Akkerman en Johan Boesjes van de organiserende Lionsclub Balk 'Tusken Mar en Klif'. "Gaasterland heeft nogal wat unieke zaken. Het heeft drie kliffen, dit jaar komen we er langs twee", vertelt Akkerman. "Verder natuurlijk het glooiende landschap, het bos, de tuinwallen langs de kust. Dat zijn verhogingen in het landschap met daarop begroeiingen, indertijd aangelegd om beesten tegen te houden, nu voedselbodem voor vogels."

GAASTEN

Aardig om te weten is dat de gaasten – de verhogingen in het landschap waaraan het gebied zijn naam dankt – zijn ontstaan in de ijstijd. In dit kader ook het weetje dat al het bos in Gaasterland is aangeplant. Begin 1900 is daarmee gestart, vooral bedoeld om zandverstuivingen tegen te gaan. Landschapsarchitect David de Wildt heeft hierin een belangrijke rol gespeeld. De bekende beukenlaan in het Rijsterbos van Rijs naar het Mirnster Klif is door hem bedacht.

Start en finish van de wandeltocht - met muzikale omlijsting - zijn bij Manege Gaasterland in Harich. Dat is een vast gegeven, zegt Akkerman: "Er zitten altijd wel overlappingen in, daar ontkom je niet aan. Maar we proberen wel elk jaar een nieuwe route en een ander thema te maken." Afhankelijk van de afstand voert de tocht dit jaar onder meer langs de Hege Gerzen – de hoog gelegen grazige zonneweide met prachtige zandstrand – het bezoekerscentrum Mar en Klif, langs twee van de drie kliffen die Gaasterland rijk is, en over het glooiend landschap tussen Hemelum en Oudemirdum. Akkerman: "Het leuke van onze tocht is dat mensen op plekken komen waar je normaal niet komt of niet mag komen. Over privégebieden, geen openbare wandelpaden. We proberen er elk jaar variatie in aan te brengen, ook om het leuk te houden voor onze vaste mensen."

Fedde Akkerman (links) en Johan Boesjes van Lionsclub Balk 'Tusken Mar en Klif': "Ook alle partners van onze clubleden helpen die dag mee."

WATERTAPPUNTEN

Bijzonder aan de tocht is ook dat er op vele plaatsen onderweg muziek is en de deelnemers worden voorzien van een hapje en een drankje. Dat 'drankje' is water uit watertappunten waar de eigen bidon kan worden gevuld. "In het verleden gaven we flesjes water, maar in het kader van de duurzaamheid zijn we daarmee gestopt", legt Johan Boesjes uit.

Om ook kinderen, ouders met kinderen en mensen met een beperking de kans te geven de tocht te lopen is de 7,5 kilometer erbij gekomen. Boesjes: "We hadden 15, 25 en 40 kilometer. Die laatste afstand is natuurlijk voor de doorgewinterde loper. Die starten ook al om acht uur 's morgens. De 7,5 kilometer is er ook voor mensen met honden, want honden mogen ook gewoon meedoen." En natuurlijk zijn er voldoende EHBO-posten zodat kleine ongemakken snel kunnen worden verholpen.

De Gaasterland Wandeltocht is dit jaar op zondag 7 mei. Kijk voor inschrijving en starttijden op www.gaasterlandwandeltocht.nl.

IEDEREEN VAN DE LIONSCLUB AAN DE BAK, OOK DE PARTNERS

Lionsclub Balk 'Tusken Mar en Klif' is organisator van de tocht. Dit betekent dat alle 25 leden vaak samen met hun partners die dag flink aan de bak moeten. De verkeersregelaars bijvoorbeeld, komen allemaal uit de club. En dat is een nogal serieuze aangelegenheid, want voor dat 'regelen' moet elk jaar een certificaat worden gehaald. Maar het begint natuurlijk al ver voor die tijd met het uitzetten van de route. Dat wordt gedaan door Piet Zonderland. Dat is niet zonder reden want Zonderland is niet alleen boer, maar zelf ook een fervent wandelaar en kent elk weggetje en paadje in Gaasterland. Dat boer zijn is niet onbelangrijk want zoals gezegd voert de tocht ook over weilanden en zelfs door stallen en daar is toestemming van de betreffende boer voor nodig. Zonderland kent ze allemaal, zonder uitzondering. Erg handig.

De club zet zich in voor de medemens. Johan Boesjes: "We hebben altijd een regionaal en een internationaal doel. Vaak in Derde Wereld-landen waar armoede heerst en ons doel is dan de kinderen of het onderwijs. Internationaal doel is dat Stichting Kinderhulp Oeganda en nationaal Stichting Voedselbank Zuidwest-Friesland. De opbrengst van de Gaasterland Wandeltocht gaat volledig naar deze goede doelen, er blijft geen euro hangen. Wij doen het uiteraard belangeloos en alle kosten worden gedekt door sponsoring."

Thea de Jong

‘Mensen zijn altijd vrolijk’

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

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

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

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

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

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

empatec

www.empatec.nl

LEMSTER KUNSTAARDEWERK IN

De herinneri

In 1892 komt pastoor Otto Schriecke van de Nederlands Hervormde Kerk in Lemmer de plaatselijke pottenbakkerij ‘De goede Verwachting’ aan het Turfland binnengelopen. Tot zijn verbazing ziet hij een jonge pottenbakkersleerling de kerfsneetechniek toepassen op aardewerk in plaats van het gebruikelijke hout. Hij vindt het resultaat zo mooi dat hij deze zevenorenpot wil kopen. De zestienjarige maker, Cornelis Steenstra, weigert omdat hij het in opdracht maakt voor een boerenbruiloft. Toch laat het de pastoor niet los, wat hij zojuist gezien heeft. Dit is volgens hem zo bijzonder dat hij de Maatschappij ter bevordering van de Nijverheid inlicht. De secretaris van deze club, Willem Frederik van Eeden, is verrukt en steunt de doorbraak van het kerfsnee-aardewerk. Het is het begin van een periode die Lemmer internationaal op de kaart zet.

Pottenbakkerij ‘De goede Verwachting’ is op dat moment al een aantal eeuwen in gebruik. Er wordt vooral rood keuken-aardewerk gemaakt van Friese klei voor de regionale markt. Er werken zo’n vijf tot zes medewerkers die elk hun eigen taak hebben in het proces. Tijdens de nachtelijke wachturen bij de oven wordt er regelmatig gekerfd in nog niet volledig gedroogd aardewerk. Het is een fijne manier om de tijd te doden. Kerfsnee-aardewerk an sich is dus niet nieuw in 1892. Maar dat geldt wél voor de manier waarop de jonge Cornelis Steenstra (geboren in Sneek, 1875) zijn kleurrijke aardewerk maakt.

HOE WORDT HET GEMAAKT?

Speciaal voor dit kunstaardewerk worden er blokken leem geïmporteerd uit de leemgroeve in de buurt van het Duitse Koblenz, gelegen aan de monding van de Moezel in de Rijn. Deze blokken leem zijn bij aankomst in de pottenbakkerij keihard, maar worden voor de zekerheid nog verder te drogen gelegd in de wind of de oven. Daarna worden de blokken tot poeder geslagen en vervolgens gemixt met water. Zo ontstaat er klei. Een speciale kneedmachine maakt de klei soepel zodat de pottenbakkerij er op zijn draaischijf diverse objecten van kan maken.

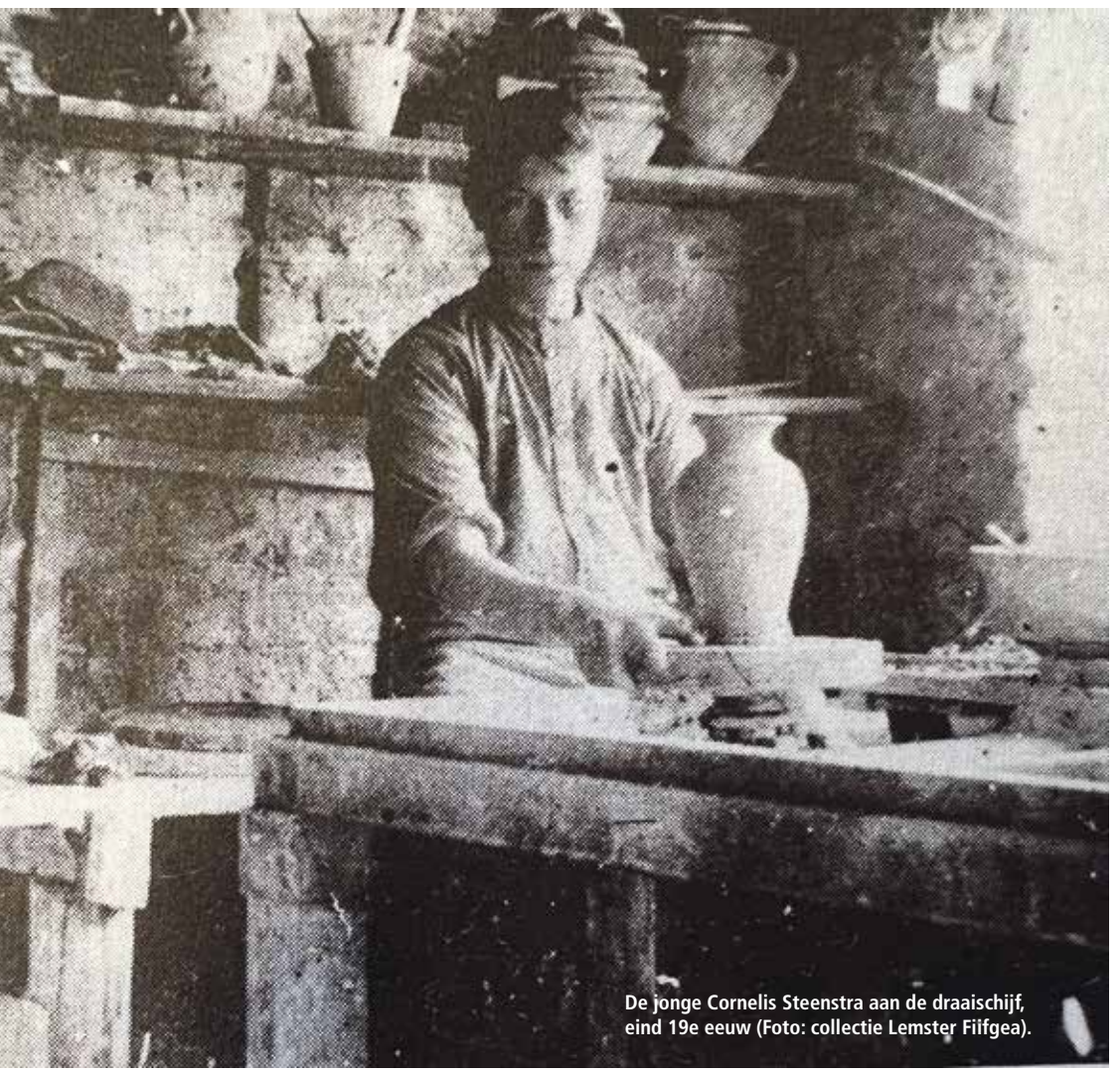
Na het draaien worden de objecten te drogen gezet. Op het moment dat het hard genoeg is om vast te pakken, maar nog zacht genoeg om te bewerken, kan het kerfsnijden beginnen. Cornelis Steenstra gebruikt hiervoor eerst een passer om de grote ronde vormen te plaatsen en vervolgens worden de objecten verder ingevuld met andere motieven. Deze motieven hebben geen betekenis noch zijn ze een symbool. Deze motieven zijn ook niet typisch

De Lemster kunstaardewerkfabriek ‘De goede Verwachting’. Tekening uit 1886.

TEKST JANITA BARON

MUSEUM LEMSTER FIIFGEA

ng blijft levend



De jonge Cornelis Steenstra aan de draaischijf, eind 19e eeuw (Foto: collectie Lemster Fiifgea).

LINKS: Kerfsneewerk uit de laatste periode (Collectie: Lemster Fiifgea).

ONDER: Detailfoto van een kerfsneeaardewerk bord (Collectie: Lemster Fiifgea).

Fries maar komen overal ter wereld in het houtsnijwerk voor. Trouwens, het gaatje dat de passer maakt zie je terug in alle voorwerpen.

SCHILDEREN EN BAKKEN

Na het snijden is het tijd om het object te beschilderen. Cornelis Steenstra staat bekend om zijn kleurrijke items. Hij is altijd op zoek geweest naar nieuwe combinaties. Hier herinneren proefpotjes in het Lemster Fiifgea museum ons aan. In een weergave van een interview in de Leeuwarder Courant van 1908 zegt Cornelis over het proces: *"Dat snijwerk is nog gemakkelijk aan te leeren, maar onze eigenlijke kunst is het mengen van het leem, en het bakken zelf en dan vooral het verkrijgen van kleurschakeringen."*

Nu is het tijd voor de oven, die gestookt wordt met turf. Pas op het laatste moment worden takkenbossen toegevoegd om het vuur tot de hoogste temperatuur van 950 graden te krijgen. Dit is een dagenlang proces, inclusief het benodigde rustige afkoelen van de objecten. Vervolgens worden alle objecten ondergedompeld in looderts en opnieuw gaat het de oven in. Door deze tweede maal in de oven verschijnen de kleuren onder het glazuur van looderts en wordt het object extra hard.

ONGEKEND POPULAIR

Als op 1 augustus 1892 de eerste bestelling de Lemster kunstaardewerkfabriek 'De goede Verwachting' verlaat, is dat nog maar het begin. Vanaf dat moment zullen de bestellingen groter en groter worden. De doelgroep is de rijkere bovenlaag in het westen van Nederland. Zij vinden het prachtig om het kerfsnee-aardewerk in hun salons te plaatsen. Dankzij de vele nijverheidstentoonstellingen, de inmenging van de Maatschappij ter bevordering van de Nijverheid én handelaar Titus Postma uit Leeuwarden wordt het kerfsnee-aardewerk ongekend populair in binnen- en buitenland.

Dankzij een prijscourant van Titus Postma uit 1895 weten we welke objecten Lemmer verlaten: van bloempotten tot sledes en zelfs klokken, bedekt met de kerfsneetechniek. Een bloempot van 22 centimeter kost bijvoorbeeld 3,50 gulden. Dat is voor die tijd zeker niet goedkoop. Toch betaalt men het er graag voor. Sterker nog, regelmatig bezoeken Engelsen de pottenbakkerij en kopen dan de gehele voorraad op! Ook zijn er klanten in Frankrijk, België en z elfs Amerika.

NIET ALLEEN

Cornelis Steenstra doet dit werk niet alleen. Hij heeft vooral in de beginjaren veel hulp van Fokke Hoekstra. Samen winnen ze in deze beginjaren diverse prijzen voor hun werk. Een aantal keren werken ze ook samen aan een object. Een prachtige slede in het Lemster Fiifgea museum is hier stille getuige van. Fokke Hoekstra verlaat het bedrijf in 1905. Cornelis Steenstra wordt dat jaar eigenaar van de fabriek.

De fabriek gaat in 1928 failliet. Door de opkomst van emaille gebruiksvoorwerpen en het bewerkelijke proces van het snijden overleeft het bedrijf de crisisjaren niet en verdwijnt deze industrie geheel uit Lemmer. Cornelis werkt een aantal jaren in Gouda maar komt in 1934 terug naar Friesland om in de pottenbakkerij van De Boer in Workum aan de slag te gaan. Het is maar voor even. Op 2 december 1935 overlijdt hij op zestigjarige leeftijd. Zijn laatste wens is om begraven te worden bij zijn twee oudste dochters: Antje en Foekje. Ze zijn overleden aan de Spaanse griep in 1918 en begraven op de oude begraafplaats in Lemmer. Hier vindt ook Cornelis Steenstra zijn laatste rustplaats.

Zijn twee andere dochters, Siebergje en Foekje Antje (genoemd naar haar overleden zussen), zetten de familietraditie voort in Workum. Pottenbakken is niet per se een baan voor vrouwen, maar het kerfsnijden wordt wel geaccepteerd. En zo kunnen de dames tijdens de oorlogsperiode die komen gaat toch voor zichzelf de kost verdienen.

Cornelis Steenstra, zijn vrouw Grietje de Jong en dochters Siebergje en Foekje Antje (Foto: collectie Lemster Fiifgea).

De Lemster kunstaardewerkfabriek 'De goede Verwachting' bestaat al lang niet meer, maar het museum Lemster Fiifgea (adres: Nieuwburen 1) houdt de herinnering levend. Wie meer wil zien of weten over het Lemster kerfsnee-aardewerk kan hier terecht op dinsdag-, woensdag-, en vrijdagmiddag van 13.00 uur – 17.00 uur of op afspraak. Contact: info@museumlemmer.nl.

expert

Bestel ook makkelijk op expert.nl

249.-

Miele

STOFZUIGER | COMPLETE C3 ACTIVE PETROL

• 12m actieradius • Krachtige Power Efficiency Motor met verbeterd rendement • AirClean-filter: voor een schone uitblaaslucht

Bestel ook makkelijk op expert.nl

66.-

JBL Bluetooth

DRAADLOZE HOOFDTELEFOON | WAVE BEAM

• 24 uur accuduur met oplaadcase • Blijf bewust van je omgeving met Smart ambient-technology • Water en stofbestendig

beko

WASMACHINE | B3WT5841WS2 - IRONFAST

- 8 kg vulgewicht en 1400 toeren
- IronFast: voegt stoom toe na het wassen voor minder kreukels en minder strijkwerk
- StainExpert-programma: vlekkeloze reiniging van 24 soorten vlekken
- Xpress superkort: 2 kg schone was in 14 minuten
- AquaWave: behandelt kleding voorzichtig en wast beter
- **Energieklasse A**

Bestel ook makkelijk op expert.nl

ENERGIE ZUINIG

~~489.-~~

20% KORTING

415.65

Bestel ook makkelijk op expert.nl

6,6"

OP = OP!

199.-*

SAMSUNG

SMARTPHONE | GALAXY A14 4G 128GB ZWART

• 6,6" FHD+-scherm met 60Hz refresh rate • Octa-core processor voor krachtige prestaties • Cameramodule met 3 lenzen aan de achterkant + selfiecamera • Verbeterd beveiligings- en privacydashboard • Batterijduur van 2 dagen

* Excl. 6.41 thuiskopieheffing

Bestel ook makkelijk op expert.nl

1199.-

LG

OLED 4K TV | OLED42C26LB

• 42" (107 cm) 4K OLED Smart-tv • OLED Evo-beeldscherm voor meer helderheid • Dynamic Tone Mapping Pro - elk beeld specifiek geoptimaliseerd • Dolby Vision IQ - Mis geen enkel detail • Dolby Atmos - Omring jezelf door de actie

Je tv of soundbar vakkundig laten installeren?
Ook daarin zijn wij echte Experts.

Prijs- en modelwijzigingen en eventuele druk- en zetfouten voorbehouden. Aanbiedingen gelden t/m 16 april 2023.

Expert Bijlhout
Lemmer | Schulpen 9 | 0514-561296
Emmeloord | Achterom 2-4 | 0527-870070
Joure | Midstraat 124-126 | 0513-414205
ExpertLemmer ExpertEmmeloord ExpertJoure

expert

Mini Theater Friesland speelt ‘Bokkensprongen’ over het verzet ’44-’45

Het Mini Theater Friesland brengt al enkele jaren een speciale 4 mei-voorstelling op de planken van het Posthuis Theater in Heerenveen, in het kader van ‘Theater Na De Dam’. Op donderdag 4 mei om negen uur, een uur na de Dodenherdenking, is dat dit jaar ‘Bokkensprongen’, over het verzet ’44-’45 in District III (Weststellingwerf, net over de rivier de Tjonger, en Heerenveen). De voostelling is gemaakt door Ineke de Vries en wordt uitgevoerd door een groep van zestien amateurspelers van Mini Theater Friesland.

DE BOKPLOEG, DE KOERIERSTERS EN CRACKSTATE

‘Bokkensprongen’ gaat over een aantal verzetsmensen, koeriersters, helpers en anderen die een rol hebben gespeeld in het verzet in de Tweede Wereldoorlog. De voorstelling volgt de gebeurtenissen na de noodlanding van het vliegtuig Sara Jane in Nijlamer op 7 mei 1944. De vier afgesprongen Amerikaanse bemanningsleden van het vliegtuig werden opgevangen door mensen uit de regio en achtereenvolgens verstopt in de Geele Bosch bij Mildam en in de Kruiskerk in Heerenveen, waar ze bijna een jaar ondergedoken hebben gezeten. We volgen ook enkele mannen van de Bokploeg, een verzetsgroep die opereerde vanuit een tot woonschuit verbouwde bok, die verborgen lag in het Braandemeer bij de Tjonger. De Bokpoeg was betrokken bij de wapendroppings in het Katlijker Schar. En de koeriersters komen in beeld. Jonge vrouwen die op de fiets door weer en wind belangrijke boodschappen of soms zelfs wapens naar het verzet brachten. De mannen die gepakt werden kwamen in de beruchte gevangenis van Crackstate terecht, waar ze hun leven niet zeker waren door het gewelddadige regime wat daar heerste. Toch leek het hier soms nog enigszins menselijk, wat de koeriersters in de gevangenis betrof.

Er wordt gespeeld door Marian Beemsterboer, Frans Bindels, Fenna Blaauw, Sietse Bouma, Siepy Duin, Cecilia Haverkamp, Joke Hijlkema, Thessa van Limburg, Saeed Moradian, Oege Palma, Henk Postma, Henk Roskammer, Tjerk Rusken, Marinka Vrancken, Yasmijn de Vries en Marc Wijma.

‘BOKKENSPRONGEN’ – MINI THEATER FRIESLAND | DONDERDAG 4 MEI 2023 | 21.00 UUR | € 13,50

KAARTVERKOOP: POSTHUIS THEATER HEERENVEEN | WWW.POSTHUISTHEATER.NL | (0513) 61 94 94

Bas & Gitaardag

BIJ BOLWERK EN ATRIUM

ZONDAG 23 APRIL 2023

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

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

FILM EN WORKSHOPS

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

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

THJUM ARTS IN THEATER SNEEK

“Perfectie is saai om naar te kijken”

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

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

“Ik wist niet eens wat de Comedytrain was, ik had ook geen voorbeelden, dat is later pas gekomen”, vertelt Arts. “Ik ben gaan optreden bij open podia en verdiept te mij in comedy. Het is een understatement als ik zeg dat het aan het begin niet van een leien dakje met mij ging.” Na zijn studie ging het met comedy zo goed dat de hobby veranderde in een beroep. Zeker na het winnen van Cameretten. “Succes is een meevaller”, zegt Arts. ’’Ik zie er niet uit als iemand die graag uit zijn comfortzone klapt; toch hou ik ervan dingen te doen die eigenlijk niet bij mij passen en soms niet lukken. Het is leuker om naar iemand te kijken die zoekende is. Perfectie is saai om naar te kijken.”

THJUM ARTS - TIJDLOOS GENOT // NOORDERKERKZAAL // ZA 15 APRIL // 20.15 UUR // € 15,- // THEATERSNEEK.NL

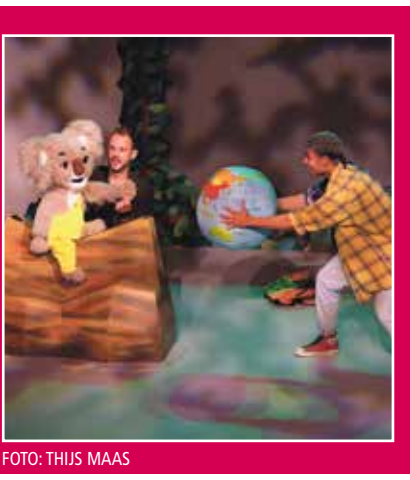


FOTO: THIJS MAAS

WIN EEN PROMOPAKKET VAN KOOS DE KOALA!

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

KOOS EN MOOS (4+) - POPPENTHEATER // NOORDERKERKZAAL // ZO 16 APRIL // 14.00 UUR // € 12,50 // THEATERSNEEK.NL

UIT AGENDA

13 APRIL T/M 7 MEI

WATERLAND VAN FRIESLAND

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

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

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

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

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

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

SKÛTSJEKUIER
LANGWEER
WANDELEN
Wandeltocht met uitzicht op skûtsjes op Langwarder Wielen.
WWW.DESKÛTSJEKUIER.NL

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

ZATERDAG 15 APRIL
THJUM ARTS
SNEEK
CABARET
Winnaar van Jury- en Publieksprijs bij Cabaretfestival Cameretten 2021.
WWW.THEATERSNEEK.NL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ZATERDAG 29 APRIL
OPEN WATERSPORTDAG
GAASTMEER
WATERSPORT
Vele activiteiten met o.a. braderie, muziek en fokhijsen.
WWW.ONDERNEMENDGAASTMEER.NL

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

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

ZATERDAG 6 MEI
BALK VAART
BALK
WATERSPORT
Feestelijke opening van het watersportseizoen in Balk.
WWW.BALKVAART.NL

ZA. 6 EN ZO. 7 MEI
KUNST ACHTER DE DIJKEN
PINGJUM
KUNST
Laagdrempelig en avontuurlijk festival.
WWW.KUNSTACHTERDEDIJKEN.NL

ZONDAG 7 MEI
FRIESE STREEKMARKT
HEMELUM
MARKT
Koop de heerlijkste streekproducten in het weiland van de Flinkefarm.
WWW.ITFLINKEBOSKJE.NL

GAASTERLAND WANDELTOCHT
HARICH
WANDELEN
Wandeltocht door het glooiende landschap met routes van 7.5, 15, 25 of 40 km.
WWW.GAASTERLANDWANDELTOCHT.NL

LENTE FIETSTOCHT
MAKKUM
FIETSTOCHT
Met fietsafstanden van 10, 20 en 30 kilometer voor het goede doel.
WWW.STICHTINGSPOTLIGHTS.NL

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

WETTER SPORT
WATERSPORT

FOTO: TOM GOOSSENS

ZEILEN IN EEN OPTIMIST

OPEN DAG WSH

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

WWW.WSHEEG.NL

SKÛTSJESILEN LANGWAR

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

WWW.VISITLANGWEER.NL

BALK VAART

Balk staat op zaterdag 6 mei volledig in het teken van watersport. Bij diverse watersportbedrijven is het open dag en kun je meedoen met speciale activiteiten, zoals lopen op het water in waterballen, suppen of meevaren met een speedboot. Ook is er een (watersport)markt bij de Luts en het strandje bij de Sleattemer Mar. Op het terras van Badmeester Keimpe ben je welkom voor een Ibiza feestje. En sluit de dag af met een film in de openluchtbioscoop, te zien vanaf een boot op het water of vanaf de oever van de Luts.

WWW.BALKVAART.NL

BELIBJE
BELEVEN

FOTO: JILDOU VAN DIJK

OP KRAAMVISITE BIJ MEER DAN 100 LAMMETJES

SPOREN VAN WOII

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

WWW.NATIONAALLANDSCHAP.FRL

LAMMETJESDAGEN

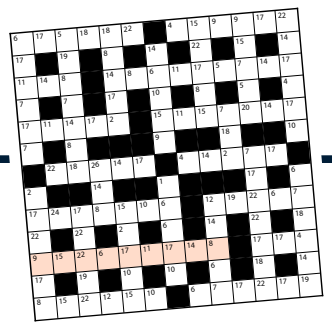
Ervaar het ultieme voorjaarsgevoel en kom op zaterdag 22 en zondag 23 april op kraamvisite bij meer dan 100 lammetjes. Tijdens de Lammetjesdagen is er voor klein en groot van alles te beleven op Boerderijcamping Zwinzicht in Harich. Doe mee met het speurcircuit, laat je schminken, leef je uit op de springkussens, beklim het strokasteel en kom ponyrijden. Ook kun je een kijkje nemen op de lentemarkt. Maar het hoogtepunt is natuurlijk het knuffelen met de vele lammetjes en andere dieren op de boerderij.

WWW.ZWINZICHT.NL

OOK JOUW EVENEMENT HIER?

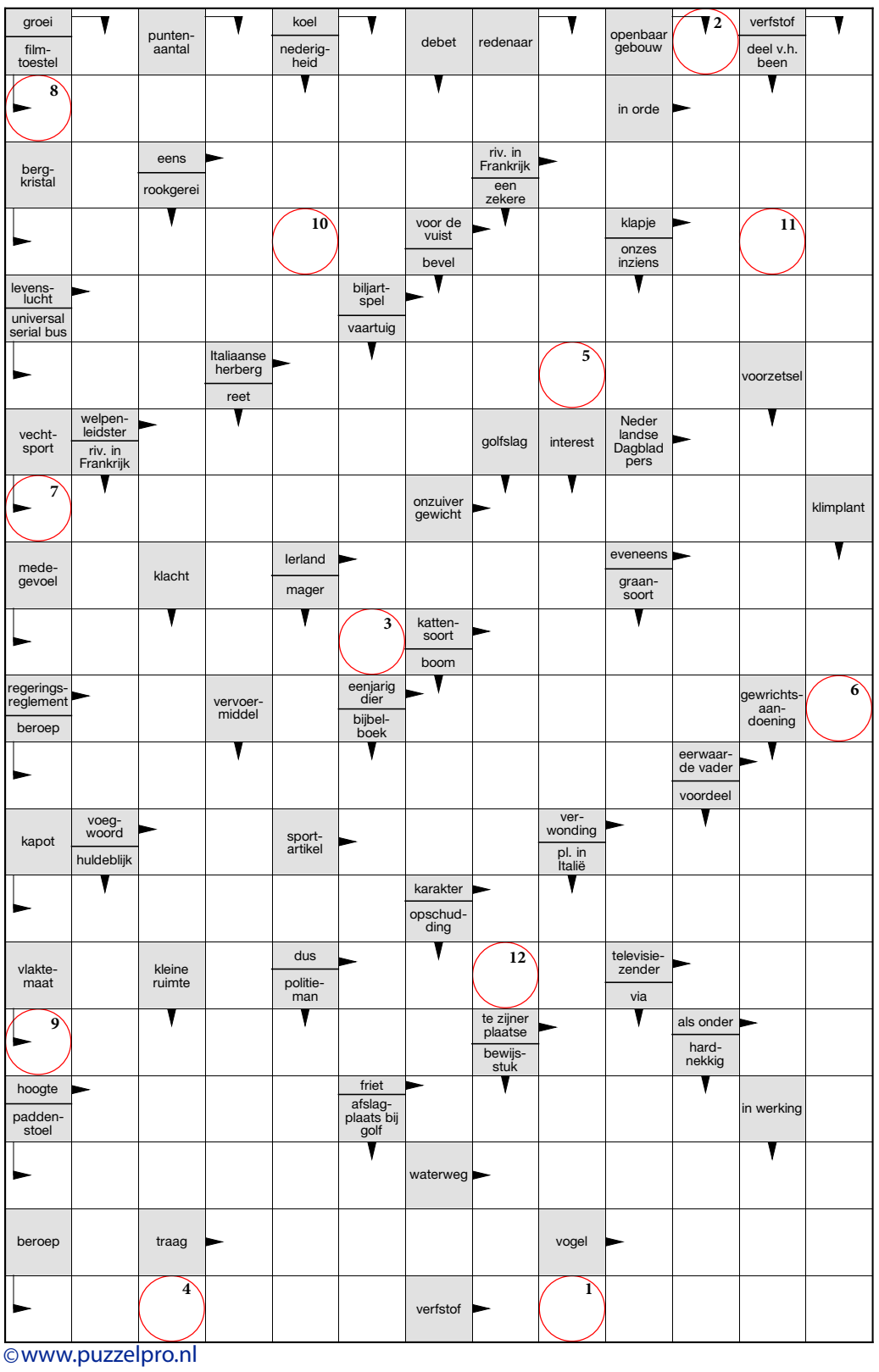
Plaats jouw evenement gratis in onze Uitagenda. Je kunt je evenement aanmelden op onze website.

WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/UITAGENDA



Puzzelpagina nr. 04

Puzzel en win! In iedere editie van deze uitgave staat een puzzel waarmee je leuke prijsjes kunt winnen. Stuur je oplossing via de email of met traditionele post. Je kunt dit sturen naar: **info@grootdefryskemarren.nl o.v.v. puzzeloplossing NR 04-2023 – tot uiterlijk 5 mei 2023**. Wij wensen je veel puzzelplezier!



©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	2	3 G	4 I	5	6	7	8	9	10	11	12 S	13
14	15	16	17	18	19	20	21 L	22	23	24	25 R	26

10	13	16	3	24	■	6	25	4	15	12	24	12
13	■	4	■	24	24	25	■	15	■	9	■	6
12	6	21	4	14	■	13	13	21	3	24	24	25
4	■	24	■	11	■	13	■	24	■	25	■	24
22	13	19	23	2	18	21	13	3	24	6	13	17
■	■	19	■	4	■	■	18	■	24	■	■	24
17	21	13	12	12	24	■	1	13	15	3	24	25
13	■	■	26	■	■	11	■	14	■	21	■	■
14	25	13	6	■	16	24	7	14	25	23	12	24
1	■	3	■	20	■	15	■	13	■	10	■	16
5	13	13	15	1	4	15	■	8	2	13	12	4
20	■	26	■	24	■	24	22	2	■	13	■	22
19	24	24	17	25	13	6	■	24	4	21	13	14

Gelijke cijfers staan voor gelijke letters. Probeer het gekleurde woord te vinden.

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

WINNAAR PUZZEL GROOTDEFRYSKEMARREN NR. 03-2023

H de Jong uit Rotsterhaule heeft de waardebon van 2 bioscoopkaartjes gewonnen. Deze is aangeboden en is te besteden bij DE BIOS in Heerenveen

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

STUUR JE ANTWOORDEN VAN PUZZEL 04 VÓÓR 5 MEI 2023 PER EMAIL NAAR: INFO@GROOTDEFRYSKEMARREN.NL OF PER POST NAAR: GROOTDEFRYSKEMARREN, ZWARTEWEG 4, 8603 AA SNEEK EN VERMELD HIERBIJ UW ADRES!

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
Marianne Bouwman

EINDREDACTIE
Henk de Vries

REDACTIE
Lotte van der Meij, Douwe Bijlsma, Eelke Lok, Lutske Bonsma, Richard de Jonge, Isa Wessels, Gea de Jong-Oud, Amanda de Vries en Janita Baron

VORMGEVING
Frans van Dam
(bliidd.nl)

FOTOGRAFIE
Johan Brouwer

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

DRUK
Mediahuis Noord, Leeuwarden

VERSPREIDING
FRL Verspreidingen, Leeuwarden

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

DE EERSTVOLGENDE UITGAVE VAN MAANDBLAD GROOTDEFRYSKEMARREN VERSCHIJNT OP: **DONDERDAG 11 MEI 2023**

FOTO: JOLANDA SIEMONSMA FOTOGRAFIE

4 mijl van sneek

INDIVIDUEEL: 4 MIJL + KIDSRUN
TEAMS: SCHOLENLOOP + VERENIGINGSLOOP + BUSINESS RUN

DOE OOK MEE!

4 JUNI 2023
MARKTSTRAAT • SNEEK

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

SCHRIJF JE NU IN OP DE WEBSITE!

groot sneek – meer dan nieuws
textielstra.nl – SPORT- EN BEDRIJFSKLEDING
stichting UIT IN SNEEK
Gemeente Súdwest-Fryslân
UNIVÉ VERZEKERINGEN – Daar plukt ú de vruchten van!
SPORT 2000 – SPORTHUIS A.P. VAN DER FEER
veur sportief bewegen! AV HORROR SNEEK

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

beachclub lemmer

eat drink & lounge

EST. 2012

BBQ | HIGH-TEA | LUNCH | DINER | BORRELEN | GENIETEN

Kijk voor de actuele openingstijden op:

BEACHCLUBLEMMER.NL

Graag tot ziens,
Team Bcl