MAANDBLAD
02-2024
8e JAARGANG • NR. 72

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

IN DEZE UITGAVE

DUURZAAMHEID
special 2024

ZEEKADETKORPS LEMMER ALS BASIS VOOR TOEKOMST IN MARITIEME SECTOR

“De opzet is dat je uiteindelijk van alles een beetje verstand hebt”

EN VERDER IN DIT NUMMER:

FACE TO FACE MET JOHANNA FABER

WAT ZIJN DE DO’S EN DON’TS TIJDENS EEN EERSTE DATE

Huis verkopen?
Nu met gratis Duurzaamheidsscan!
Kijk voor meer informatie en de actievoorwaarden op zorgeloosverduurzamen.com

HOEKSTRA
Makelaardij | Bedrijfsmakelaars | Vastgoedbeheer
Jazeker. De Hypotheker.
ENERGIE INSPECTIE

Alles voor wonen, slapen en design

Vandermeerwonen

leolux

Ontdek de bestsellers binnen de collectie van Leolux in onze winkel en maak kennis met de nieuwste stof-leersoorten en kleuren.
Onze interieuradviseurs stellen met liefde de mogelijkheden voor.
Van der Meer Wonen

Fauteuil Caruzzo
in leer vanaf €3395,- in stof vanaf €3025,-

Poef Caruzzo
in leer vanaf €1130,- in stof vanaf €1030,-

Bondi
vanaf €3275,- meerdere afmetingen en materialen mogelijk.

Mime
vanaf €1050,- mogelijk in leer stof en combinatie. Met twist onderstel ook mogelijk zonder arm.

Flint hoekbank
in stof vanaf €6555,- ook in leer verkrijgbaar.
Meerdere afmetingen en opstellingen mogelijk.

Pallone vanaf €2195,- in volledig leer.
Stof leer combinatie ook mogelijk.

woon boulevard sneek

VAN DER MEER WONEN
Smidsstraat 12, Sneek
Vandermeerwonen.nl

EDITORIAL

Gezonde balans

Duurzaamheid, dat is het thema in deze editie van Groot De Fryske Marren. Het is een begrip dat je vaak tegenkomt. Wat houdt het precies in? In een duurzame wereld zijn mens, milieu en economie met elkaar in evenwicht, zodat we de aarde niet uitputten, luidt de definitie.

We moeten dus zuinig zijn op en dankbaar zijn voor alles wat we krijgen van Moeder Aarde. Wij leven op een unieke planeet. Het lukt niet om haar in een enkel woord te beschrijven. Veelkleurig, uitbundig, veelsoortig, overvloedig zijn begrippen, die passen bij haar grootsheid. Bekijk maar eens een klein stukje gazon in de zomer. Het wemelt van het leven. Het gras, de madeliefjes en allemaal krioelende beestjes. Er leeft van alles én het werkt samen.

De balans van het leven wordt verstoord door uitbuiting. Bijvoorbeeld door het teveel winnen van één grondstof zonder rekening te houden met de omgeving en de natuurlijke variatie. Dan kloppen de verhoudingen niet meer met als gevolg dat dit gebied niet meer floreren zoals het zou kunnen. Monocultuur past niet bij het leven op aarde. Want juist de verschillende soorten planten, bomen, insecten, bacteriën, schimmels, zoogdieren, water, wind, zon en ga maar door vormen samen ons ecosysteem. Onderling wisselen al deze elementen van alles uit, want alles heeft elkaar nodig. Alles wat leeft en alles wat er is in de omgeving reageert constant op elkaar, altijd met als doel het vinden van een gezonde balans.

Dit is ook zo bij ons, de mensen. Als we maar één standpunt of maar één soort persoon goedkeuren, en alles wat daarvan afwijkt afwijzen, dan missen we de balans en groeien we niet verder. Ook wij ontwikkelen ons door open te staan voor alles wat ons wordt aangereikt door onze omgeving en door Moeder Aarde. Dat past bij ons, het is zelfs onze natuur. We mogen ook best kritisch zijn wanneer we zaken van alle kanten bekijken. Alle maatregelen die wereldwijd worden genomen in het kader van duurzaamheid, hoe integer zijn die? Zijn ze echt goed voor Moeder Aarde of verstoren ze ergens de balans? Zo zie je maar, duurzaamheid is geen gemakkelijk thema en we zijn er nog lang niet over uitgesproken.

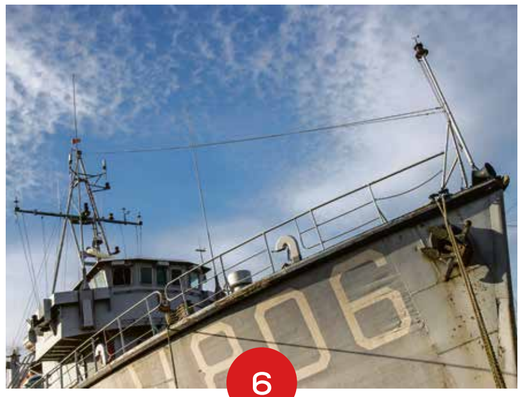
Wat kunnen we zelf doen aan duurzaamheid? Dat is ook een leuke vraag. Deze krant levert alvast een eerste bijdrage aan het antwoord, want Groot De Fryske Marren staat weer vol mooie inspirerende verhalen van mensen met aandacht voor de natuur en het welzijn van alles en iedereen.

Veel leesplezier toegewenst.

Gea de Jong-Oud
redacteur

Inhoud

groot deFryskeMarren // nummer 02 • 2024



6

20

25

DEZE MAAND

6. ZEEKADETKORPS **LEMMER**
19. VALENTIJNSDAG: **OORDEEL NIET TE SNEL, NEEM DE TIJD**
20. **FACE TO FACE** JOHANNA FABER

MAATSCHAPPIJ & SAMENLEVING

13. **NIEUWS UIT GEMEENTE** DE FRYSKE MARREN

ACTUEEL

23. SCHRIKKELKINDEREN **ZIJN EINDELIJK WEER JARIG!**
25. **OUDE KROEGBAAS** TJEBBE AGRICOLA

DUURZAAMHEID SPECIAL 27-35

DUURZAAMHEID IN GEMEENTE DE FRYSKE MARREN

GEZOND & FIT

36 **HYPERBARE ZUURSTOFTHERAPIE BIJ** ANTONIUS HYPERCARE
37. **LOKALE INZET VOOR** ENERGIE-ENTHOUSIASME

SPORT

40. **KARATEKA** JUN YI KUNST

CULTUUR & UITGAAN

44. **UITGAANSAGENDA** WATERLAND VAN FRIESLAND

‘Winterljocht’: de betovering van Sloten

SLOTEN - Van 15 tot en met 25 februari wordt Sloten betoverd door ‘Winterljocht’. Projecties brengen in die periode licht in de donkere wintermaanden.

Met projecties worden verschillende gebouwen omgetoverd tot plekken waar verhalen worden verteld in woord of in beeld. Een gedicht op een kale muur, een mooi citaat op een monument, een gevel dat filmdoek wordt zoals de fabriek in het Elfstedenstadje. De kunstenaars hebben zich daarbij ‘laten inspireren door Sloten’.

‘Winterljocht’ is gratis te bezoeken. De lichtprojecties zijn elke avond te zien van 18.45 tot 22.00 uur en zijn een mix van verschillende vormen, filmpjes, animaties, gedichten en citaten.

Wonen in de voormalige dorpssuper van Oosterzee

OOSTERZEE - In 2020 sloot de dorpssuper van Oosterzee de deuren. Onderhoud van de sociale supermarkt was te duur geworden. De winkel krijgt nu, in opdracht van woningcoöperatie Dynhus, een nieuwe bestemming als woonruimte.

In de voormalige winkel in Oosterzee zijn drie appartementen gerealiseerd. De appartementen hebben elk een oppervlakte van ongeveer 60 m2. De woningen hebben een woonkamer met open keuken en een slaapkamer met badkamer.

Elk appartement heeft een eigen tuin en berging, de woningen zijn geschikt voor alle leeftijden. De appartementen worden binnen afzienbare tijd opgeleverd aan de huurders.

Gemeente betaalt mee aan groene daken en regentonnen

DFM - De Fryske Marren heeft een subsidieregeling voor het aanleggen van een groen dak of het aanschaffen van een regenton. Het totale subsidiebedrag is dit jaar verhoogd. Ook is het nu mogelijk om een vergoeding aan te vragen voor het afkoppelen van de regenwaterafvoer, oplopend tot 90%.

De subsidie wordt voor meerdere klimaatmaatregelen verstrekt. Het gaat om bijvoorbeeld het aanleggen van een groen dak, aanschaf van een regenton, gebruik van een installatie waarmee regenwater kan worden opgevangen om bijvoorbeeld het toilet door te spoelen.

Het is mogelijk om elk jaar een aanvraag in te dienen, bijvoorbeeld voor één regenton. Dit kan tot en met 2025.

FOTO HENNIE BLOEM

Bakhuizen weekend lang Bokkedam

BAKHUIZEN – Van vrijdag 9 tot en met zondag 11 februari verandert Bakhuizen weer in Bokkedam. Tijdens het carnavalsfeest is de sleutel van het dorp in handen van Prins Rudolphus den Urste (Rudi van der Wal).

Het feestprogramma bestaat uit veel onderdelen. Zo bezoekt op donderdag en vrijdag een kleine delegatie van de carnavalsvereniging de peuterspeelzaal. Jeugdprinses Fleurana den Urste (Fleur Mous) is op vrijdag met haar gevolg aanwezig bij de carnavalsfeesten op de basisschool en in ’t Swalkershûs

Optocht en sleuteloverdracht
Zaterdagmiddag verzamelen de carnavalsvierders zich om 13.30 uur bij De Gearte voor de carnavalsoptocht en de onthulling van Bokkedam met medewerking van muziekkorps Euphonia. Daarna gaat het kindercarnaval verder in De Gearte met onder andere de sleuteloverdracht, DJ Tropical en spelletjes. Vanaf 20.00 uur gaan de deuren van De Gearte weer open voor de grote Carnavalsavond van CV de Blauwe Bok. Op zondag wordt het carnaval 2024 afgesloten met de Carnavalsmis in de St. Odulphuskerk (11.00 uur) en de matinee (15.00 uur) met onder andere de Blauwe Bokken Quiz.

Televisietoren Spannenburg op lijst Jong Erfgoed?

SPANNENBURG - De provincie Fryslân vraagt haar inwoners om bij te dragen aan een lijst Jong Erfgoed. Het gaat om markante bouw- en kunstwerken of wijken in Fryslân, die gemaakt zijn tussen 1965-2000. Één van de bouwwerken die in aanmerking komt is de televisietoren bij Spannenburg.

In een video pleit architectuurhistoricus Herman Wesselink voor het plaatsen van het bouwwerk op de Jong Erfgoed lijst. De tv-toren is 118 meter hoog en daarmee het hoogste punt van Fryslân. “De toren is beeldbepalend in het landschap van Zuidwest-Friesland. Je ziet hem al van kilometers afstand staan, ik heb dat als kind al fascinerend gevonden. De toren is sterk beeldbepalend.” Dat is voor Wesselink de reden om de toren te behouden en daarom op de lijst te plaatsen.

Zelf bouwwerken toevoegen
Tot 6 maart kunnen inwoners hun persoonlijke verhaal vertellen bij het jonge erfgoed. Daarnaast kan de huidige lijst tot 25 februari worden ingevuld met eigen ideeën van jong erfgoed van na 1965.

Stemmen
Vanaf 6 maart kan er worden gestemd. Daaruit wordt een top 10 lijst van jong erfgoed bouwwerken samengesteld, waarlangs een route wordt uitgestippeld. De provincie stuurt de lijst met Friese jonge monumenten ook naar het rijk, om toe te voegen aan de Jonge Monumentenlijst.

Broer Wiebe de Ringh naar De Wâlde

OUDEGA DFM - Voetbalvereniging De Wâlde heeft in de persoon van Broer Wiebe de Ringh een nieuwe hoofdtrainer.

Hij volgt Klaas Wittermans op die aangaf om privéredenen na dit seizoen te willen stoppen. De Ringh tekende voor het seizoen 2024-2025 bij de voetbalclub van Elahuizen, Oudega DFM en Kolderwolde. De Workumer was eerder aan de slag bij de B-selectie van vv Balk en HJSC in Hommerts. SV De Wâlde promoveerde afgelopen seizoen weer naar de vierde klasse, nadat ze het seizoen ervoor uit deze divisie degradeerde.

Vastgoed boutique UNYK
UW persoonlijke makelaar

VERKOOP VAN UW (T)HUIS
AANKOOPBEGELEIDING
VERHUURBEMIDDELING
NIEUWBOUW
vastgoedpro
funda
M 06 23 73 11 38 • E neeltje@vastgoedboutique-unyk.nl • I www.vastgoedboutique-unyk.nl

Fjouwer nominaasjes Fryske Taal- en Kultuerpriis fan De Fryske Marren

DFM - De úrikking fan de Fryske Taal- en Kultuerpriis fan De Fryske Marren 2023 is dit jier op woansdei 21 febrewaris. Dermei set de gemeente ek dit jier wer in Frysktalich kultureel inisjatyf of persoan yn De Fryske Marren yn it sintsje. Fjouwer nominearden meistje kâns.

De priis wurdt útrikt op ‘de dei fan de memmetaal’. De Fryske Taal- en Kultuerpriis bestiet út in bedrach fan €750,-. De winner kin in persoan, organisaasje as groep wêze dy’t him it ôfrûne jier ynset hat foar de Fryske taal yn De Fryske Marren. Ferline jier wûn it radioprogramma Gaastnijs fan Radio Spannenburg. Foar dizze edysje binne der fjouwer nominaasjes.

FOTO DOUWE BIJLSMA

Uitreiking vorig jaar

Wêrom de priis?
Yn De Fryske Marren wurdt in protte Frysk brûkt. De gemeente wol it brûken fan it Frysk stimulearje. De útrikking fan de Taal- en Kultuerpriis is dêr in middel ta. Oan de hân fan de nominaasjes dy ynstjoerd binne kiest de sjuery in winner. De sjuery bestiet út Douwkje Douma, Meindert Tjerkstra en wethâlder Chris van Hes.

Waterkeringen Terherne worden verbeterd

TERHERNE - Begin deze week zijn bewoners van Terherne bijgepraat over het verbeteren van vijf kilometer aan weterkeringen. Wetterskip Fryslân begint daar dit jaar mee.

Alle waterkeringen in Fryslân worden eens in de zes jaar gecontroleerd door Wetterskip Fryslân. Uit de laatste controle bleek dat verschillende locaties in De Fryske Marren niet hoog of stabiel genoeg meer zijn. “Het zijn verschillende typen kade”, legt projectmanager Jan Sipma uit. “Soms is het een kwestie van ophogen met grond, bij andere is het een kwestie van ook de damwand vervangen. Dat hangt allemaal af van de situatie.”

In 2027 moet het Wetterskip alle keringen in Fryslân op de vereiste hoogte hebben. Bij Terherne wordt daarom ongeveer 5,5 kilometer aangepakt, zodat de komende jaren aan de eisen wordt voldaan.

FOTO BRANDWEER LANGWEER

Eerste paal voor de nieuwe brandweerkazerne Langweer

LANGWEER - In Langweer is de eerste paal geslagen voor de nieuwe brandweerkazerne. De brandweerpost wordt gebouwd op de locatie van de oude kazerne aan de Pontdyk 1. De nieuwbouw wordt duurzaam, gasloos en energieneutraal

De oude kazerne is ooit gebouwd voor één wagen. Het nieuwe onderkomen wordt groter, met plaats voor drie voertuigen: een tankautospuit, een oppervlakte reddingsbus en een bus voor personeel en materiaal. Verder wordt het parkeerterrein bij de brandweerkazerne verbeterd en er wordt ruimte gemaakt waar het korps oefeningen kan houden. De brandweer van Langweer rukt tijdens de bouw van de nieuwe kazerne uit vanuit een loods aan de Doumastate.

Eelke’s vinger op de zere plek

Sinten

Yn it lêste nûmer fan Groot Fryske Marren stienen seis ferskillende foto’s fan de kolleezjes fan b en w dy’t de gemeente de Fryske Marren yn de tsien jier fan syn bestean hân hat. Ien figuer wie dêrop hieltyd deselde: boargemaster Fred Veenstra. Hy en al dy wethâlders ha harren úterste bêst dien om fan trije gemeenten ien gehiel te meitsjen. Fansels is dat (noch) net slagge: Bakhuzen leit noch hieltyd in ferdomd ein by Terherne wei.

Mar ach, as je genôch sinten om hannen ha om in eventuele opstân yn guon gebieten del te bêdzjen dan falt it allegear noch wol wat ta. De Fryske Marren, trouwens ek oare gemeenten, krije it de kommende jierren lykwols hiel dreech om dat folhâlde te kinnen. Se ha it no allegear al oer 2026. Dan skine der in ferskrikkelike besunigingen foar gemeenten te kommen.

Dat is dan noch net genôch, want se kin net sparje. Sjoch marris nei de diken. Hoefolle dyk soe de gemeente ha? Se ha sûnder mis yn dy twa jier twa amtners frij makke om dat út te sykjen. Dy bin noch oan it rekkenjen, want ik kin it op de statistieke-side fan de gemeente net fine. Mar at der struit wurdt, dan wurdt 480 km dyk hjir sâlt.

Dy diken en dykjes bin wiet wurden. It hat fjouwer moannen reint. At je no oer de dykjes ride sjoch je dat de fersakkingen hiem binne. Oeral falle gatten. Sjoen dat it boereark en frachtweinen hieltyd breder en swierder wurde en sjoen de oerstallige reinfloed, moatte dy dykjes net ien kear yn de trije jier mar elk jier ûnderhâlden wurde. Dat jild komt der nochris by.

Gemeenten meie yn dit lân fan alles sels beslisse, mar se moat har ek elke kear mar wer rêdde. De ryksoerheid hat it te drok mei Israël, Oekraïne en datsoarte saken. Gemeenten meie de rotsoai oprêdde. Of asylsikerssintra en munysjedepots op har hiem krije.

Doch je it net, dan lûkt de ryksoerheid alle hannen ôf fan de gemeenten; de ienige kâns om 2026 te oerlibjen. Ik soe mar gau in beslút nimme dat der yn Rottum en Bantegea absoluut noait wat feroare wurde mei.

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 nonnonsense 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....

ZEEKADETKORPS LEMMER ALS BASIS VOOR TOEKOMST IN MARITIEME SECTOR

“De opzet is dat je uiteindelijk van alles een beetje verstand hebt”

W806 staat er met grote letters op beide boegen van het schip dat sinds jaar en dag in de havenkom van Lemmer ligt. Het is de voormalige mijnenveger en duikvaartuig Hr.Ms. Roermond, een houten schip van 47 meter, in gebruik door Zeekadetkorps Lemmer. Elke zaterdag komen er rond de vijftien jeugdigen bij elkaar om hier de fijne kneepjes van het maritieme leven onder de knie te krijgen. Het schip blijkt een goede basis want de helft van de kadetten kiest uiteindelijk voor een baan in deze sector. We namen een kijkje.

TEKST RICHARD DE JONGE // **FOTO’S** JOHAN BROUWER

Het Zeekadetkorps Lemmer bestaat uit vijftien kadetten, drie onderofficieren en twee officieren. Daarnaast is er nog een burgerinstructeur in de persoon van oud-sergeant majoor der mariniers die eens per maand exercitieles komt geven. Verder is er nog een vrijwilligersploeg van vijf zes mensen en is er een bestuur. Want Zeekadetkorps Lemmer is een stichting. De structuur is een kopie van de structuur zoals die bij de marine en in de koopvaardij wordt gebruikt “met dien verstande dat we alles in een leszetting doen”, zegt commandant François Perreau. “Alles is opleiding en op het moment dat we daadwerkelijk gaan varen is er veel bandbreedte voor de jeugd om zelf taken uit te voeren. Een haven in en uit varen doen we meestal zelf behalve als we zeker weten dat iemand dat heel goed kan. Want als je vijfhonderd ton hout overdwars in een haven parkeert heb je wel een uitdaging. We doen het vaak zelf omdat ook voor ons de regelgeving steeds zwaarder wordt. Je hebt het wel over een schip van 47 x 8,75 meter met een diepgang van bijna 2,5 meter geladen.”

‘IETS MET BOOTJES’

Tristan Dijkstra (17), kwartiermeester en machinist eerste klasse, zit als sinds zijn negende jaar bij het Zeekadetkorps Lemmer. “Ik had altijd wel iets met bootjes, water en techniek. Mijn vader zit op de binnenvaart, week op week af. Dat heeft er wel voor gezorgd dat ik bij de zeekadetten kwam. Bij de zeekadetten worden kinderen opgeleid om iets met bootjes te doen en kunnen ze zich vervolgens zelf ontwikkelen. Wij vieren”, wijst hij in het rond, “hebben iets met techniek, maar er zijn meer richtingen. Je kan kiezen wat je leuk lijkt. In het begin is het heel breed en het wordt steeds meer wat je zelf wilt.”

BAKSGEWIJS

Anders dan de zeeverkenners, hebben de zeekadetten een link met de marine. Ze dragen allemaal een donkerblauw uniform met op de borst de achternaam. Net als bij de marine is er ook een duidelijke hiërarchie. Er wordt begonnen met baksgewijs. Dan staan de leden op een rijtje, wordt door de commandant verteld wat er die dag op de planning staat en wordt de vlag gehesen.

‘VAN ALLES EEN BEETJE VERSTAND’

“Schilderen en klussen aan het schip zijn de meest voorkomende werkzaamheden”, zegt zeekadet tweede klasse Willeke Boersma (16). “Maar er gaat ook wel eens iets kapot natuurlijk. Een lamp bijvoorbeeld, dan gaan we die vervangen. En als de motor niet goed loopt, moeten we daar iets mee doen. Maar ook als een deur niet goed sluit, maken we dat. Uiteindelijk heb je van alles een beetje verstand. Dat is ook de opzet.” Willeke kwam twee jaar geleden via een open dag in contact met het Zeekadetkorps Lemmer. “Ik was met een vriendin mee en dat klussen, het teamwork en de sfeer onderling sprak me erg aan. Ik dacht ‘dat wil ik op zaterdag graag doen’. Mijn broertje zit er ook bij.”

BENJAMIN

Zeekadet tweede klasse Joost van der Meulen is met zijn elf jaar de benjamin aan boord van het OS (Opleidingsschip) Roermond. Ook bij de familie Van der Meulen valt de appel niet ver van de boom want met een vader die zes weken op zes weken af op de kustvaart zit, is de keuze voor de zeekadetten redelijk voor de hand liggend. “Een vriend bij mij op school zat ook bij de zeekadetten en die had het er vaak over. Dat vond ik leuk en toen ben ik er na een open dag ook bij gegaan. Op school weten de meesten niet wat zeekadetten zijn. Ik heb dat vaak uit moeten leggen. Er zijn nu nog veel dingen kapot, dat komt door corona. Toen mochten we niet aan boord en was er daardoor minder onderhoud.” De combinatie van hout en oud zorgt dat er veel onderhoud is.

ZELFDE ACHTERNAAM

Nynke Slump (14) zeekadet tweede klasse en sinds anderhalf jaar elke zaterdag van de partij, werd door haar broer Hildert aangestoken met het zeekadettenvirus. “Die kwam met verhalen thuis. Dat vond ik leuk. Ben ook wel een aantal keer mee geweest. Ook aan boord. Toen hij er af ging, ben ik er bij gegaan. Ik ben hem opgevolgd zeg maar.” En dat niet alleen, ze draagt ook zijn uniform. Zelfde achternaam, kan mooi. Enige is dat de kleur lichter is dan die van haar collega’s. “Ik zat eerst op voetbal, maar dit is leuker omdat ik nu bezig ben met mijn handen. En het teamwerk. Je moet met zijn allen zo’n boot werkend houden.”

Lees verder op pagina 9

expert

DE ACTIES VAN DEZE WEEK

SLECHTS 588,-

Scan & bestel

DAAR WORDEN **FILMFANATEN** WIJZER VAN

LG LED 4K TV 65UR73006LA

- 65" (165 CM) 4K LED SMART-TV
- HDR10 PRO VOOR LEVENDIGE KLEUREN
- FILMMAKER MODE
- GAME OPTIMIZER

Ook verkrijgbaar: 43" 388,- 55" 488,-

244,-
+ GRATIS STOFZAKKEN T.W.V. 15,95*

Scan & bestel

Miele

STOFZUIGER | COMPLETE C3 POWERLINE ACTIVE PETROL

- 12m actieradius
- Krachtige Power Efficiëncy motor 890 W, voor grondig stofzuigen
- AirClean-filter: voor een schone uitblaaslucht
- Universele zuigmond voor elke vloer

* D.m.v. voucher via Miele

79,95
69,95

EPSON

ALL-IN-ONE PRINTER | EXPRESSION HOME XP-4205

- Printen, scannen en kopiëren
- Apple AirPrint
- Automatisch dubbelzijdig afdrukken
- Prettig LCD kleurenscherm
- Werkt met Epson 604 cartridges

Scan & bestel

KOM OOK NAAR EXPERT **VOOR INKT EN PAPIER**

Scan & bestel

TESTPANEL 9,0 FEB 2023

999,-
899,-*

SAMSUNG

WARMTEPOMPDROGER | DV90BB7445GB/S2 BESPOKE

- 9 kg vulgewicht
- Bespoke design: Slim en stijlvol
- QuickDrive: kortere droogtijd en beter voor je kleding
- AI Dry: beter droogresultaat en 10% energiebesparing
- AI control: personaliseert je ervaring, onthoudt gewoontes en raadt programma's aan

Energieklasse A+++

* Prijs na 100,- retour via Samsung

OP = OP

-238,-
198,-

acer chromebook

CHROMEBOOK | 314 (CB314-1H-C9FP)

- 14" Full HD IPS-beeldscherm
- Intel® Celeron® N4020 processor
- 4GB DDR4 RAM
- 64GB eMMC opslaggeheugen
- ChromeOS

Scan & bestel

Prijs- en modelwijzigingen en eventuele druk- en zetfouten voorbehouden. Prijzen en acties gelden t/m 11 februari 2024. Voor alle actiemodellen geldt maximaal 3 per klant.

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

ABN·AMRO BESTE WINKELKETEN VAN NEDERLAND 2023-2024 ELECTRONICA ALGEMEEN
ABN·AMRO WEBSHOP AWARDS THE NETHERLANDS 2023-2024 ELECTRONICA ALGEMEEN

expert

vervolg van pagina 7

De W806 is de voormalige mijnenveger en duikvaartuig Hr.Ms. Roermond, een houten schip van 47 x 8,75 met een diepgang van bijna 2,5 meter, geladen.

GROTERE MATEN

"Alle benodigde gereedschappen liggen aan boord, in de machinekamer", vult Tristan aan. "Verschil met die we thuis gebruiken is de grootte. Er zitten wat grotere maten tussen en er zijn speciale gereedschappen voor de motoren Alle techniek in de machinekamer is voor de machinist. Maar je hebt ook elektra en navigatieapparatuur. Dat hoort wel wat meer bij het nautische deel, van op de brug staan, maar we krijgen ook les in navigeren en kaartlezen. Iedereen die hier aan boord stapt, krijgt de basis mee. Van alle onderdelen loop je een dag stage. Na verloop van tijd, krijg je een aftekenlijst die je moet afronden om een hogere rang te krijgen. Bij ZK2 (zeekadet 2) moet je een dienstvak kiezen waarin je je wilt specialiseren. Wij vieren hebben er voor gekozen om machinist te worden, maar je hebt ook logistieke dienst, de nautische dienst, het varen met het schip, het vastleggen, het communiceren en zo wordt het steeds specialistischer. Als je graag wilt, kun je snel door de stof heen gaan."

Je zou zeggen dat het varen op zich, staan op de brug van het schip, het stuurman zijn het meest populair is. Het tegendeel is waar. Willeke: "De meeste nieuwen kiezen voor de kombuis en voor de technische dienst. Persoonlijk heb ik ook meer met machines en elektriciteit dan met navigeren, kaartlezen en kijken wat voor weer het wordt."

SCHROBBEN

"We leren ook het leggen van knopen natuurlijk", zegt Tristan. "En zomers varen we ook met kleinere bootjes, zeilen, roeien en zijn we met onze elektrische boot op pad. Bij onderhoud hoort het schrobben van het dek. Want een groen dek is niet leuk, gevaarlijk zelfs. En als we gebruik hebben gemaakt van het schip, moeten we hem weer schoonmaken. Zeilen en roeien doen we hier in de havenkom, maar ook in de baai van Lemmer en soms op het IJsselmeer. En 'man over boord' oefeningen."

> **"Het is een beetje jammer dat als je overboord valt, je niet kunt zwemmen"**

Eén van de weinige voorwaarden om toe te treden tot het Zeekadetkorps Lemmer is dat je de zwemkunst meester moet zijn. Tristan: "Het is een beetje jammer dat als je overboord valt, je niet kunt zwemmen. Dan heb je een flink probleem. Als we varen met het schip en ook als we varen of zeilen met de kleine bootjes hebben we altijd een reddingsvest om."

SLAPEN AAN BOORD

"Met kamp slapen we een bepaalde tijd aan boord", neemt Joost het woord over. "Dan doen we ook onderhoud. En met zomerkamp kun je er voor kiezen om naar andere korpsen te gaan. Dan komen we op één plek bij elkaar." Er zijn een kleine twintig korpsen in ons land. Niet alle korpsen hebben een ex-marinevaartuig tot beschikking. Er zijn ook korpsen met loods-schepen en rijkswaterstaatschepen.

BASIS VOOR DE TOEKOMST

Het aansluiten bij de zeekadetten vormt voor de meesten de basis voor een toekomst in de maritieme wereld blijkt als we de vier er naar vragen.

vlnr Willeke Boersma, Nynke Slump, Joost van der Meulen en Tristan Dijkstra.

Tristan: "Ik doe de opleiding maritieme techniek aan onderwijsinstelling Firda in Sneek. Ik wil later graag de aanleg van de techniek in schepen gaan doen." Hoe dat er precies uit gaat zien weet ze niet, "maar ik wil zeker iets met techniek gaan doen", zegt Willeke. "Dat kan zijn in bootjes, maar ook in iets anders, robots, mechanica. Ik ben nog aan het kijken naar vervolgopleidingen", aldus de havo-4 scholiere. Joost wil stuurman of machinist worden op zeeschepen. "Ik wil naar de zeevaartschool, het liefst naar het Maritiem Instituut Willem Barentz." Nynke heeft een minder duidelijk plan: "Iets in de maritieme sector zou ik wel leuk vinden. Hoeft niet per se techniek te zijn."

'ER KAN HEEL VEEL, WE LATEN ZE OOK VEEL DOEN'

Commandant Perreau: "We proberen hier de jeugd een veilige, leuke en leerzame tijd te bieden. Er kan heel veel, we laten ze ook veel doen. En op die manier ervaren ze dat de maritieme sector erg interessant is. Maar als je een kadet hebt die naderhand een hele andere richting opgaat, is het ook winst want dan heb je voorkomen dat hij de verkeerde richting op gaat. In de bijna 25 jaar dat we bestaan is gebleken dat de helft kiest de maritieme sector. We hadden hier in het verleden een hofmeester, die stond hier in de kombuis. Die heeft dan wel niet een maritieme vervolgopleiding gedaan maar de hogere hotelschool, maar is uiteindelijk chief purser geworden bij de Holland America Lijn. Daar kwam hij een andere kadet tegen die stuurman was bij dezelfde organisatie. Een ander is kwartiermeester geworden bij de marine en zo zijn er tal van voorbeelden."

GEPPYNESS
LIEFDE GELUK RELATIE

Zoek jij een relatie?

Samen vinden wij jouw ideale partner!

Geppy Visser - de Jong
Matchmaker & Datingcoach

www.geppyness.nl
0513 201 007 | geppy@geppyness.nl

mens & relatie

Uniek dineren of borrelen in een oude Doopsgezinde kerk!

WOENSDAG 14 FEBRUARI 2024
VALENTIJNSDAG ZIJN WIJ OPEN!
Kijk voor het menu op onze website!
Reserveer op tijd. Vol= vol!
Reserveer via info@ponkje.nl!

't ponkje
Kerk restaurant
www.ponkje.nl

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

Scandinavische woonwinkel.nl

Al drie generaties lang staat de passie voor hout en kwalitatief timmerwerk centraal in het 100% Deense familiebedrijf Skovby in Oost-Jutland. Meubelmaker Thorvald Rasmussen richtte Skovby op in 1933. Hij was een man met een visie, en hij legde al meteen de basis voor het bedrijf zoals het vandaag is.

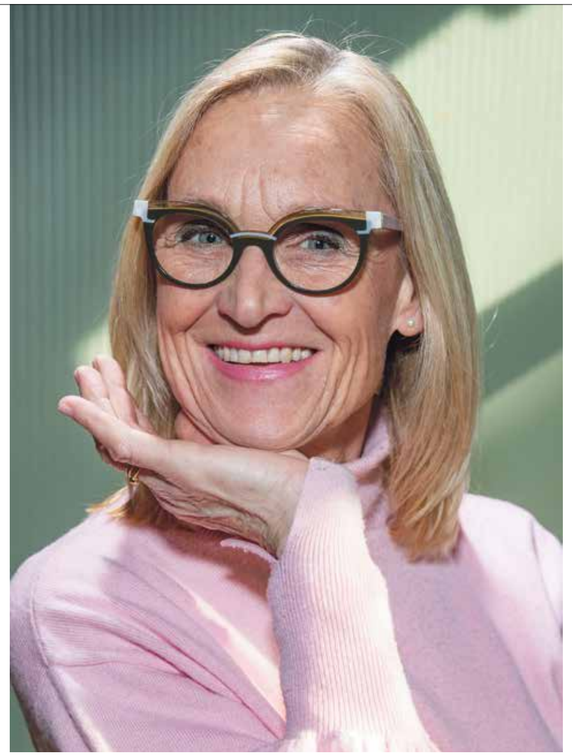
Deze passie mogen we al ruim 25 jaar delen als dé Skovby specialist. In onze showroom in het centrum van Sneek bieden we een zeer uitgebreide collectie aan van hoogwaardige Skovby meubelen die passen bij uw Scandinavische interieur.

www.scandinavischewoonwinkel.nl - Grootzand 32 Sneek - Tel. 0515-745 073

Els Haasloop Werner

'Ja, deze bril is leuk, hé!'

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



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

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

De OptiSjen

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

Fotografie: Johan Brouwer

Ook jouw bedrijfsnieuws promoten met een nieuwsbericht op deze speciale 'Kort zakelijk'-pagina?
Neem dan contact op met ons, via adverteren@grootmedia.nl onder vermelding van 'kort zakelijk'. Of bel naar 0515 - 745 005.

BRANDED CONTENT PAGINA

Vrouw! Beleef jouw gezelligste uitje van het jaar!

Van 22 t/m 24 maart staat Vrouw! weer voor je op het programma: het gezelligste feestje voor jou en je vriendinnen, moeder, zus of dochter. Shop erop los, ontdek de nieuwste trends, geniet van de leukste shows en laat je creativiteit de vrije loop bij de vele workshops. Verwen jezelf met heerlijke hapjes en drankjes op de horecaterrassen, terwijl je geniet van swingende live muziek.

ONTDEK dit jaar op Vrouw!
- De Beauty Wasstraat: laat hier je haar & nagels stralen en vind er de leukste shops op het gebied van innerlijke en uiterlijke verzorging
- Spetterende optredens, live bingo, metamorfoses en modeshows
- Volop wooninspiratie en de leukste workshops
- De voorjaarstrends bij vele winkels en webshops
- Live EnterTHEUNment door host Theun Plantinga
- De (Inner)Beauty Room: ontdek bij Esther van der Werf de mooiste versie van jezelf, ga samen met Angélique Drenth mediteren met je ogen open en perfectioneer jouw krullen routine bij Nadeige Patacas.
- Net moeder geworden of mommy-to-be? Neem een kijkje in onze Baby- & Kinderstraat!

Maak je vriendinnen, collega's en familie enthousiast en beleef een fantastische dag op Vrouw!

Van Deynen smart solutions haalt unieke Hyphn in huis voor Monitor Audio show

Van donderdag 22 t/m zaterdag 24 februari 2023 organiseert Van Deynen smart solutions de Monitor Audio show. Zoals de naam al doet vermoeden, is voor deze show een samenwerking gezocht met het Britse merk Monitor Audio. Het ultramoderne Experience center van Van Deynen, gevestigd in Sint Nicolaasga, zal deze dagen het toneel zijn voor interessante en unieke audio demonstraties.

Experience center Van Deynen

Het klapstuk van de show wordt de Hyphn; de allernieuwste 'statementluidspreker' van Monitor Audio. Het design trekt de aandacht en het geluid is weergaloos. Speciaal voor de show wordt de Hyphn naar Sint Nicolaasga gehaald; een uitgelezen kans voor audioliefhebbers om kennis te maken.

Verder zijn er in de diverse luisterruimtes demonstraties met luidsprekers uit de Silver, Gold en Platinum series. Ook wordt de thuisbioscoop opengesteld. De toegang tot het evenement is gratis en aanmelding vooraf is niet nodig.

Monitor Audio Hyphn

Meer informatie over deze driedaagse show is te vinden op **www.van-deynen.nl/monitor-audio-show.**

Open Huis Marne College en Bogerman College

SWF – Wanneer je de stap van de basisschool naar het voortgezet onderwijs moet maken is dat best spannend en je wilt natuurlijk een goede keuze maken. Hoe doe je dat?

Het advies van het Marne College en Bogerman College aan de scholieren is: ga de school ontdekken. Geef je op voor activiteiten en bezoek het Open Huis. Stel zoveel mogelijk vragen. Dat is een mooie manier om erachter te komen wat voor jou belangrijk is.

Marne college

Bij het Marne College in Bolsward zien ze leren als een avontuur en speelt iedere leerling de hoofdrol in zijn eigen reis. Ontdek jouw plek op het Marne college en geef je op voor de 'ontdekdagen' op 14 en 15 februari, het Open Huis op 7 maart en de 'doe-dagen' op 20 en 21 maart. Opgeven kan via de website **marnecollege.nl.**

Op csg Bogerman staat 'Je maakt 't samen' centraal. Bogerman moedigt leerlingen aan om samen te werken, elkaars sterke punten te benutten en van elkaar te leren. Benieuwd hoe zij dat doen? Geef je via **csgbogerman.nl** op voor de 'doe-dagen' op 28 februari in Balk. Een Open Huis is er op 27 in Koudum, op 29 februari in Sneek en op 1 maart in Balk.

csg Bogerman

Negende editie van de 4 & 10 Mijl van Sneek vindt plaats op 26 mei 2024

Hét hardloopevenement van Sneek staat weer op de kalender. Op zondag 26 mei organiseert Grootmedia alweer de 9e editie van de 4 & 10 mijl van Sneek.

Dit jaar gaat het niet alleen maar om de 4 Mijl, maar is er ook nog een extra uitdaging toegevoegd: de 10 mijl. Het belooft weer een sportieve en leuke dag te worden voor individuele renners, verenigingen, scholen en bedrijven. Ook is er voor de jongste sportievelingen een kidsrun met verschillende onderdelen en leeftijdscategorieën.

Aanstaande vrijdag 9 februari om 12.00 uur opent de inschrijving!

Scan de QR-code of ga naar **grootsneek.nl/4-10-mijl-van-sneek** voor meer informatie.

KNIP UIT

Kijk hier voor de films in de voorjaarsvakantie!

www.biosheerenveen.nl

Reserveer & bestel je tickets online!

VOORJAARSVAKANTIE ACTIE!

GRATIS POPCORN BIJ JOUW FILM!

OP VERTOON VAN DEZE ADVERTENTIE EN GELDIG VAN 17 T/M 25 FEBRUARI 2024

DE BIOS

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

SkipsMaritiem
#WerkenBijSkipsMaritiem

SEIZOENSKRACHTEN IN WATERSPORTSTEMMING GEZOCHT

Voor de **horeca- en verkoop-afdelingen** van SkipsWinkel Sneek, restaurant Sailors Inn en paviljoen De Potvis zoeken wij een klantgerichte en enthousiaste:

Medewerker Watersportwinkel (M/V)
Voor onze watersportwinkel SkipsWinkel Sneek en Jachthaven Hindeloopen

Zelfstandig werkend koks (M/V)
Restaurant Sailors Inn (Hindeloopen) en paviljoen De Potvis (Stavoren).

SkipsMaritiem
Wij zijn een familiebedrijf in de watersport met full service jachthavens aan het IJsselmeer.
Wil je meer weten?
Ga naar www.skipsmaritiem.nl

PLEZIERJACHTEN DOOR ALLE SEIZOENEN HEEN BEGELEIDEN!

Voor de afdeling **Yachtservice & Refit** van Marina Stavoren, Jachthaven Hindeloopen en Friese Hoek Lemmer zoeken wij een:

Electro monteur (M/V)

Iets voor jou?
Stuur een mail met je motivatie naar pz@skipsmaritiem.nl, of app deze naar 06-1250 4850 (niet voor acquisitie).
Je kunt natuurlijk ook eerst de gehele vacature nalezen op **www.skipsmaritiem.nl/werken-bij-skipsmaritiem**

Jachthaven Hindeloopen · Marina Stavoren · Jachthaven Friese Hoek · SAILORS INN · De Potvis

Gezamenlijke
VOORJAARSSHOW 2024

Graag nodigen wij u van harte uit voor onze **GEZAMENLIJKE VOORJAARSSHOW** op vrijdag **1 maart** van **10.00 - 22.00 uur** uur en zaterdag **2 maart** van **10.00 - 17.00 uur**.

Tijdens de gezamenlijke voorjaarshow staan de deuren van de werkplaats, winkel en showroom open en kunt u terecht bij de standhouders voor hun diensten. Verder worden er nieuwe machines getoond en er is een hapje en drankje aanwezig.

Wij verheugen ons op uw komst!

Team Tjitte de Wolff en standhouders!

Met medewerking van de volgende standhouders:

Kornet Beton Balk · Countus door reken je op · Loonbedrijf de Jong · Fietsbanden.nl · De Zicht

tjittedewolff.nl

Gaestdijk 60a - 8522 MZ Tjerkgaast
0514 - 53 15 74 - www.tjittedewolff.nl
Tjitte de Wolff – Machines voor Landbouw & Industrie, Tuin & Park

HEY EVENEMENT ORGANISATOR!

Trek meer bezoekers naar je evenement. GrootMedia is dé lokale mediapartner die ruim 200 duizend inwoners en toeristen bereikt via print en online in de gemeenten Súdwest-Fryslân, de Fryske Marren én Heerenveen.

Lokaal je evenement promoten?
Scan de QR-code voor onze evenement-pakketten, of ga naar **www.grootmedia.nl**.

Ontvang je graag advies op maat?
Bel **0515 745 005** of stuur een mail naar **adverteren@grootmedia.nl**.

GROOTMEDIA

Tusken de Marren

INFORMATIEBIJLAGE VAN GEMEENTE DE FRYSKE MARREN | FEBRUARI 2024

INHOUD

- Gemeentegezicht: Tonny de Jong, wijkbeheerder
- eDiensten: online geregeld, meer gemak!
- Inwoners in het zonnetje gezet tijdens nieuwjaarsbijeenkomst De Fryske Marren

Gemeentelijke activiteiten kalender

Vergaderingen gemeenteraad

Woensdag 28 februari
Raadsvergadering
Woensdag 6 maart
Petear
Woensdag 11 maart
Raadsvergadering mogelijk langdurig azc. Locatie nog niet bekend. Houd daarvoor de website in de gaten.

Kijk voor actuele informatie op: **defryskemarren.nl/gemeenteraad**

Informatie-bijeenkomsten Tûk Wenjen

Donderdag 15 februari
Sint Nicolaasga, zalencentrum Sint Nyk

Meer informatie en/of aanmelden: **tukwenjen.nl.**

De weg naar kwijtschelding, weet u die al te vinden?

Kunt u de belastingaanslag niet betalen? Dit jaar kunt u misschien (weer) in aanmerking komen voor kwijtschelding. Dit is afhankelijk van uw eigen situatie, vermogen en inkomen. Vraag op tijd kwijtschelding aan. Dit kan via het Noordelijk Belastingkantoor. Vanaf 1 januari 2024 vragen ook inwoners in de wijk Lemstervaart kwijtschelding aan via het Noordelijk Belastingkantoor. Dit kan niet meer via het GBLT.

Waarvoor kan ik kwijtschelding aanvragen?
U kunt kwijtschelding aanvragen voor:
- afvalstoffenheffing;
- rioolheffing;
- onroerende zaakbelasting van de woning.

Wilt u weten of u in aanmerking komt?
Ga dan naar: **www.defryskemarren.nl/kwijtschelding** en vul de *checklist* in. Op onze website vindt u alle informatie over kwijtschelding.
Heeft u vragen hierover, neem dan contact met ons op via:
- telefoonnummer 14 05 14 (zonder kengetal) of
- e-mail: info@defryskemarren.nl.

Als u ondersteuning nodig heeft met het aanvragen van kwijtschelding, dan kunt u contact opnemen met Regelhulp van Sociaal Werk De Kear via 0513 – 33 42 70 of ga langs bij een bibliotheek bij u in de buurt. Zij helpen u graag verder.

Kijk voor meer informatie en de checklist op: www.defryskemarren.nl/kwijtschelding

Kom ik voor kwijtschelding in aanmerking → proefberekening → checklist

Gemeente De Fryske Marren zoekt beheerders voor het zomerseizoen

Voor strand De Ulesprong in Sint Nicolaasga en de Put van Nederhorst zoekt gemeente De Fryske Marren bevlogen beheerders. Per 1 april komen beide locaties beschikbaar.

U krijgt de vrijheid voor het runnen van de verkooppunten voor verkoop van snacks, ijs en drankjes tijdens het zomerseizoen op de recreatieplassen. In ruil hiervoor vraagt de gemeente dat u toezicht houdt tijdens de openingstijden en de sanitaire voorzieningen schoon houdt. Een uitgebreidere toelichting vindt u op **defryskemarren.nl**. Of scan de QR-code!

Interesse?

Uw vraag of reactie kunt u sturen naar gemeente De Fryske Marren t.a.v. Jolanda Kruidhof, postbus 101, 8500 AC te Joure of **info@defryskemarren.nl**. Stuur bij uw reactie een omschrijving hoe u de invulling voor het beheer en de verkoop voor u ziet. Heeft u interesse in beide locaties, stuur dan een reactie per locatie. We ontvangen uw reactie graag voor 1 maart 2024.

Nieuwe datum informatieavond 'Uitvoeringsprogramma Friese IJsselmeerkust'

Het concept 'Uitvoerings-programma Friese IJsselmeerkust' is klaar. De ideeën hiervoor zijn eerder uit de mienskip opgehaald. In het programma staan een aantal acties en projecten waarmee we willen starten. We horen graag of het programma aansluit bij de wensen voor het gebied en of u nog nieuwe kansen ziet om toe te voegen. Daarom nodigen wij u van harte uit om langs te komen en mee te praten.

Er vinden meerdere bijeenkomsten plaats, waaronder één in De Fryske Marren. Op dinsdag 13 februari 2024 - van 19.00 tot 21.00 uur - bent u van harte welkom in De Hege Fonnen in Lemmer.

U kunt zich tot en met 11 februari aanmelden om hierbij aanwezig te zijn via **frieseijsselmeerkust.frl**. Meer informatie vindt u ook op deze website. Voor vragen kunt u contact opnemen met het klantcontactcentrum van provincie Fryslân: 058 – 292 59 25.

Friese IJsselmeerkust is een samenwerking van provincie Fryslân, Wetterskip Fryslân en gemeenten De Fryske Marren en Súdwest-Fryslân.

Werken op afspraak en piek reisdocumenten

We willen tijd, aandacht en ruimte voor u reserveren, zodat u zo goed mogelijk wordt geholpen. Door te werken op afspraak spelen we in op de huidige ontwikkelingen. En kunnen we u de dienstverlening blijven bieden zoals u die van ons gewend bent.

Zo kunt u een afspraak maken:
- U gaat naar onze website: **defryskemarren.nl**. Daar kunt u een afspraak maken. U ontvangt een bevestiging per e-mail.
- U kunt ook een afspraak maken door te bellen naar **14 05 14**. U ontvangt een afspraakherinnering per e-mail of sms.
- U kunt zich aanmelden bij de informatiezuil in het gemeente-huis of de extra balie op servicepunt Balk en Lemmer.
- Heeft u geen afspraak gemaakt? Op dat moment kijken wij voor u alsnog naar een geschikt moment. Het kan wel zo zijn dat u wat langer moet wachten als u geen afspraak heeft gemaakt.

Reisdocument aanvragen? Doe het op tijd!

De gemeente verwacht dit jaar extra drukte rond het aanvragen van paspoorten. Wilt u een reisdocument? Vraag het dan tijdig aan. U kunt hiervoor een persoonlijke afspraak maken via **defryskemarren.nl/afspraak-maken**.

Tusken de Marren | Informatiebijlage van gemeente De Fryske Marren | februari 2024
verschijnt maandelijks huis-aan-huis als bijlage van GrootdeFryskeMarren.

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

GEMEENTEGEZICHT
Tonny de Jong, wijkbeheerder

FOTO: NANTKO SCHANSSEMA, FOTO NANTKO

Heeft u de eerste narcissen en krokussen al gezien? Als de voorjaarsbollen hun kopje opsteken, weten we dat de lente eraan komt! In onze gemeente bloeien er op allerlei plekken bloembollen en stinzenplanten. Wijkbeheerder Tonny de Jong vertelt er graag meer over.

Een bloemenweelde. Dat is wat wijkbeheerder Tonny de Jong dit voorjaar verwacht te zien op de ovatonde bij Joure. Afgelopen najaar hebben hij en zijn collega’s hier duizenden bollen geplant. “Een bollenmengsel met onder andere sneeuwklok, krokus, blauwe druif, narcis, wilde hyacint en bostulp”, somt Tonny op. “Ze bloeien in verschillende periodes, vanaf februari/maart tot juni. En er komt ook nog een wildmengsel achteraan – bloemen die tot de herfst bloeien. Als het een beetje meezit, staat het daar de komende maanden allemachtig in bloei!”

Teken van de lente

Tonny is al zo’n 22 jaar wijkbeheerder en zijn hele leven al gek op de natuur. Hij verheugt zich nog elk jaar op de eerste bloembollen die boven de grond komen. “Ik kan ze wel uit de grond trekken”, lacht hij. “Van zulke voorjaarsbloeiers word ik blij, ze zijn een van de eerste tekenen dat na de koude winter de lente weer komt. In het voorjaar begint alles weer te leven. Daar geniet ik van.”

Overal en nergens bloembollen

En er zijn veel meer mensen die van die kleurenpracht genieten. Daarom zorgt de gemeente er al jaren voor dat er op allerlei plekken in de gemeente bloembollen bloeien. Bij ingangen van woonwijken, op rotondes, langs bermen, eigenlijk overal waar ruimte is. “Het moeten er echt honderdduizenden zijn”, zegt Tonny. “We zijn de afgelopen jaren overal en nergens aan het planten geweest. De eerste narcissen en sneeuwklokken stonden in januari al te bloeien. En zo gaat het wel tot en met mei door. De ene bol bloeit wat vroeger, de andere later.” Bloembollen zijn niet alleen mooi, ze zijn ook goed voor de biodiversiteit. “De eerste hommels en bijen vliegen in februari al uit”, vertelt Tonny. “Zij kunnen zich te goed doen aan de nectar en het stuifmeel in bloeiende bollen. Al die insecten hebben we hard nodig in de natuur.”

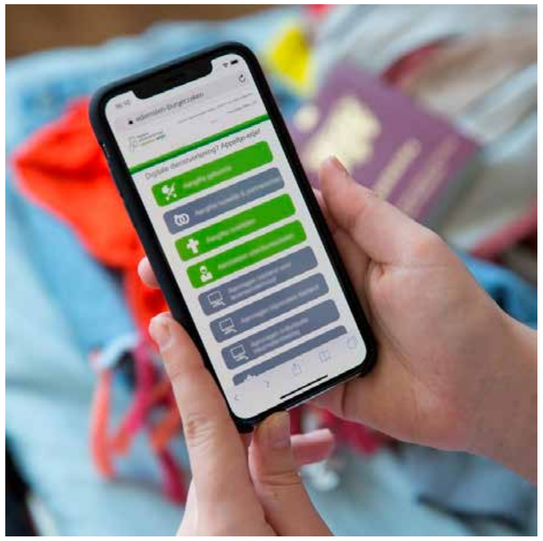
Stinzenplanten, een stukje historie

Behalve de gewone ‘huis-tuin-en-keuken’-bloembollen die we in de hele gemeente terugzien, staan er in de parken Heremastate en Ter Huivra stinzenplanten. Stinzenplanten zijn voorjaarsbloeiers die honderden jaren geleden op landgoederen en rond adellijke herenhuizen werden aangeplant. Zoals krokus, sneeuwklok, lenteklok, anemoon, helmbloem, wilde hyacint, Spaanse hyacint, bostulp, gevlekte aronskelk, Italiaanse aronskelk en wilde narcis. “In onze parken staan sommige stinzenplanten, zoals wilde narcis en krokus, er al wel 100 of 150 jaar”, vertelt Tonny. “Ze vermeerderen zich vanzelf. Vooral Ter Huivra is in het voorjaar één grote paars-blauwe bloemenzee. Machtich om dit te besjen. Vaak zien we mensen lopen met hun camera in de aanslag.” De stinzenplanten zijn een stukje historie op zich. Tonny: “Dat spreekt mij aan. Ik vind het leuk om anderen te laten zien hoe het vroeger was. We hebben meer bollen uitgezet, elk jaar planten we wat bij. Zo kan ook de volgende generatie ervan blijven genieten.”

Hoe meer, hoe beter!

Of Tonny nog tips heeft voor inwoners die zelf ook bollen in hun tuin willen planten? “Wees creatief, het hoeft niet zo standaard. Varieer in soort en kleur; hoe meer hoe beter! Voorjaarsbloeiende bollen plant je in het najaar. Je zet ze twee tot drie keer zo diep als de hoogte van de bol. Vergeet ook niet om bollen tussendoor te bemesten. Heb je krokussen of sneeuwklokken in je gazon? Maai dan niet te vroeg, maar pas begin juni. Eerst moet het lof afgestorven zijn. Na de bloei komen de zaaddozen omhoog. Dat zaad kun je eruit halen en uitstrooien. Bollen kun je ook opgraven en vermeerderen. Breek of scheur de kluit bollen voorzichtig en zet een kluitje ergens anders neer. Dan geniet je volgend jaar extra!”

eDiensten:
ONLINE GEREGELD, MEER GEMAK!



Wist u dat het steeds gemakkelijker wordt om diensten en producten af te nemen bij de gemeente? Veel zaken kunt u eenvoudig online regelen. Dat scheelt een bezoekje aan het gemeentehuis. En het mooie is: er komen steeds meer eDiensten bij.

Wat zijn eDiensten? “Het zijn diensten en producten die helemaal geautomatiseerd worden afgehandeld, zonder dat er een medewerker aan te pas komt”, legt Coby Meesters, programmamanager dienstverlening bij gemeente De Fryske Marren, uit. “Het grote voordeel van eDiensten is dat ze 24/7 beschikbaar zijn. Je kunt ze gebruiken wanneer het jou uitkomt en je bent niet afhankelijk van de openingstijden van het gemeentehuis. Heel makkelijk dus. Aanvragen die je online doet, worden meestal vrij snel geregeld. Ook dat is een voordeel.”

Online melden

De gemeente biedt via de website al zo’n drie jaar digitale diensten aan. Wat kunnen inwoners zoal online regelen? Coby geeft voorbeelden. “Allerlei burgerzaken, zoals het doorgeven van een verhuizing of emigratie, het aangeven van een overlijden – begrafenisondernemers maken hier veel gebruik van – en het aanvragen van bepaalde documenten. Denk aan een uittreksel BRP of burgerlijke stand, of een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG).”

Mijn Inkomen

De vermissing van reisdocumenten kun je ook online melden, erg handig als je op je vakantieadres bent. “Er zijn nog meer zaken die je tegenwoordig digitaal kunt regelen”, vertelt Coby. “Bijvoorbeeld het wijzigen van je aanschrijfnaam, het indienen van een verzoek om geheimhouding en het aanvragen van een vervangende stempas.” Ook rond werk en inkomen is er een eDienst. “Deze dienst heet ‘Mijn Inkomen’”, legt Coby uit. “Dit is een digitale omgeving waar mensen met een uitkering inkomensgegevens kunnen doorgeven. Dat ging voorheen per mail.”

Ondersteuning

Inwoners die moeite hebben met digitalisering, maar de eDiensten wel willen gebruiken, kunnen voor ondersteuning terecht in de bibliotheken in onze gemeente. Hier helpen medewerkers van het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) inwoners op weg, bijvoorbeeld door samen een DigiD aan te vragen. Met een DigiD laat je online zien wie je bent. Je kunt er veilig mee inloggen als je een eDienst wilt gebruiken. In de bibliotheek zitten ook vrijwilligers van Sociaal Werk De Kear klaar om inwoners te ondersteunen bij het gebruiken van digitale diensten. Natuurlijk zijn inwoners die liever persoonlijk geholpen willen worden nog steeds welkom op het gemeentehuis. Coby: “We bieden een extra service: inwoners kunnen op afspraak langskomen. Onze consulenten helpen je dan met een specifieke vraag of verzoek.”

‘eDiensten zijn 24/7 beschikbaar. Je kunt ze dus gebruiken wanneer het jou uitkomt.’

Klantportaal en chatten

Het kost best wat tijd voor een eDienst bedacht, ontwikkeld, getest en in gebruik is. Vandaar dat de gemeente niet van alle diensten en producten in één keer een digitale versie kan maken. “Maar we werken hard aan nieuwe digitale diensten. Zo wordt het dit jaar mogelijk om de melding voorgenomen huwelijk of geregistreerd partnerschap digitaal te doen. Het aangeven van een geboorte ook. Daarnaast komen er in het sociaal domein nog zo’n zes nieuwe eDiensten. Eind dit jaar of begin 2025 komen er eDiensten voor de gemeentelijke belastingen, zoals voor uitstel van betaling.” In 2024 introduceert de gemeente ook een klantportaal. “Hiermee kun je zien wat de stand van zaken van je aanvraag is. Een soort track & trace, net als bij webwinkels. En vóór de zomer voeren we nóg iets nieuws in: contact via de chat. Handig voor een korte vraag. Je chat even met het klanten contact centrum (KCC) en krijgt snel antwoord.”

Voor gemeente De Fryske Marren staat de inwoner centraal. “Ons credo is ‘Tsjinstferliening, ús nammekaartsje’”, zegt Coby. “Bij alles wat wij ontwikkelen, vragen we ons af: hoe wordt de inwoner hier beter van? eDiensten zorgen voor meer gemak. Daar doen we het voor!”

Reisdocument aanvragen? Doe het op tijd!

De gemeente verwacht dit jaar extra drukte rond het aanvragen van paspoorten. Wilt u een reisdocument? Vraag het dan tijdig aan. U kunt hiervoor een persoonlijke afspraak maken via **defryskemarren.nl**.

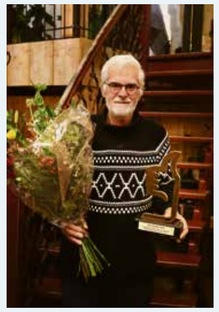
FOTO'S: MARTIN DE GROOT FOTOGRAFIE

Inwoners in het zonnetje gezet tijdens nieuwjaarsbijeenkomst De Fryske Marren

In het najaar van 2023 konden inwoners elkaar nomineren voor de campagne 'Jij bent goud waard.' In totaal zijn tien inwoners door de jury uitgekozen ter ere van het 10-jarig bestaan van De Fryske Marren. De genomineerden zijn op dinsdag 9 januari 2024 in het zonnetje gezet tijdens de jaarlijkse nieuwjaarsbijeenkomst voor inwoners. Deze keer vond het plaats bij restaurant de Mallemok in Sloten.

Nadat het restaurant was volgelopen heeft burgemeester Fred Veenstra de avond geopend met de nieuwjaarstoespraak. Vervolgens zijn de genomineerden naar voren geroepen om door de wethouders te worden toegesproken. Jan van der Werf (Lemmer), Coby Annema (Sint Nicolaasga), Pieter Jozef Thibaudier (Harich), Tea Osinga (Joure), Griet van Dijk (Lemmer), Wiepkje Holtrop (Nijemirdum), Etty Visser-de Groot (Bakhuizen), Roel Visser (Oudemirdum), Jan Venema (Sint Johannesga), Egbert de Jong (Sint Nicolaasga) betekenen allemaal op hun eigen manier iets voor 'de mienskip.' Klaarstaan voor anderen is kenmerkend voor hen allemaal. Dat verdient een bloemetje én een 'gouden tomme award!'

Centrum voor de Kunsten It Toanhûs heeft de muzikale omlijsting van de avond verzorgd met optredens door middel van slagwerk, keyboard, trompet en de marimba. Al met al was het een zeer geslaagde avond.



JAN VAN DER WERF
Lemmer

Jan staat altijd klaar voor alle generaties. Hij geeft visles voor scholieren. Ook vissen met ouderen doet hij graag. Ook wandelt hij met bewoners van verzorgingshuizen. Daarnaast is hij altijd in de weer om mooie foto's te maken in Lemmer.

COBY ANNEMA
Sint Nicolaasga

Coby staat middenin de samenleving. Ze brengt mensen samen op een manier waarin naar elkaar omkijken en elkaar helpen vanzelfsprekend is. Ze inspireert en stimuleert andere mensen uit de omgeving om ook naar elkaar om te kijken en niet voor zichzelf alleen te leven.

PIETER JOZEF THIBAUDIER
Harich

Pieter heeft een hart van goud! Hij staat voor iedereen klaar. Voor zijn buren, maar ook voor Oekraïnse vluchtelingen. Daarnaast heeft hij ook nog ook voor de natuur. Hij maakt dagelijks lange wandelingen door het bos, vaak met een tas om afval in de natuur op te ruimen. Hij is onmisbaar in een dorp zoals Harich.

TEA OSINGA
Joure

Tea zet zich met hart en ziel in voor de Brûsplak in Joure, een plek waar verbinden, ontmoeten en talent ontwikkelen centraal staat. Waar iedereen mee kan doen en waar creativiteit en elkaar versterken belangrijk is.

GRIET VAN DIJK
Lemmer

Ze heeft veel voor de kerk gedaan, maar ook voor de maatschappij. Waaronder vrijwilligerswerk voor vluchtelingenwerk, de collecte voor het Reumafonds, ze is lid van het bestuur van de voedselbank Lemmer. Verder is ze één keer in de zoveel tijd gastvrouw bij Sanquin. Met andere woorden; Griet zit niet stil!

WIEPKJE HOLTROP
Nijemirdum

Sy stiet altyd foar in oar klear. Noch altyd is sy attint, by alle gelegenheden. Mei in kaartsje, wat lekkers of wat oars. Ek foar minsken yn ús doarp is Wiepkje ûnmisber. Sy besiket âlderen en dêrneist wurket sy ek noch yn de âlderensoarch. Se binne goud wurdich!

ETTY VISSER-DE GROOT
Bakhuizen

Etty doet veel voor de omgeving. Ze kent de mensen en helpt waar nodig. Ze is altijd enthousiast, is overal voor in, ze vindt altijd tijd en doet het ook daadwerkelijk. Etty doet ontzettend veel voor anderen. Haar enthousiasme is mooi. Dat is aanstekelijk en maakt dat je zelf ook met plezier dingen oppakt als vrijwilliger.

ROEL VISSER
Oudemirdum

Roel docht safolle lytse dinkjes foar Bos&Meer. Hy docht boadskipkes op de fyts by de supermarkt of de drogist yn it doarp. Al us beestjes fersoarget hy ek, de hinnen, hellet de aaien ut it hok, fuorret de pony's en as der wat oan mankearret, jout hy dat hiel gau troch oan us. Roel is is ûnferfangber.

JAN VENEMA
Sintjohannesga

Jan vervult heel veel werkzaamheden bij voetbalvereniging DWP Sintjohannesga. Hij is voetbaltrainer, zit in de activiteitencommissie, is coördinator van de reclameborden en doet nog veel meer. Ook klust hij veel bij zijn kinderen. Roel is een topper die goud waard is.

EGBERT DE JONG
Sint Nicolaasga

Egbert is in man dy't sich mei wille en soarch ynset foar de mienskip, ûnder oare yn de sport, doarpsbelang, Gemeentebelang en polityk. Ek set hy him yn om de Fryske taal te behâlden. De soarch foar oaren sit yn Egbert syn hert.

De Fryske Marren

Aanslagbiljet gemeentelijke belastingen 2024 in uw (digitale) brievenbus

Eind januari ontving u het aanslagbiljet gemeentelijke belastingen 2024 in uw (digitale) brievenbus. Heeft u via MijnOverheid aangegeven het aanslagbiljet digitaal te willen ontvangen, dan stuurt de gemeente het aanslagbiljet naar uw digitale mailbox. In dat geval ontvangt u de aanslag niet meer thuis op uw deurmat.

Over de belastingaanslag
Het biljet kan meerdere belastingen bevatten, doordat u belastingplichtig bent voor meerdere gemeentelijke heffingen. Het kan gaan om de onroerendezaakbelastingen, de riool- en afvalstoffenheffing. Bent u eigenaar van een woning? Dan betaalt u onroerende zaakbelastingen (OZB). Voert u water af op een gemeentelijke rioolvoorziening, dan betaalt u rioolheffing. De hoogte van deze heffing is afhankelijk van het aantal ingeschreven personen volgens de Basisregistratie Personen. Kunt u huishoudelijke afvalstoffen aanbieden, dan betaalt u jaarlijks een afvalstoffenheffing op basis van het volume van de container.

Kwijtschelding aanvragen
Wanneer u de aanslag gemeentelijke heffingen niet kunt betalen, dan kunt u kwijtschelding aanvragen. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website: **defryskemarren.nl/belastingen**.

Automatische incasso
Met ingang van 2023 zijn de termijnen voor een automatische incasso uitgebreid van acht naar twaalf termijnen. Maakt u op dit moment nog geen gebruik van betaling via automatische incasso? Dan kunt u hiervoor alsnog uw toestemming geven via onze website. Maakt u al wel gebruik van de automatische incasso, dan hoeft u geen actie te ondernemen en wordt uw betaling automatisch omgezet naar twaalf termijnen.

WOZ-waarde
Bent u op 1 januari 2024 eigenaar of gebruiker van een woning, dan vindt u op het aanslagbiljet ook de vermelding van de WOZ-waarde (WOZ-beschikking). De WOZ-waarde (wet Waardering onroerende zaken) geeft een goede inschatting van de waarde van een woning op de waardepeildatum 1 januari 2023 bij een eventuele verkoop.

Landelijk is vastgesteld dat met ingang van 2022 de waardevaststelling plaatsvindt op basis van de grootte van de gebruiksoppervlakte. Gemeente De Fryske Marren is in 2021 op deze manier al gaan waarderen. Om een WOZ-waarde te kunnen bepalen, gebruikt de gemeente verkoopprijzen van vergelijkbare woningen. In het gratis beschikbare taxatieverslag, vindt u de naast de kenmerken van uw woning, de kenmerken en verkoopprijs van de vergelijkbare woningen aan. Hier ziet u hoe de waarde is bepaald. Op basis van de gemiddelde waardestijging in de gemeente is het tarief voor de onroerendezaakbelastingen woningen verlaagd. De uiteindelijke verhoging van de onroerendzaakbelastingen 2024 bedraagt gemiddeld 2,8 procent. Het taxatieverslag is via onze website (kosteloos) beschikbaar.

Meer informatie
Heeft u geen aanslag ontvangen of heeft u vragen over uw aanslag?
Ga dan naar onze website: **defryskemarren.nl/belastingen**.
U kunt ons ook bellen op 14 05 14.

Huis verkopen?

Nu met gratis Duurzaamheidsscan!*

- In één oogopslag inzicht in het verduurzamen van jouw woning
- Mogelijkheden energielabelverbetering direct zichtbaar
- Betere prijs en snellere verkoop

Bekijk de actievoorwaarden op de website www.zorgeloosverduurzamen.com

ZORGELOOS verduurzamen

Direct een Duurzaamheidsscan aanvragen?

058 233 7 333
zorgeloosverduurzamen.com
info@zorgeloosverduurzamen.com

Zorgeloos Verduurzamen is een samenwerking tussen Makelaardij Hoekstra, De Hypotheker kantoren in Friesland en Energie Inspectie.

Hoekstra Makelaardij | Bedrijfsmakelaars | Vastgoedbeheer
Jazeker. De Hypotheker.
Energie Inspectie

TEKST EN BEELD LUTSKE BONSMA

VALENTIJNSDAG WEER GEEN POST VAN EEN AANBIDDER? WÁÁR VIND JE DE WARE?

“Oordeel niet te snel. Neem de tijd”

Woensdag is het Valentijnsdag; de dag van de liefde. Als je graag een relatie wilt, maar er zit wéér geen Valentijnskaart in de brievenbus, hoe ontmoet je dan een leuke single? En wat zijn do’s en don’ts tijdens een eerste date? We vragen het matchmaker en datingcoach Geppy Visser - de Jong uit Joure.

Geppy straalt van enthousiasme als ze vertelt over het samenbrengen van singles. Zelf ontmoette ze haar man Herman op een blind date. Ze zijn nu vijftien jaar samen en hebben drie zoontjes. Geppy heeft wel een aantal suggesties hoe je als single met een leuk iemand in contact komt, als je op zoek bent. “Vertel dat je het leuk vindt om iemand te ontmoeten”, zegt ze. “Mensen vinden het heel leuk om mee te denken. Vooral op dit vlak. En iedereen kent zo veel mensen. Wat zou het mooi zijn als iemand zegt: ‘Ik heb een leuke vrijgezelle buurman. Misschien is het wat voor jou.’ Wat heb je te verliezen? Probeer het.”

‘ALS JE STAPPEN ZET, GEBEURT ER WAT’

“Doe dingen waar je mensen ontmoet. Ga op een sport, bezoek het theater en maak in de pauze een praatje of spreek in de supermarkt iemand aan die eenpersoons-maaltijden in zijn karretje heeft liggen. Wat ook heel leuk kan zijn, is een speed-date evenement. Dan ontmoet je tien à vijftien mensen op een avond van wie je weet dat ze single zijn en dat ze op zoek zijn. Doe iets. Als je stappen zet, gebeurt er wat. Mensen zijn vaak te verlegen. En als ze veertig zijn, denken ze: ‘Verdikke, ik had zo graag een gezin gewild.’

‘EEN FOTO IS MAAR EEN FOTO’

Je kunt natuurlijk ook online daten. Datingapps zijn hot, maar veel mensen zitten er op voor de fun, als tijdverdrijf, of om te kijken hoe ze in de markt liggen, weet Geppy. “Als je er vol hoop aan begint, kun je teleurgesteld raken omdat je geen reactie of vervelende reacties krijgt. Bovendien: kun je op basis van een foto inschatten of iemand bij je past? Een foto is maar een foto. Máár als je het toch doet, pak het dan serieus aan en laat een goede foto maken, en schrijf een leuke profieltekst. Heb je contact met een leuk iemand, ga dan niet te lang appen. Communicatie is voor tachtig procent non-verbaal. Maak daarom vrij snel een afspraak, zodat je iemand in het echt ziet.”

MATCHMAKER

Mocht het niet lukken om iemand spontaan, via een blind date of datingapp te ontmoeten, dan kun je een matchmaker vragen voor jou op zoek te gaan. Dan weet je zeker dat je wordt voorgesteld aan iemand die serieus op zoek is naar een relatie, en iemand die in de basis goed bij je zou kunnen passen. “Na een uitgebreid gesprek matchen we mensen qua type, achtergrond, hoe ze in het leven staan en wat voor partner ze zoeken”, legt Geppy uit.

OORDEEL NIET TE SNEL

En als het dan zover is; wat moet je wel of niet doen tijdens een eerste afspraak-je? “Ik raad aan om de eerste date kort te houden. Ga een uurtje wandelen of een kopje koffie drinken. Het gaat erom dat je even leuk babbelt, wat je ook doet als je op een verjaardag een onbekende ontmoet. Niet meteen vragen wat de ander zoekt in een relatie, vorige relaties bespreken en vragen of de ander jou leuk vindt. Mensen vragen zich tijdens een eerste date ook weleens af of ze de ander zouden willen zoenen. Maar dat moet groeien. Het zou gek zijn als je met veel mensen zou willen zoenen. Oordeel niet te snel. Bij een dating programma als First Dates (waar twee singles uit eten gaan, red.) zijn mensen heel goed bij elkaar gezocht, ze hebben een gezellige date en veel raakvlakken, en dan zeggen ze: ‘Ik voel het niet meteen.’ Neem de tijd. Sta er open minded in. Kijk of je het leuk hebt samen. Of je samen kunt lachen. Geef het een kans, en verwacht niet als je hem of haar aan ziet komen lopen, dat je het meteen weet. Was het maar zo gemakkelijk dat je meteen weet of iemand bij je past. Daar gaat meestal een hele tijd overheen.”

#FACETOFACE JOHANNA FABER

fotografie JOHAN BROUWER
tekst ISA WESSELS

SKARSTERBRÊGSTER PAARDENMENS IN HET ZONNETJE GEZET

Meestal is Johanna Faber zelf achter de camera te vinden, maar voor nu zijn de rollen even omgedraaid en is de spotlight een keer op haar gericht. In de nasleep van de Friese Hengstenkeuring in het WTC Expo, waar de Skarsterbrêgster voor duizenden mensen publiek en nog meer kijkers van de livestream in het zonnetje werd gezet, gaan we in haar knusse boerderij in gesprek met deze creatieve duizendpoot.

"Inmiddels ben ik wel een beetje bijgekomen van de hengstenkeuring, al was het moment dat ik naar voren geroepen werd wel heftig", blikt Johanna terug op het moment dat ze door Mechteld van der Kooi, de voorzitter van vereniging Het Friese Tuigpaard, bedankt werd voor haar 25 jaar aan onvermoeibare inzet. "Ik was op de hengstenkeuring aanwezig voor mijn werk als verslaggever voor een hippische krant. Ik was goed op de hoogte van de afspraken en wist dat ik niet in de rijbaan mocht voor het maken van foto's. Toen KFPS-directeur Marijke Akkerman (Koninklijke Vereniging Het Friesch Paarden-Stamboek, red.) mij tijdens de uitreiking van de Silver Bowl uit het niets aanspoorde tijdens de huldiging toch de baan in te gaan, voelde ik dat er iets niet klopte en toen Jeanet Dam het vervolgens ook deed ben ik toch maar de baan in gegaan. Nadat ik wat foto's had gemaakt wilde ik weer terug naar mijn plek, pas toen dat echt niet mocht had ik opeens door dat het om mij ging. Ze hebben me echt verrast, al was het eerste waar ik op dat moment aan dacht de camera van de livestream die nu vol op mijn snuit stond", lacht Johanna.

STEEDS MEER DE SMAAK TE PAKKEN

Johanna (47) groeide op tussen de koeien op een melkveebedrijf en kreeg al op jonge leeftijd een pony. "Dat mocht niet van mijn vader, maar mijn moeder wilde wel heel graag dat we zouden gaan ponyrijden. Toen ik te groot werd voor mijn pony ben ik bij mijn buurman op zijn Friezen gaan rijden. Eerst dressuurmatig, maar niet lang daarna kwam het mennen en tuigen op mijn pad. In de jaren '97/'98 zocht mijn buurman een groom (verzorger tijdens wedstrijden bijvoorbeeld, red.) voor zijn Friese tuigpaarden. Bij één van deze wedstrijden werd mij gevraagd of het wedstrijdsecretariaat ook wat voor mij zou zijn. Met een afgeronde studie meao-secretariaat als achtergrond heb ik dat aanbod aangenomen, al had ik geen idee waar ik destijds instapte. In 1999 kwam ik in het bestuur en verzorgde vanaf toen het wedstrijdsecretariaat bij de regionale rijders. Een jaar later nam ik ook het algemene secretariaat en de rol van penningmeester over van Jaap van der Meulen. Eenmaal bezig vond ik mijn weg en ben ik er steeds meer ingerold. In de loop der jaren breidde het wedstrijdsecretariaat zich ook uit tot de nationale rijders en heb ik zelfs een poosje het secretariaat van de ringrijders erbij uitgevoerd. In deze periode heb ik veel geleerd van mijn voorganger Jaap van der Meulen en van Henk Dijkstra, met wie ik tien jaar in het bestuur heb gezeten. Het formele heb ik van Jaap geleerd en mijn liefde voor de Friese paarden en historie, in de breedste zins des woords, werden enorm door Henk gevoed. Mede door hen kreeg ik steeds meer de smaak te pakken." Dit alles maakte dat ze al gauw 'Miss Friese Tuigpaard' werd genoemd.

ERELID EN BRONZEN SPELD

De voorzitter van de vereniging noemde Faber een 'spin in het web', en blikte hiermee onder andere terug op het erelidmaatschap dat in 2014 al werd uitgereikt. "Je mag drie aaneengesloten perioden als bestuurslid van de vereniging blijven zitten", legt ze uit. "Toen dat erop zat moest ik uit het bestuur, maar voor mijn gevoel was het helemaal nog niet klaar. Destijds werd ik ook overvallen met de titel erelid en kreeg ik daarnaast ook nog een bronzen speld van de KNHS (Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie, red.). Heel mooi, maar heel gek. Ik vond het een hele eer. Daarbij werd ik vorig jaar erelid gemaakt van fokvereniging 'It Fryske Hynder'. Al deze waardering maakt mij enigszins verlegen", zegt ze bescheiden.

WERKEN VOELT ALS VAKANTIE

Stilzitten komt niet voor in het woordenboek van de Skarsterbrêgster. Ze is niet alleen bezig op bestuurlijk- en secretarieel vlak, maar zet zich als freelanceverslaggever en -fotograaf ook in voor hippische titels. "Daarnaast ben ik drie dagen in de week gastouder. Donderdag en vrijdag beschouw ik als een soort weekend, die dagen kan ik flexibel inplannen. Op zaterdag ben ik vaak aanwezig bij de keuringen en wedstrijden en zondag moeten deze foto's en uitslagen verwerkt worden en moeten er teksten geschreven worden." Het geheim om alle balletjes hoog te kunnen houden is vooral een achterban hebben die dit accepteert", grinnikt ze. "Dat is soms best lastig met een melkveebedrijf aan huis, maar ik vind het leuk en ik krijg er veel energie van. We gaan ook eigenlijk nooit op vakantie, dus voor mij voelen dit soort dagen wel eens als vakantie. Even lekker eropuit en doen wat ik leuk vind. Al moet ik straks ook wel even rust nemen als het moment daar is."

'IK GENIET NET ZO VEEL VAN HET BEGELEIDEN ALS VAN HET RIJDEN'

De liefde voor Friese paarden komt niet uit de lucht vallen en met twee eigen paarden en een logé op stal is deze ook zeker nog niet vervaagd. Toch maakte Johanna zo'n vijftien jaar geleden de lastige keuze om zelf te stoppen met de sport. "Toen ik het secretariaat deed, moest ik ook wel eens over mezelf schrijven en dat vind ik niet zo handig. Daarnaast matchte het niet heel gemakkelijk meer met de trainingen en kreeg ik kinderen, dus heb ik besloten om te stoppen. In het begin vond ik het heel jammer en ik heb ook lang getwijfeld om ook het Friese kostuum aan te schaffen, maar uiteindelijk heb ik het nooit gedaan. Daarnaast ben ik in de loop van de jaren ook wel wat banger geworden op de menwagen, misschien dat ik het later met mijn huidige veulen nog op wil pakken. Want als ik het doe, wil ik het ook goed doen. Ik vind paarden heel leuk, maar ik geniet er ook zeker van om mensen met hun paard door de jaren heen te zien groeien en ontwikkelen. Ik hoef het zelf niet per se te doen, maar ze wegwijs maken in de tuigsport vind ik net zo leuk."

BLIJVEN ONTWIKKELEN

Tegenwoordig kan je de klok erop gelijkzetten: is er een evenement met Friese paarden in de buurt, dan is Johanna daar met haar camera te vinden. "Toen ik het secretariaat overnam werd er gelijk bij gezegd dat ik van elke wedstrijd ook een verslag moest maken. Uiteindelijk groeide dit verder uit en werd er ook vanuit de fokvereniging gevraagd of ik voor hun blad wilde schrijven. Uiteraard was hier fotomateriaal voor nodig en omdat het niet ideaal was om steeds fotografen te moeten benaderen voor foto's, ben ik gaan kijken of dat gemakkelijker kon. Ik schaftte een camera aan en volgde een cursus. Nog steeds wil ik meer leren over fotografie, bewerken en reels maken, want je bent natuurlijk nooit uitgeleerd. Het is goed om jezelf te verbreden, hoe meer je kan hoe leuker het wordt en hoe handiger het is. Ik wil me blijven ontwikkelen want de wereld blijft veranderen, al ontbreekt het nog wel eens aan tijd", concludeert ze. "Ik heb niet het gevoel dat het klaar is. Ik wil nog dingen leren, groeien en anderen tot dienst zijn.

Heeft u uw droomhuis gevonden? Dan is het nu tijd voor een goed en persoonlijk hypotheek adviesgesprek.

Kuindersma team Hypotheekadvies van links naar rechts: Simon Zijlstra, Regina Koopman en Wiebe Bootsma

Goed hypotheek advies is belangrijker dan u misschien denkt.
Het kan het verschil maken tussen uw droomwoning wel of niet kunnen kopen.
Maar misschien nog wel belangrijker, het helpt u in het maken van
de juiste keuzes. Voor nu, maar ook in de toekomst.

Als onafhankelijke adviseur begeleiden we u tijdens het hele proces.
Met persoonlijk advies op het moment dat het u uitkomt.

ONAFHANKELIJK
Wij werken met diverse hypotheekverstrekkers waaronder de meeste banken. We zoeken dus altijd de beste hypotheek voor u.

"Simon is duidelijk, snel en hij denkt mee. We zijn heel blij met zijn advies en onze hypotheek."
Frank de Rooij

PERSOONLIJK ADVIES
Ook voor een second opinion kunt u bij ons terecht.

"Het kon niet beter. Heel fijn om persoonlijk advies te krijgen."
Jetze en Hennie

Klanten waarderen ons met een 9.7

"Duidelijk, reageert snel en bij vragen neemt Simon alle tijd die nodig is."
Wybrand Boersma

KENNISMAKING
Altijd een kosteloos kennismakingsgesprek. Bij u thuis, op ons kantoor of via webcam. Ook 's avonds.

"Simon is terzake kundig, eerlijk en proactief. Hij weet ons alles op een begrijpelijke wijze uit te leggen."
Dirk Visser

VERDUURZAMEN
Wij adviseren bij het maken van keuzes en financiering omtrent het verduurzamen van uw woning.

VAKMANSCHAP IN VERZEKEREN EN HYPOTHEKEN
KUINDERSMA
SINDS 1903

Douwe Egbertsplein 1 Joure ~ info@kuindersma.nl ~ (0513) 417 755 ~ www.kuindersma.nl

TEKST EN BEELD LOTTE VAN DER MEIJ

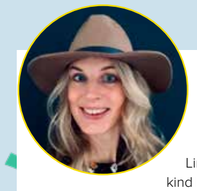
GEBOREN OP 29 FEBRUARI

Schrikkelkinderen zijn eindelijk weer jarig!

Dit jaar klinkt eindelijk voor iedereen die op 29 februari geboren is weer het liedje 'Er is er een jarig, hoera, hoera! Dat kun je wel zien, dat ben jij!' 2024 is een schrikkeljaar en mensen die op 29 februari jarig zijn, zijn dit jaar weer eens écht jarig. 'Schrikkelkinderen' worden ze genoemd. In Nederland zijn er zo'n elfduizend schrikkelkinderen die 'schrikkeljarig' zijn.

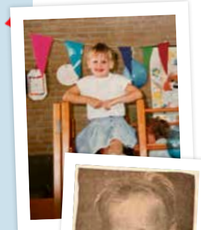
Om de vier jaar telt de maand februari 29 in plaats van 28 dagen. Dat wordt kortgezegd gedaan om het verschil tussen onze gregoriaanse kalender en de maankalender weg te werken. Een handig ezelsbruggetje om te weten of een jaar een schrikkeljaar is, is als het jaar deelbaar door vier is. 2024 is deelbaar door vier en daarmee dus een schrikkeljaar.

De kans dat je geboren wordt op deze schrikkeldag is 1 op 1.461. In Nederland zijn er zo ongeveer elfduizend mensen jarig op 29 februari, terwijl het er op elke andere dag gemiddeld 41.000 zijn. Juridisch gezien ben je op 1 maart pas een jaar ouder, maar dat is je verjaardag niet. Het is best bijzonder om één keer in de vier jaar écht jarig te zijn. Hoe ervaren schrikkelkinderen dit zelf? We zochten er een paar op...



Linda Tjalsma
29 februari 1984

Linda Tjalsma uit Sneek vond het als kind helemaal niet zo leuk om jarig te zijn op schrikkeldag. Toevallig was er ook een tante tegelijk op deze dag jarig waardoor er niet altijd visite kwam, maar ook omdat mensen de verjaardag vaak vergaten. De 29ste februari staat immers niet vaak op de agenda. Inmiddels heeft ze de datum wel geaccepteerd. Linda viert het meestal niet groots, maar áls ze het viert dan het liefst in februari en niet in maart. Februari voelt als háár maand. Dit jaar is wel héél speciaal, want ze wordt veertig. Al zeggen haar kinderen van acht en tien jaar gekscherend dat ze ongeveer even oud wordt als zij zijn.



"Ik weet dat er door mijn man wel iets wordt georganiseerd", vertelt Linda. "Omdat hij mij per ongeluk de 'save the date' whats app heeft gestuurd, haha. Wat ik mij van vroeger kan herinneren, is dat je gratis dingen kreeg op 29 februari. Mijn oma was zeer alert en ik kreeg dan bijvoorbeeld gratis taart en heb wel eens in de krant gestaan." Dan wordt dit de tweede keer dat Linda in de krant komt, beloven we.

> **"Ik weet dat er door mijn man wel iets wordt georganiseerd"**

Nina Zine
29 februari 2008

Ook Nina Zine uit Sneek haalde al eerder de krant. In 2008 zijn 481 kinderen geboren, waaronder Nina. Haar moeder was uitgerekend op de 29e en dacht: "Het zal wel niet", maar het gebeurde wél en Nina werd 'stipt op tijd' geboren en haalde daarmee de krant. In de andere jaren viert ze haar verjaardag altijd op de 28e februari. "Maar eerlijk gezegd voelt het verder niet zo speciaal hoor, behalve dat iedereen je verjaardag onthoudt. Als kind moest ik op school wel eens uitleggen, waarom mijn verjaardag niet op de kalender stond. Dit jaar wordt het een 'sweet sixteen' party, we plakken altijd van die gouden letters op de ramen, er komt naast de 16 ook een 4 te hangen, denk ik." Nina zit in vier havo op de RSG in Sneek, ze hoopt hierna een dansopleiding te doen of de pabo.

> **"Er komt naast de 16 ook een 4 te hangen"**

Jeltje en Jelke Maat
29 februari 2004

Jarig op schrikkeldag en ook nog een tweeling zijn. Dat zijn Jeltje (15 minuten ouder) en Jelke Maat uit Joure. Ze hebben een oudere broer en zus en een jonger zusje. Jeltje is dus de middelste. Heel bijzonder, vinden ze het eigenlijk allemaal niet. "We vieren het eigenlijk wanneer het uitkomt, en dat is vaak in het weekend." De moeder van Jeltje en Jelke was een week later uitgerekend. Voor een tweeling hebben ze lang in de buik gezeten en waren ze zware baby's. Jeltje studeert voor dierenartsassistente, heeft een baantje en helpt thuis mee op de boerderij, bijvoorbeeld met koeien inseminéren en kalfjes melk geven. Jelke heeft de opleiding melkveehouderij gevolgd en wil later met zijn oudere broer de boerderij over nemen.

"Onze achtste verjaardag was heel bijzonder. Toen kwam Omrop Fryslân voor het programma 'Hea!' langs en maakte een item bij ons op de hooizolder", vertelt Jeltje enthousiast. "Het was echt wel heel bijzonder dat ze speciaal voor ons langskwamen. Vroeger spraken we ook echt 'tweelingentaal'. Onze moeder zei toen: "Het wordt tijd dat jullie naar school toe gaan." Dit jaar vieren Jeltje en Jelke hun verjaardag 'gewoon' in hun keet; dat is een schuur bij de boerderij, en worden ze 'vijf'. "Jelke en ik zitten in dezelfde vriendengroep, dus dat is wel heel gezellig. We kunnen zoveel lawaai maken als we willen, haha."

> **"Onze achtste verjaardag was heel bijzonder, toen kwam Omrop Fryslân voor het programma 'Hea!' langs"**

Wist je dat er een heuse website is voor de schrikkelkinderen?
Op de site schrikkeljarig.nl staan de leukste feitjes en weetjes over 29 februari.
Alle schrikkelkinderen alvast gefeliciteerd met jullie échte verjaardag dit jaar!

TEKST EELKE LOK // FOTO'S DOUWE BILSMA

"In kwartsje foar in pilske"

OUDE KROEGBAAS TJEBBE AGRICOLA KIJKT TEVREDEN TERUG

"Ik rekkene in kwartsje foar in pilske....."
Die uitdrukking geeft aan dat er een oude horecabaas aan het woord is. Tjebbe Agricola is al héél oud, bijna 92 jaar. Zijn verstand is echter nog prima. Zijn stem zeker ook; de straatstenen van de Balkster Merke trillen bijna als hij vertelt over zijn vroegere jaren in de horeca. Dat woord bestond nog amper toen Agricola zich saamen met zijn vrouw Riemke van der Werf binnen een halve dag hotel Boschlust in Oudemirdum aanschafte. Dat was het begin van hun avontuur.

Tjebbe Agricola was boerenzoon. Heit had een boerderijtje tussen Hemelum en Warns. Twintig koeien. Tjebbe hielp heit. Reed op dat tot trekker verbouwde A-Fordje. Had zijn rijbewijs en bracht heit naar de boerenvergaderingen, want die zat overal in. En op verjaardagen spraken ze over koeien en greide. Boerenleven.

En toen riep de dienstplicht. En ineens werd Tjebbes besloten wereld opengetrokken. "Ik kaam allegear oare minsken tsjin." Ze zetten hem daar bij het Rode Kruis en leidden hem op als chauffeur, ook op vrachtwagens. Hij kwam overal. Tjebbe begreep de wereld groter was dan het boerehiem.

HALVE DAG

Thuis gekomen bleef hij toch wat in de landbouwwereld. Reiziger voor de ABTB in boerenproducten. Hij haalde drie keer de omzet van zijn voorganger. Een goede basis om dat te blijven doen. Maar de jonggeliefden hoorden ineens dat er in Oudemirdum een hotel te koop stond: Boschlust. Toch even kijken. 'Morgen voor half tien beslissen', zei de makelaar. Ze zeiden ja tegen hem. Daarna ook tegen elkaar. Het was 1958.

En toen moesten ze nog alles leren. Een hotelletje met zeven kamers, een beetje verwaarloosd. Veel lunchgasten. Als er dan iemand kwam die zei dat de kip uit de poep was gezwommen, leerden ze dat ze onderuit de pan moesten scheppen. "En doe wie de frou, dy't de keuken die, der net, en immen bestelde in biefstukje. Ik stie te triljen op'e fuotten. Doe't ik it foar dy man delsette trille ik noch. Sei dy man letter 'dat it him net ôffoel'." Zo leerden ze het. In Boschlust serveerden ze veel soep, gehakt op brood en vooral uitsmijters. Tussen de middagjes.

> **"Ik ha noch jierrenlang it bier regele by de fuotbalklub"**

Tjebbe Agricola knikt als we het hebben over de goede tijd waarin ze het hotel begonnen: de opkomst van de recreatie. Zeker in Oudemirdum toen. Hij profiteerde ervan. "Ik bin noch noait by in bank west", zegt Tjebbe trots. De eerste investering kwam uit de familie. Binnen veertig jaar hadden ze alles weer afbetaald, terwijl er ook nog diverse verbouwingen waren geweest. Want ze hadden al lang geleerd dat je als hotel je moet aanpassen aan de wensen van degenen die een kamer huren. "We adfterteerden al rille gau mei de meidieling dat 4 fan ús 7 keamers streamend wetter krigen, dat wie doe unyk."

HORECABAAS

Later verbouwden ze een pandje aan de overkant tot bruin café (want de jeugd wilde ook horecaruimte), en ook nog een pannenkoekenrestaurant. De 'horecabaas' van Oudemirdum had een prachtig leven. Hij woonde in een mienskip waarin zijn hotel ook het gezellige dorpshuis was. Alle verenigingen kwamen daar, van kaartspelen tot aan biljarten. Het echtpaar Agricola deed mee aan het sociale leven. "Ja myn frou, se is no wei, die dat folle mear as ik. Dy siet oeral yn. En at se dan jûns thús kaam yn it kafé naam se in beerenburgje, mar dan gie se njonken immen sitten dy't iensum wie, of der ferlet fan hie."

Bier is intussen duurder dan een kwartje, de tijden veranderden. Tjebbe Agricola was voorzitter van de horecavakgroep. En in die vakgroep werden ze geconfronteerd met de nieuwe 'kroegen', de dorpshuizen en de voetbalkantines. Hij zag dat die ontwikkelingen niet te stoppen waren. "Dus ha ik noch jierrenlang it bier regele by de fuotbalklub, sa koenen je tegearre wat dwaan." Aanpassen aan de tand des tijds.

Tjebbe Agricola kijkt in het appartementencomplex in Balk tevreden naar zijn verleden, ook al omdat zijn zoon Durk de zaak heeft overgenomen en heeft aangepast aan de nieuwe tijd. Agricola heeft een boot, een rijbewijs en een fiets. Dan fietst hij langs de Luts in Balk en kijkt naar de veelal wegens rijkdom gesloten kroegen daar. En denkt dan even aan die dertig cent die je eertijds bij hem voor een kopje koffie betaalde. Hij weet het: die mooie tijd komt niet terug.

HET IS TIJD VOOR DUURZAAMHEID!

Laat uw schoenen, tassen en kleding repareren! Er kan meer gerepareerd worden dan u wellicht denkt. Wij adviseren u graag!

Podozorg Joure.nl

Schoenmakerij De Jong

Torenstraat 25 • 8501 BV Joure • (0513) 41 66 01

Gaat u ook mee op busreis?

- Busverhuur
- Groepsvervoer
- Schoolreizen
- Dagtochten
- Themareizen
- Meerdaagse busreizen in binnen- en buitenland

0515 20 7000
www.kuipertravel.nl

KUIPER TRAVEL
TOURINGCARS - TOUROPERATOR

PROFILE DE FIETSSPECIALIST Rodenburg

WINTERBEURT

Is uw fiets aan een beurt toe?

Maak nu gebruik van onze speciale winterbeurt:

- De fiets wordt volledig nagekeken/afgesteld/gesmeerd en eventueel doorgemeten
- Wielen worden gericht en op spanning gezet
- Versnellingen en remmen worden opnieuw afgesteld en gesmeerd
- Versleten onderdelen worden waar nodig vervangen
- Ketting en schakelsysteem worden gesmeerd
- De fiets wordt voorzien van de laatste nieuwe software (indien beschikbaar)
- De fiets wordt gepoetst
- U kunt hierna weer vertrouwd de weg op

*Looptijd actie 01-01-2024 t/m 02-03-2024

Tarief voor alle fietsen (gewoon en elektrisch)
slechts € 59,95

Prijzen exclusief eventueel te vervangen onderdelen.

PROFILE DE FIETSSPECIALIST Rodenburg

Merk 2 • 8501 AN Joure • 0513 - 551813
Sluisweg 2 • 8531 DJ Lemmer • 0514 - 569068
Prins Hendrikkade 58 • 8601 CB Sneek • 0515 - 412163
Lemmerweg 13-15 • 8608 AA Sneek • 0515 - 413096

INFO@PROFILERODENBURG.NL

4&10mijlvan sneek

INDIVIDUEEL: 4 & 10 MIJL + KIDSRUN
TEAMS: SCHOLENLOOP + VERENIGINGSLOOP + BUSINESS RUN

DOE OOK MEE!

INSCHRIJVING OPENT VRIJDAG 9 FEBRUARI 12.00 UUR!

26 MEI 2024
MARKTSTRAAT • SNEEK

KIDSRUN // 4 & 10 MIJL INDIVIDUEEL
BUSINESSRUN // SCHOLIERENLOOP
VERENIGINGENLOOP

MEER INFORMATIE EN HET PROGRAMMA WORDEN BINNENKORT BEKEND GEMAAKT.

HOUD GROOTSNEEK.NL/4-10-MIJL-VAN-SNEEK IN DE GATEN VOOR MEER INFORMATIE!

DUURZAAMHEID
special 2024

HOE DUURZAAM BEN JIJ? PAGINA 28

"GUN JE SCHOENEN EEN TWEEDE KANS" PAGINA 29

GRAANBROEDERS VERBOUWT HET PURE GOUD PAGINA 32

Tekst en beeld: Lotte van der Meij

HOE DUURZAAM BEN JIJ?

Ben jij bezig met de toekomst van ons klimaat? En zo ja, in hoeverre heeft dat invloed op jouw leven? We scheiden ons afval; plastic tasjes kosten geld; je kunt herbruikbare groentenzakjes kopen; regenwater opvangen; de kringloop bezoeken; kapotte spullen repareren en toch is er nog zoveel méér wat je kunt doen om jouw voetafdruk hier op aarde te verminderen. We spreken met Ursula Langerak uit Heerenveen en Grytsje Kingma uit Sintjohannesga over duurzaamheid. Zij zitten in verschillende levensfases, maar voor beiden is duurzaam leven de weg geworden die zij zijn ingeslagen.

GRYTSJE KINGMA KOOPT GEEN NIEUWE KLEDING MEER

Zo'n tien jaar geleden begon Grytsje Kingma, koordirigente en Friese trûbadoer, zich nóg bewuster te worden van haar eigen bijdrage aan een betere wereld. Grytsje begon met het verminderen van plastic. Zo koopt ze nu een cake in plaats van koeken. "Ook in plastic, maar wel minder dan voorverpakte koeken. Je kunt er namelijk wel twintig plakjes uit snijden." En je kunt prima water drinken met een beetje limonade. Ook haar man krijgt de smaak te pakken, maar zijn motto is wel: "Het moet te doen zijn." Als het niet anders kan, dan gebruikt Grytsje de auto. Als ze haar muziekspullen moet vervoeren, bijvoorbeeld. Verder doen ze alles binnen de tien kilometer op hun ruim twintig jaar oude gewone fietsen. Ook hun fietsvakanties doen ze op deze 'oude beestjes'. "Want ja, zolang we gezond en fit zijn, gaat dat prima."

CREATIEF

In 2018 heeft Grytsje met zichzelf afgesproken zo min mogelijk nieuwe kleding te kopen. "Je wordt heel creatief en je hebt Marktplaats, Vinted en ruiltassen." Ze maakte in al die jaren wel een uitzondering toen haar dochter ging trouwen en kocht voor die gelegenheid een nieuw jasje. Grytsje is zelf al jaren vegetarisch en haar drie kinderen inclusief aanhang zijn dat inmiddels ook. Zo zie je dat je dingen doorgeeft aan de volgende generatie. Hoewel ze zelf vindt dat ze nog veel meer kan doen, dus ze is er nog niet. Helaas is de moestuin nog geen succes en doucht ze alleen koud af; ze vangt wel het eerste water op in een emmer voor de wc. "Ik doe mijn best", zegt ze en ze hoopt, dat anderen ook bewuster gaan leven.

TIP VAN GRYTSJE

Grytsje heeft een tip voor de lezers: "In het boek 'Wat je wél kunt doen - De Groene Vijf voor een duurzaam leven' van Alfred Slomp staan praktische tips over anders reizen, anders eten, energiezuinig wonen, minder nieuwe spullen kopen en werken aan een systeemverandering. Dat laatste punt vind ik zelf het moeilijkst: systeemverandering houdt in dat je op een hoger niveau verandering teweeg probeert te brengen. Een praktische tip om mee te beginnen is in elk geval al de JA/NEE sticker op de brievenbus, zodat je geen folders meer ontvangt maar wel de krant voor het lokale nieuws."

URSULA LANGERAK DOET ALLES OP DE FIETS

Ursula Langerak is moeder van drie kinderen van negen, zeven en bijna drie jaar oud. Ze werkt als juridisch adviseur bij een gemeente en hiervóór was ze onder andere werkzaam als duurzaamheidsadviseur. Haar man werkt bij een milieutechnisch bedrijf. Ze hebben sinds zeven jaar een auto, geërfd van haar opa, maar deze staat te verstoffen op de oprit, want het liefst verplaatst Ursula zich op de fiets.

Boodschappen doet ze heel bewust. Zo kijkt ze altijd in de bak met voedsel wat tot vandaag houdbaar is en ze halen regelmatig een 'to good to go' pakket bij supermarkten. Ze koopt zo min mogelijk verpakt spul en het liefst lokaal. Ze heeft een moestuin. D deze wordt bemest door hun eigen kippen en het groente- en fruitafval gaat weer terug naar deze kippen. Geen frisdranken; water is prima. Kleding koopt ze vrijwel nooit nieuw. Ze koopt bij de kringloop of op Vinted. Ook voor haar man en kinderen. "Als je bedenkt wat het de natuur kost om een kledingstuk te maken, alleen al aan brandstof voor het vervoer… Dat vind ik verschrikkelijk", zegt ze.

MISVERSTAND

Het is volgens Ursula een misverstand dat het alleen maar duur is om duurzaam te leven. Toen zij en haar man vijf jaar geleden een jaren zeventig woning kochten, hebben ze die zo duurzaam mogelijk verbouwd: met zonnepanelen, vloerverwarming, een efficiënte pelletkachel en er komt nog een warmtepomp. Alleen warm water gaat op gas en ze douchen daarom met een timer. Zelf vindt ze overigens niet dat ze bijzonder duurzaam leeft, "Ik ben niet perfect, het kan beter."

TIP VAN URSULA

Gevraagd naar duurzaamheidstips voor onze lezers, antwoordt Ursula: "Mijn grootste tip: koop zo min mogelijk nieuwe spullen! Het produceren van spullen heeft namelijk een enorme impact op het milieu. Bovendien: het geld wat je daarmee uitspaart, kun je bijvoorbeeld investeren in goed biokatoenen ondergoed."

GRIJZE CONTRAINER

Hoewel Ursula en Grytsje beide behoorlijk bewust duurzaam leven, valt het op dat ze ook allebei vinden dat ze beter kunnen. O ja, een persoonlijke uitdaging van de twee: de grijze container minder vaak bij de weg zetten. Een keer in de vier of zes weken. Ze hebben al zo weinig afval, dat dit regelmatig lukt.

Wietze de Jong van Schoenmakerij De Jong in Joure:

"GUN SCHOENEN EEN TWEEDE KANS, WEGGOOIEN IS ZONDE"

We gooien met zijn allen ongelooflijk veel spullen weg, soms omdat iets versleten is of kapot, soms ook omdat iets al lange tijd niet meer wordt gebruikt. Maar sommige kapotte spullen kunnen we óók repareren. Hierdoor hebben we minder grondstoffen en energie nodig voor nieuwe producten. Niet alleen goed voor het milieu, maar ook goed voor je portemonnee.

Het gemak van online shoppen en de lage prijzen van grote ketens zorgt ervoor dat wij eigenlijk zonder veel na te denken telkens maar weer nieuwe kleren en schoenen kopen. Steeds vaker begint dit koopgedrag echter bij meer mensen te schuren. We willen duurzaam bezig zijn, maar het moet wel betaalbaar blijven. Hoe dan?

GOEDKOOP IS DUURKOOP

We willen onze planeet verantwoordelijk doorgeven aan de volgende generatie. Dan moeten we stoppen met de wegwerpeconomie, meent ook schoenmaker De Jong in de Torenstraat in Joure. Het kopen van goedkope nieuwe schoenen, om ze na een tijdje weer weg te gooien als ze stuk zijn, om vervolgens wéér nieuwe goedkope schoenen te kopen, is niet duurzaam. Goedkoop is dan duurkoop.

KOPEN MET INTENTIE EN AANDACHT

"Gun schoenen een tweede kans. Schoenen weggooien is zonde", zegt schoenmaker De Jong. "Het is beter om te investeren in goede schoenen, die lang meegaan en de moeite van een reparatie waard zijn. Goedkope schoenen lijken leuk, maar ze hebben een enorme impact op het milieu. Niet alleen als gevolg van de productie, ook vanwege het transport en het uiteindelijke ontbinden van de schoenen op stortplaatsen. Wanneer we onze schoenen kopen met intentie en aandacht, vergroten we onze kans thuis te komen met een kwalitatief hoogstaand paar. Een dergelijk paar gaat langer mee en zo zorgen we er weer voor dat er minder afval op de hoop terecht komt. Schoenen laten herstellen is met andere woorden beter voor het milieu. En herstellen is goedkoper dan de aanschaf van alweer een paar nieuwe schoenen."

Schoenmaker Brian Blom bezig met het met stoomreinigen van een paar sneakers

Kapotte zolen zijn prima te repareren

AFVALBERG

"In Nederland worden jaarlijks zeventig miljoen paar schoenen verkocht", weet De Jong. "Dat is gemiddeld drie tot vier paar schoenen per Nederlander. Slechts tien tot vijftien miljoen paar daarvan wordt gerepareerd door een schoenhersteller. De rest, ruim vijftig miljoen paar schoenen, gooien we elk jaar weg. Zo ontstaat er in de loop der jaren natuurlijk een enorme afvalberg. Dat vinden wij verschrikkelijk. En dan te weten dat heel veel van deze schoenen alleen maar een losse of versleten hak hadden of een gat in de zool, een kapot inlegzooltje of stiksel of iets anders dat gemakkelijk te repareren was geweest. Sneakers, wandelschoenen et cetera worden door ons gereinigd, maar ook voorzien van gehele nieuwe onderwerken. Zo zijn ze weer als nieuw en kunnen ze weer langere tijd mee."

Schoenen op deze manier een tweede kans geven is met andere woorden stukken beter en goedkoper dan ze op de afvalberg te laten belanden. De Jong: "Bovendien worden grondstoffen steeds schaarser en de manier waarop goedkope artikelen worden geproduceerd geeft ook grote vraagtekens. En denk ook aan het transport van al deze goederen. Als we investeren in goederen die langer meegaan, en de moeite van het repareren waard zijn zorgen we met zijn allen voor een duurzame wereld. Het repareren van schoenen zorgt ervoor dat er minder grondstoffen en energie nodig zijn voor productie van deze nieuwe producten."

Weer zo goed als nieuw

'VEEL VOETKLACHTEN ONTSTAAN DOOR VERKEERD SCHOEISEL'

De Jong merkt in zijn werk als registerpodoloog ook dat een paar kwalitatief goede schoenen beter zijn voor je voeten. "We zien dat vele voetklachten ontstaan door verkeerd schoeisel. Laat je goed adviseren bij de aanschaf van nieuwe schoenen. Let op de pasvorm, de lengte en breedte, maar ook wreefhoogte. Met een stevig contrefort, dat zorgt voor een stevige hiel, heb je een beter looppatroon en minder klachten. Als er dan ook nog een goed voetbed of steunzool in zit, heb je hier jaren plezier van. Het lopen is belangrijk voor velen, dus zorg goed voor je voeten en schoenen. Kom eens vrijblijvend langs met je schoenen, dan kunnen we je een goed advies geven voor onderhoud of reparaties."

Ook in deze schoenmakerij in Joure is met andere woorden veel aandacht voor duurzaamheid. Niet alleen de zonnepanelen op het dak, die zorgen voor de energiebehoefte, maar ook de minder energie nemende ledverlichting en de duurzame machines zorgen voor een milieuvriendelijke reparatie. Ook wordt het minimale afval gescheiden afgevoerd.

BRANDED CONTENT

BRON: DUENCO HEERENVEEN

JE HUIS VERWARMEN ZONDER GAS?
DAT KAN OOK MET INFRAROOD

Je huis verwarmen zonder gas? Dat kan ook met infrarood. De voordelen zijn legio en toch is deze manier van verwarmen nog niet bij iedereen bekend. “Het is even wennen, maar het bevalt prima. Het is alsof binnen de zon schijnt”, aldus Evert Broersma uit Heerenveen.

Inge Wolbes

Hij begrijpt niet waarom maar zo weinig mensen weten van infraroodverwarming, of er zo kritisch over zijn. Op feestjes krijgt hij te horen dat het wel enorm hoog in de energiekosten zal zijn en dat de warmte minder prettig zou zijn omdat infrarood niet de lucht, maar jóú direct verwarmt. Zelf weet hij beter. Hij liet door het hele huis - een jaren 70 hoekwoning - vloerverwarming op infrarood plaatsen. “Ik gebruik nu 70 procent minder gas, en de warmte is heerlijk. Alsof de zon in huis schijnt, maar dan vanuit de vloer.”

“Met infrarood kun je sprecifiek een ruimte verwarmen”

Overigens was het in zijn geval ook een gesprek op een feestje dat hem juist op het idee bracht van infraroodverwarming. “Ik vertelde een kameraad dat wij in ons nieuwe huis gasloos wilden. Dat is de toekomst tenslotte, en beter voor het milieu. De gasprijzen zijn bovendien hoog en naar verwachting zullen die de komende jaren stijgen.”

Zijn kennis wist te vertellen dat infraroodverwarming in bedrijfsgebouwen een goed alternatief is en bracht hem in contact met Duenco (Duurzame Energie Company) in Heerenveen. Na een adviesgesprek was hij enthousiast. “Ik wilde graag vloerverwarming, Ik heb altijd koude voeten. Infraroodverwarming op de vloer breng je aan met folie, dat is makkelijker en flink voordeliger dan vloerverwarming via de cv met slangen onder de vloer.” Het is wel handig om de installatie van de infraroodvloerverwarming te combineren met het moment dat je een nieuwe vloer koopt, stelt Evert Broersma. Al gaat dat op voor de aanleg van elke vorm van vloerverwarming. “De installatie van de isolerende ondervloeren en de folie waarin de infraroodverwarming zit verwerkt, kostte maar een dag. Diezelfde avond zijn wij begonnen met het leggen van het laminaat en de volgende dag was alles klaar.”

isolerende ondervloeren en de folie waarin de infraroodverwarming zit verwerkt

HEEL SNEL VERWARMEN

Broersma liet de vloerverwarming door het hele huis leggen, ook in de slaapkamers, en elk vertrek kreeg een eigen thermostaat. De woonkamer is zelfs uitgerust met twee warmteregelaars. “Dat is fijn, want je gebruikt vaak maar een deel van de woonkamer, of van het huis. Op deze manier kun je heel specifiek een bepaalde ruimte verwarmen, terwijl de ongebruikte kamers niet verwarmd hoeven te worden.” Dat gaat bovendien heel snel, merkt hij. “In twintig minuten is de verwarming op de ingestelde temperatuur, dat duurt bij vloerverwarming via de cv veel langer.”

Met de energierekening valt het ondertussen mee, vindt Broersma. “In het begin liet ik per ongeluk de infraroodverwarming aan staan in ruimtes die ik niet gebruikte. Doe je dat niet, dan scheelt dat veel verbruik.” Op termijn verwacht Broersma veel te besparen. Hij liet ook - extra, dus niet alleen voor de elektrische apparaten in huis, maar ook voor de verwarming – zonnepanelen aanleggen op het dak. “Als die investering over zo’n vijf jaar is terugverdiend, wek ik de energie op voor de verwarming.

De overstap van gas- naar infraroodverwarming wint enorm terrein, laat infrarood expert Inge Wolbes weten. “Bedrijven maakten er al langer gebruik van, maar ook steeds meer mensen kiezen ervoor om hun woonhuis met infrarood te verwarmen. Infraroodverwarming is een goed alternatief en is soms - zelfs zonder subsidie – voordeliger dan een warmtepomp.” Aandachtspunten zijn er ook, erkent Wolbes. Zo is het, zeker als je je hele huis ermee verwarmt, meestal nodig om de groepenkast uit te breiden. Met een niet al te ingewikkelde rekensom kom je erachter hoeveel wand- of plafondpanelen of matten vloerfolie je nodig hebt om de ruimte te verwarmen.

Ook het isoleren van bepaalde delen van het huis kan de moeite lonen, om niet te veel energie te verliezen. Maar dat geldt uiteraard voor alle soorten van verwarming. Wolbes merkt dat gestaag steeds meer mensen kiezen voor infraroodverwarming, en verwacht dat dat aantal zal groeien. “Het is even wennen. Het werkt met straling en verwarmt mensen en objecten, niet de lucht in de ruimte. Maar dat betekent niet dat het ineens koud is als je uit de straling stapt.”

VOORDELIG IN AANSCHAF

“In aanschaf en onderhoud zijn infrarood-oplossingen veel voordeliger dan cv-oplossingen. Een nieuw huis, een kapotte cv-ketel of een nieuwe vloer kan een mooi moment zijn om de overstap te overwegen.”

Bezoek adres: Neptunus 11-01 Heerenveen (op afspraak) | Tel: 0513-201095 | **www.duenco.nl**

Tekst: Lotte van der Meij **beeld:** aangeleverd

Dorpshuis De Hichte in Ouwsterhaule wordt toekomstbestendig

ER STRAKS WARMPJES BIJ ZITTEN

Het dorpshuis ‘De Hichte’ in Ouwsterhaule ondergaat een verduurzaamheids-verbouwing zodat het pand toekomstbestendig is. Het dorpshuis is het bruisende middelpunt. Hier komen leden uit Ouwsterhaule, Ouwster-Nijega en Oldeouwer samen en worden ontzettend veel activiteiten georganiseerd. Ook in Ouwsterhaule zie je dat er voorzieningen zoals een winkel en een café in de loop der jaren verdwenen zijn waardoor het dorpshuis een belangrijke functie heeft als ontmoetingsplek en zorgt voor verbinding bij de dorpsbewoners.

Het dorpshuis is het bruisende hart van de samenleving in Ouwsterhaule, hier ontstaan vriendschappen voor het leven. In 1987 is het dorpshuis neergezet. Dat is ruim dertig jaar geleden. Met het stijgen van de energie prijzen en om het gebouw te behouden heeft het een grote opknapbeurt nodig, het was verouderd en voldeed niet aan de nieuwe eisen voor de toekomst. Het pand wordt van binnen en buiten aangepakt.

Fimmy Scheur is sinds twee jaar voorzitter van het bestuur van de Hichte. Zij woont zelf al 36 jaar in Ouwster-Nijega. Al die jaren is ze ‘gebruiker’ van het dorpshuis. “Vroeger bracht ik mijn kinderen er naar de peuterspeelzaal en ook de uitvoeringen van de musicals waren er”, zegt ze. Het dorpshuis is er voor jong en oud. Het bestaat uit twee zalen: de Grote zaal en de Tjeukemeerzaal. Hier wordt toneel gespeeld en kun je bijvoorbeeld tafeltennissen, ook is er een damclub en een biljartvereniging die gebruik maken van De Hichte. Op maandag is er gym voor 18+ en op donderdag komt er van buitenaf iemand die de inline dancing verzorgt. Verder worden de zalen gevuld met vergaderingen, feestjes, denk aan een bruiloft of jubilea en ook afscheiddiensten bij uitvaarten. Daarnaast organiseert de activiteiten commissie bijvoorbeeld losse activiteiten zoals knutselen en bingo.

DUURZAAM VERBOUWEN

Het bestuur verdiept zich bij de verbouwingsplannen vooral in het verduurzamen van het pand. Er zijn veel subsidies waar aanspraak op kan worden gemaakt en één daarvan is de KlimOp regeling. KlimOp is een programma waarbij eigenaren van maatschappelijk vastgoed, denk aan bijvoorbeeld dorpshuizen, kerken en voetbalkantines een gratis energie-advies kunnen aanvragen. Er komt een adviesteam via DorpStroom langs om het dorpshuis te inspecteren. “Zij concludeerden dat 79% van de energie die wij verbruiken naar verwarming gaat en maar 3% naar apparatuur”, legt Fimmy uit.

Fimmy Scheur (foto: Jolanda Siemonsma)

Vervolgens geven zij advies en ontvang je een stappenplan. In het geval van de Hichte is stap 1: isoleren. Hier valt namelijk snel en gemakkelijk winst te behalen. De kruipruimte is geïsoleerd met foam dat van onderen tegen de vloer is gespoten, er zijn nieuwe kozijnen, ramen en buitendeuren geplaatst. De grote kasten waar muziekinstrumenten en ook stoelen met tafels in zijn opgeslagen, zijn ook geïsoleerd. Het dak staat op de planning, als het weer het toelaat.

ER WARMPJES BIJZITTEN

Er werden in 2017 maar liefst zeventig zonnepanelen op het dak van De Hichte geplaatst. Hierdoor hebben ze stroom over, waardoor ze zich nu kunnen richten op elektrische verwarming. Fimmy: “Er is veel keus: je kunt voor airco’s gaan en dan willen we weten of deze niet teveel geluid maken voor de omgeving en of de meterkast het wel aan kan. Je kunt ook vloerverwarming plaatsen. Omdat de kleine zaal later is bijgebouwd, zit daar al vloerverwarming in. In de grote zaal zit een houten vloer, wanneer je hier vloerverwarming zou plaatsen, zou er ook een nieuwe vloer in moeten. Zo zullen we alle argumenten tegen elkaar af moeten wegen. Nu zijn de huidige energiekosten € 24,- per m^2 en als we alle advies en doorvoeren komen we op € 5,- per m^2.”

BETROKKEN VRIJWILLIGERS

De Hichte draait volledig op vrijwilligers. Zo is er het bestuur, je hebt mensen die het tuinonderhoud doen, klusjes, schoonmaken, bardiensten draaien en ook mensen die helpen met klaarzetten en opruimen van tafes en stoelen. Elke groep functioneert op zich zelf en overlegt met het bestuur. De verwarming kan gelukkig op afstand geregeld worden, dat scheelt, daar hoeft niemand voor naar het pand.

Al met al wordt de toekomst van de Hichte helemaal veiliggesteld met al deze mooie aanpassingen zodat de mensen uit Ouwsterhaule, Ouwster-Nijega en Oldeouwer hier nog jaren samen kunnen komen.

Graanbroeders verbouwt het pure goud in Gaasterland

"HET OUDE BROOD MOET WEER OP TAFEL"

Tekst en beeld: Richard de Jonge

JAN DE VRIES

Het bedrijf Graanbroeders van akkerbouwers Jan en Anne de Vries in Harich verbouwt gewassen zonder gebruik te maken van kunstmest en bestrijdingsmiddelen. Hierdoor zijn ze weerbaar en de (eind)producten voedzaam en smaakvol. Aardige bijkomstigheid is dat de grond veel gezonder wordt en er meer bodemleven ontstaat.

De vader van Jan en Anne de Vries had een melkveebedrijf waarin de twee zoons lange tijd werkzaam waren. Vijftien jaar geleden kwam daar verandering in. Vader Durk ging een maatschap aan waarbij het jongvee op de huidige boerderij werd opgefokt en de koeien elders gemolken. Jan en Anne werkten sindsdien respectievelijk bij een loonbedrijf en in de wegenbouw. "We wilden wel boer worden," vertelt Jan, "maar geen koeien houden. Als je beesten hebt, moet je er altijd zijn. Bij de akkerbouw is dat anders. Dan zaai je het land in en kun je er nog van alles naast doen. We zijn gestart met pootaardappelen en hebben dat rustig aan uitgebreid met zaaizaad- en graanvermeerdering."

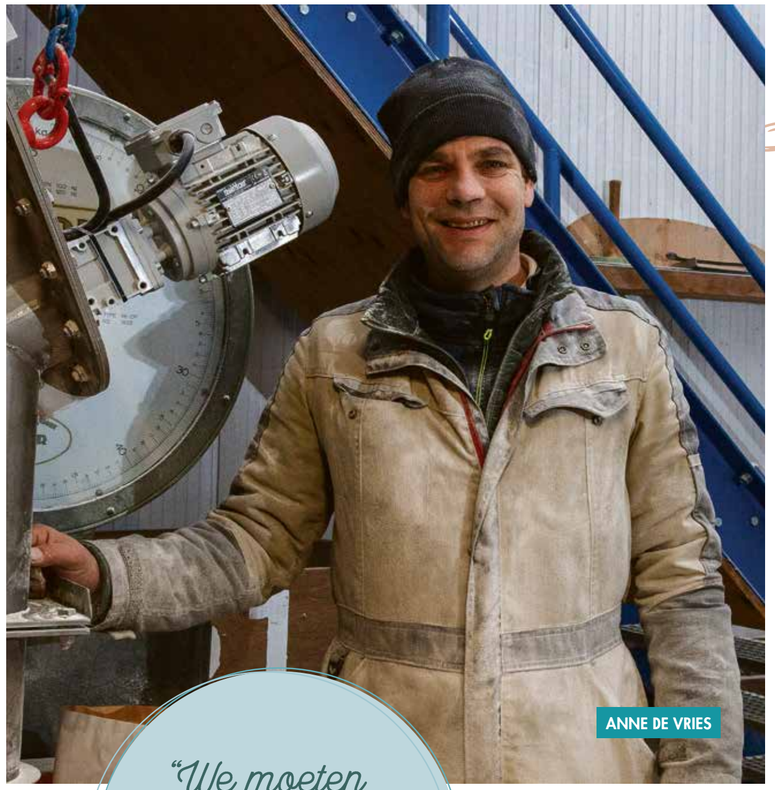
In het gesprek met de broers De Vries gaat het over 'landjes' als er landerijen worden bedoeld, want vergis je niet: een 'landje' rogge om maar iets te noemen is tussen de twee en tien hectare groot. Inclusief grond die wordt gepacht gaat het totaal om zeventig tot honderd hectare. Dat is nogal wat.

BIOLOGISCHE PRODUCTIE EN ZÉLF MALEN

Een poos na de start werd anderhalve kilometer verderop een boerderij gekocht waar Jan ging wonen en waar de eerste spelt werd verbouwd. Dit nadat het bedrijf eerst onder de Skal (Stichting Keur Alternatief voortgebrachte Landbouwproducten) is gezet. Stichting Skal Biocontrole is een zelfstandig bestuursorgaan dat toezicht houdt op de biologische productie in Nederland. Skal is daartoe aangewezen door het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit.

De verbouw van spelt was het begin van de verbouw van granen die niet voor de vermeerdering bestemd waren maar voor consumptie. Dat was negen jaar geleden. Door de toenemende vraag werden er al snel andere granen bij gedaan zoals rogge, tarwe en haver. Jan: "Boekweit hebben we ook geprobeerd, maar dat vonden we lastig om te oogsten omdat we daar eigenlijk niet de juiste machine voor hadden." Nadat de granen bij derden werden gemalen, werd twee jaar geleden besloten dit in eigen beheer te doen.

MATTHIJS VAN DEN HOUT



ANNE DE VRIES

> "We moeten meer ons lichaam voeden in plaats van eten"

MEER BODEMLEVEN, HOGERE VOEDINGSWAARDE

Zoals gezegd komt door het niet toepassen van kunstmest en bestrijdingsmiddelen de grond tot leven en ontstaat meer bodemleven. Jan: "Er zit veel meer structuur in. In droge periodes houdt de bodem het vocht vast en nu het kletsnat is, fungeert de bodem als het ware als een spons. Op grond hier in de omgeving die nog niet zo ver is, staan plassen. Daar is het bodemleven totaal uit, het mineraliseert niet meer, het is dood."

Ook de voedingswaarde van het graan gaat omhoog. In plaats van drie sneetjes brood bij de lunch, kun je toe met twee. Het gaat nog verder, want het zogenaamde zuurdesembrood dat van het meel van de Graanbroeders wordt gemaakt, is met gist niet in vier uren klaar, maar doet er soms wel twee dagen over. Het brood gaat ook fermenteren waardoor gluten veel beter afbreken. En dan heb je weer brood zoals dat vroeger ook werd gegeten.

"WIJ ZÍJN DE NATUUR"

"In plaats van dít is de natuur en dát is landbouw proberen wij daar een geheel van te maken door de grond regeneratief te gebruiken", gaat Jan verder. "We zitten hier midden in de natuur, in een bosrijke omgeving. Er lopen hier reeën en daar horen wij tussen. De reeën vinden een schuilplaats in de graanvelden. Pas in augustus wordt er geoogst, dan zijn de jonkies al groot. Wij zíjn de natuur. Het oude denken moet er uit, dat is ons doel. Het oude brood moet weer op tafel. Ik zeg niet dat het andere brood ongezond is, maar je hebt wel wat meer geluk in het leven nodig.

Bestrijdingsmiddelen zorgen voor de bekende welvaartziektes. We moeten meer ons lichaam voeden in plaats van eten. Je moet zuinig zijn op je lichaam. Suiker bijvoorbeeld, heb je helemaal niet nodig en is superverslavend. Ik zeg niet dat we er zonder moeten, maar wel moeten we er bewuster mee omgaan. Het wordt nu door al het voedsel gegooid, dat vind ik een kwalijke zaak."

BEHOORLIJKE INZET VAN BAKKERS

Voor de goede orde: van het meel en bloem van de Graanbroeders kunnen alle producten worden gemaakt die bij de bakker liggen. Alleen zitten ze in een iets ander jasje. Het bakken van brood met het meel van de Grandbroeders vergt wel een behoorlijke inzet van de bakkers. Want het meel en bloem uit de fabriek zijn afgestemd op de werking van de machines. "Je hebt een bakker nodig die gevoel heeft voor deeg. Die echt nog met de hand kneedt, en voelt dat er water bij moet als het te droog is", legt Matthijs van den Hout uit.

STIEFB(R)OER

Matthijs van den Hout vormt sinds maart 2022 als 'stiefb(r)oer' een drie-eenheid in het bedrijf Graanbroeders. Hiervóór was Van den Hout notaris in Den Haag. "Na jaren papierwerk wilde ik iets met mijn handen gaan doen", vertelt hij. "Ik was vijftig, tijd voor een switch. Toen ik las over regeneratieve landbouw vond ik dat dé manier om enerzijds aan klimaatherstel te doen en anderzijds weer teruggaan naar gezonde voeding. Graan is zo'n mooi product; dat kun je bewaren en het hele jaar verkopen."

Matthijs kwam in contact met Graanbroeders. Er was meteen een klik, Hij snuffelde een paar maanden en werd door de broers 'geadopteerd' in de zin van een participatie. Matthijs: "Het streven is om in de komende vijf jaar hier een mooie regeneratieve modelboerderij te maken, waar we laten zien dat je zonder gif en zonder kunstmest op een behoorlijk grote schaal gezond voedsel kunt maken."

OOK KLEINE VERPAKKINGEN

Negentig procent van de klanten van Graanbroeders zijn zuurdesembakkers. Meel en bloem die ontstaan door granen te vermalen, gaan in zakken van 25 kilo en worden door heel Nederland geleverd. Sinds kort zijn er ook kleine verpakkingen van 500 en 1.000 gram. Bedoeld voor de consument en te koop bij boerderijwinkels, bakkerijen en via de webshop.

TEKST LOTTE VAN DER MEIJ // **FOTO'S** DOUWE BIJLSMA

"Ik vind het leuk om een behoefte te creëren"

LITHAL PETILON ZET VROUWEN IN HUN KRACHT DOOR FACILITEITEN ME-TIME

Als klein meisje droomt Lithal ervan om later als prinses mensen te helpen. Tegenwoordig zet ze vrouwen in hun kracht binnen haar eigen bedachte concept in Joure. We zijn benieuwd waarom deze keihard werkende zakenvrouw van de Zuidas in Amsterdam, neergestreken is in Friesland. We spreken met haar over haar leven, gebeurtenissen en de inzichten die zij hieruit gekregen heeft.

Lithal Petilon wordt in 1985 geboren in Tel Aviv, Israël. Li betekent 'mijn', Thal staat voor 'ochtendgloren'. Een paar jaar later wordt ook haar broertje geboren. Als ze 5,5 jaar oud is verhuist ze samen met haar ouders naar Apeldoorn. Nederlands verstaat ze wel maar ze spreekt Hebreeuws terug. Ze vond het dan ook best gek dat vriendinnetjes haar eerst niet begrepen, maar ze pikte de Nederlandse taal snel op. Ze had een fijne jeugd, een leuke middelbare schooltijd en ging daarna psychologie studeren in Amsterdam. Wat haar vooral intrigeerde, is de vraag: waarom doen mensen wat ze doen?

WORK HARD, PLAY HARD

Als ze klaar is met haar studie, vindt ze zichzelf nog te jong om anderen te vertellen hoe ze hun leven moeten leiden. Dus besluit ze te gaan solliciteren bij een bank. Dit werk ligt haar goed. Op haar 23e komt ze bij een nieuw op te zetten bedrijf, "een beetje in the wolf of Wallstreet style", grapt Lithal. Ze zaten op de Dam naast de Bijenkorf, echt een wereldlocatie daarna verhuist het bedrijf naar de Zuidas in Amsterdam. Het motto hier was work hard, play hard. Je dacht er niet aan om zeven uur 's avonds naar huis te gaan. Alles draaide om cijfers en targets. "Ik heb hier veel geleerd: hard werken, netwerken, samenwerken en behoeftes creëren. Ik werkte alleen maar en had bijna geen sociaal leven, maar het verdiende echt goed."

DE WERELD AAN JE VOETEN

Op haar 24e koopt ze een grachtenpand in Amsterdam en paar jaar later maakte ze een wereldreis. Ze maakt onder andere reizen naar Zuid-Amerika, Australië, China en Indonesië. Beklimt de Chinese Muur en gletsjers. Niets was te gek. Eenmaal terug in Amsterdam voelt ze zich wat ontworteld. Ze zegt na zeven jaar haar baan op en besluit naar Curaçao te verhuizen om te werken omdat haar broertje daar stage liep. Daar blijft ze anderhalf jaar.

HUISJE BOOMPJE BEESTJE

In 2016 gaat ze haar grachtenpand verbouwen en komt het broertje van een collega uit Joure deze verbouwing doen. Het is liefde op het eerste gezicht, ze pendelen tussen Joure en Amsterdam heen en weer. Wanneer Lithal in 2017 zwanger is van haar eerste kind besluit ze in Joure te gaan settelen. In 2018 wordt haar dochter Evi geboren en twee jaar later maakt dochter Liv het gezin compleet. "Ik had inmiddels een hele grote vriendinnengroep opgebouwd, en we hebben allemaal in 2018 en 2020 een kind gekregen. We waren al hecht maar dit maakt het nog mooier."

RIGOUREUS BESLUIT

Op een gegeven moment raakt Lithal zichzelf kwijt, "daar zat ik dan met mijn twee kindjes in een prachtig verbouwd huis met een man die altijd aan het werk was én het was coronatijd. Ik voelde mij ontzettend eenzaam." Met haar nog altijd gelukkig getrouwde ouders als voorbeeld besluit ze voor zichzelf dat het voor haar beter is om zonder de vader van haar kinderen verder te gaan. Vanwege de kinderen en haar opgebouwde leven besluit ze in Joure te blijven. Het leven hier bevalt haar goed met letterlijk meer ruimte, maar ook de mensen ervaart ze echter en puurder. "Ik verhuisde naar een pand in de Midstraat en besefte dat ik aan het werk of alleen met de kinderen was. Ik miste de tijd om aan mijzelf te besteden. Even naar de kapper gaan, een gesprek voeren met vriendinnen zonder gestoord te worden. Tijd voor jezelf is belangrijk, daar laad je van op."

> "Tijd voor jezelf is belangrijk, daar laad je van op"

TOEKOMSTPLANNEN

"Door mijn eigen behoefte ontstond het idee om een plek te creëren waar vrouwen tijd voor zichzelf hebben en de kinderen de tijd van hun leven, samen maar ook afzonderlijk." Ze ontwikkelt het Happiness concept. "Of het zo moest zijn verliep de verkoop van mijn grachtenpand in Amsterdam tegelijk met de overdracht van het pand in Joure. In augustus kreeg ik de sleutel en het is gelukt om 16 december open te gaan, vraag me niet hoe maar met de met de hulp van andere ondernemers en vrienden en familie. Sinds mijn nieuwe bedrijf Rainbow Joure open is, hoor ik steeds vaker van mensen dat ze niet wisten de behoefte te hebben om tijd voor zichzelf te hebben en dat is wat ik leuk vind: een behoefte creëren." Terwijl de kinderen vermaakt worden, volg je bijvoorbeeld een yogales. Lithals toekomstdroom is om het concept te gaan franchisen.

Ahmad Ibrahim

“Dankzij Pastiel heb ik van mijn hobby mijn werk kunnen maken”

Achtergrond
Ahmad Ibrahim, 53 jaar, woont inmiddels 6 jaar in Nederland. Samen met zijn gezin is hij vanuit Syrië naar Nederland gevlucht. Ahmad is getrouwd en heeft drie kinderen, waarvan de oudste twee inmiddels studeren en de jongste naar groep 8 van de basisschool gaat. Zijn vrouw volgt ook een opleiding en maakt daarvoor lange dagen op school.

Taalles
Ahmad had moeite met het spreken en begrijpen van de Nederlandse taal. Dit bemoeilijkte het vinden naar passend werk. Via de gemeente De Fryske Marren kreeg hij de kans om taallessen te volgen bij Pastiel. Hoewel hij de Nederlandse taal nog steeds als moeilijk ervaart, is hij vastberaden om dit te verbeteren. Om die reden start hij binnenkort met extra lessen Nederlands bij Pastiel, hierbij zal hij één op één les krijgen.

Van passie naar werk
Na een succesvol intakegesprek met Pastiel voor een re-integratietraject is Ahmad in 2023 via een leerlijn Dienstverlening aan de slag gegaan als kok in het bedrijfsrestaurant van werkleerbedrijf Empatec. Koken is namelijk één van zijn grote hobby’s, en dan met name Syrisch.

Na een paar maanden heeft Ahmad een tijdelijk contract bij Empatec gekregen. Deze baan betekent voor hem een nieuwe richting in zijn loopbaan.

Hij is blij dat hij van zijn hobby zijn werk heeft kunnen maken. Vier dagen per week maakt hij lekkere maaltijden klaar voor de collega’s van Empatec en Pastiel. Hij geniet van de sfeer binnen het bedrijf. “Ik heb het ontzettend naar mijn zin hier”. Hij is erg blij met zijn collega’s en leert daardoor steeds beter Nederlands spreken en begrijpen. Ook de Nederlandse keuken leert hij hier beter kennen; hij maakt het liefst soep. Zijn werkbegeleider Leo vult aan: “Ahmad is vrolijk, houdt van een grapje en is zeer gemotiveerd. Hij is een aanvulling in het team en toont eigen initiatief door het maken van maaltijden met een Arabische invloed.”

Ahmad draagt, naast zijn werk bij aan het huishouden en zorgt dat er ook elke dag thuis een lekkere maaltijd op tafel staat.

Droom
Ahmad wil het liefste bij Empatec blijven werken. Hij voelt zich hier thuis en houdt van de structuur. Zijn ultieme droom is echter “kok worden in een restaurant/lunchroom met Arabische roots”.

pastiel
onderdeel van empatec

www.empatec.nl

BIJDRAGE VAN ANTONIUS HYPERCARE

TEKST: HARRIËT PLANTINGA

Patiënten aan het woord (5)

Hyperbare zuurstoftherapie bij Antonius Hypercare

Zuurstof in hoge dosering zorgt onder andere voor wondgenezing en voor bestrijding van chronische infecties. Om deze dosering zuurstof toe te dienen is een hyperbare kamer nodig. Op het terrein van het Antonius ziekenhuis in Sneek staat de hyperbare kamer: Antonius Hypercare.

“Een heel nieuw gebit”

Bij Truus (60) werd in 2013 een tumor ontdekt in haar keel. Een ingrijpend behandeltraject volgde, met een operatie, bestraling en chemo.

“Daarna ging het een aantal jaren goed totdat ik in 2017 hees werd en deze heesheid ging maar niet over”, vertelt Truus. “Na onderzoek hoorde ik dat er een tumor op mijn stembanden zat.” De stembanden werden weggehaald en Truus moest leren praten via een stoma. In 2021 kreeg ze abcessen in haar mond. Antibiotica hielp niet en Truus kreeg een verwijzing naar de kaakchirurg. Door de eerdere bestraling waren ook haar tanden los gaan zitten en had ze implantaten nodig. Door de abcessen was een operatie echter niet mogelijk en Truus werd doorverwezen naar Antonius Hypercare.

Truus: “Ik had nog nooit van hyperbare zuurstoftherapie gehoord, maar door de sessies in de tank verdwenen de abcessen. De kaakchirurg durfde de operatie nu wel te doen. Al mijn tanden zijn eruit gehaald.

Daarna zijn er implantaten geplaatst en ik heb een heel nieuw gebit. Na de operatie ben ik nog een flink aantal keren naar Antonius Hypercare geweest, zodat alles goed kon herstellen. Ik ben heerlijk aan het werk en ik kan weer eten wat ik wil.”

Dr. Moradi, arts Hyperbare geneeskunde, licht toe:

“Bij patiënten die bestraling hebben ondergaan in het kaakgebied is er een kans op schade aan botweefsel. Zuurstoftherapie helpt in het optimaliseren van de voorbereiding op de operatie. En ook bij een goed herstel na de operatie.

Team Antonius Hypercare

Voorafgaand aan de operatie, zoals het plaatsen van implantaten, wordt een schema van twintig behandelingen met zuurstof voorgeschreven. Het botweefsel wordt versterkt; door het verhogen van de zuurtstofconcentratie. Door het verhogen van de zuurstofconcentratie in het weefsel wordt de doorbloeding van de kleine vaatjes bevorderd en wordt de aanvoer van voedingsstoffen verbeterd. Dit verhoogt de weerstand van het botweefsel en verkleint het risico op complicaties tijdens en na de operatie, zoals het afstoten van implantaten of infecties.

Na de operatie volgen tien tot twintig sessies zuurstoftherapie, die gericht zijn op het bevorderen van een snel en gezond herstel. Zuurstoftherapie versnelt namelijk het genezingsproces; het stimuleert de vorming van nieuwe bloedvaten, versterkt het botweefsel en vermindert ontstekingen.”

Meer informatie: info@hypercare.nl of via telefoonnummer 0515-488077.

Antonius Hypercare

TEKST EN BEELD: DE KEAR

DUURZAAMHEID EN SOCIAAL WERK IN DE FRYSKE MARREN

Lokale inzet voor energie-enthousiasme

De druk om over te stappen naar duurzame energiebronnen groeit. Ook de gemeente De Fryske Marren is aangekomen op een keerpunt op de weg naar een duurzame toekomst. In de energietransitie zijn op lokaal niveau al veel initiatieven genomen, waaronder het project ‘Eigen Warmte Balk’. De inwoners van Balk willen met elkaar iets moois realiseren: aardgasvrij werken en wonen in 2030. Sociaal Werk De Kear is ook betrokken bij dit project en andere initiatieven op de weg naar duurzaamheid. De buurtwerkers van Sociaal Werk De Kear hebben een rol in deze veranderingen doordat het sociaal werk een brug vormt tussen de gemeenschap en de energietransitie.

Tanja Kombrink, buurtwerker bij Sociaal Werk De Kear, heeft samen met de inwoners van Sint Nicolaasga het Bloeizoneproject in Sint Nicolaasga opgezet. Een Bloeizone is een omgeving waarin een harde kern van initiatiefnemers activiteiten ontwikkelt op meerdere thema’s die bijdragen aan een gezonde leefomgeving. Het initiatief in Sint Nicolaasga gaat verder dan alleen duurzaamheid. Het creëert een gemeenschap die samenkomt in een moestuinproject. Hier ontmoeten mensen elkaar, werken ze zij aan zij, en verbouwen ze gezamenlijk hun eigen groenten.

PERSOONLIJK CONTACT
Als buurtwerker is Tanja niet alleen betrokken bij gemeenschapsprojecten, maar gaat zij ook individuele gesprekken aan met inwoners die de last van energiearmoede ervaren. Energiearmoede, waarbij huishoudens moeite hebben om hun energierekeningen te betalen, is niet alleen een financiële last maar kan ook leiden tot sociale en gezondheidsproblemen. Het persoonlijke contact met buurtwerkers zoals Tanja, biedt deze inwoners een helpende hand om deze uitdagingen aan te pakken.

Naast het persoonlijke aspect hebben buurtwerkers ook nauw contact met de energiecoaches van de gemeente. Deze coaches, met hun technische expertise, bieden ondersteuning bij het verlagen van energieverbruik en het implementeren van duurzame oplossingen op huishoudelijk niveau. Tanja: “Wij kunnen de inwoners ook in contact brengen met deze energiecoaches, zodat zij hun kunnen helpen met verduurzamen en daardoor de energierekening naar beneden te brengen.”

PARTICIPATIE EN INCLUSIE
Laurine Wierda, ook buurtwerker bij Sociaal Werk De Kear is op de achtergrond betrokken bij ‘Eigen Warmte Balk’ door te focussen op participatie en inclusie. Zij benadrukt dat deze transitie iets is dat iedereen aangaat, dat iedere inwoner van Balk op zijn of haar eigen manier mee moet kunnen doen om aardgasvrij te werken en wonen in Balk. “Mijn betrokkenheid maakt het proces wellicht wat trager, maar dit zorgt ervoor dat iedereen de kans krijgt om deel te nemen en te profiteren van duurzame initiatieven. Duurzaamheid is niet voor iedereen vanzelfsprekend, vooral niet voor degenen die zich in een financieel moeilijke situatie bevinden. Als sociaal werkers begrijpen wij dit en willen wij benadrukken dat duurzame keuzes maken meer is dan slechts een modewoord. Het roept vragen op zoals waar te beginnen en of dit individueel of collectief moet gebeuren.”

> Hoe kunnen we samen duurzame keuzes maken, niet alleen op het gebied van energie, maar ook op het gebied van een gezonde leefstijl.

De rol van een sociaal werker is om te signaleren, kijken naar wie het moeilijk heeft, en bedenken wat hen kan helpen. Laurine: “Het gaat om het in kaart brengen van de eigen omgeving en samenwerken met buren om collectieve oplossingen te vinden. Hoe kunnen we samen duurzame keuzes maken, niet alleen op het gebied van energie, maar ook op het gebied van een gezonde leefstijl. Duurzaamheid is meer dan alleen energie. Het omvat de gezondheid van de planeet, onze eigen gezondheid en de manier waarop we naar onze omgeving kijken. Hoe kunnen we groener, gezonder en leuker leven? Als buurtwerkers staan we klaar om deze vragen te bespreken en samen met de gemeenschap op weg te gaan naar een duurzame, inclusieve toekomst. Laten we niet alleen praten over duurzaamheid, maar het actief omarmen en ervaren in ons dagelijks leven.”

Wil je ook meedoen in de energietransitie?

Wil je je huis ook duurzamer maken, zodat je energierekening naar beneden gaat, maar weet je niet hoe je het moet aanpakken, of heb je een groen idee voor je buurt?

Neem dan contact op met **LAURINE WIERDA** via tel: **06 82 24 23 46** of mail: **l.wierda@sociaalwerkdekear.nl**. Of met **TANJA KOMBRINK** via tel **06 30 29 59 60** of mail: **t.kombrink@sociaalwerkdekear.nl**.

EEN BIJDRAGE VAN ANTONIUS

Joost (60): "Ik ben de neurologen van Antonius voor altijd dankbaar"

Migrainepatiënten van het hoofdpijn-centrum in Antonius krijgen dankzij CGRP-remmers hun leven terug

Mensen die hoofdpijnklachten ervaren die ervoor zorgen dat het functioneren in het dagelijks leven niet mogelijk is, komen via de huisarts bij het hoofdpijncentrum van Antonius terecht. Met de juiste diagnose kan de hoofdpijn gericht worden behandeld. Goed nieuws voor deze patiënten is dat een nieuwe behandelmethode, bestaande uit eiwitremmende medicatie, bij veel patiënten aanslaat.

De patiëntengroep waar hoofdpijnverpleegkundigen Dieuwke Weerstra en Rianne Meijer-Postma van Antonius dagelijks mee in aanraking komen, varieert van mannen en vrouwen in een leeftijdscategorie van ongeveer 10 tot 70 jaar. Als iemand langer dan drie maanden last heeft van hoofdpijn zonder alarmerende signalen, komt de patiënt terecht op het hoofdpijnspreekuur bij een van de twee gespecialiseerde neurologen. De eerste afspraak is dan altijd met Dieuwke of Rianne, gevolgd door een consult met een neuroloog.

Onverdraagbaar

"Hoofdpijn is een onderbehandeld probleem", vertelt Rianne Meijer-Postma. "De meeste mensen nemen pijnstilling en proberen 'gewoon' door te gaan met het leven. Het lastige is ook dat er veel meer verschillende soorten hoofdpijn bestaan. Denk aan migraine en clusterhoofdpijn, dat in aanvallen komt. Maar er bestaat ook aangezichtspijn, spierspanningshoofdpijn, migraine en hoofdpijn bij kinderen. Het kan ook chronisch zijn. Dat betekent dat mensen wel vijftien of meer dagen per maand last hebben van hoofdpijn. Dat maakt het voor hen onverdraagbaar."

Een van die patiënten van het hoofdpijncentrum is de zestigjarige Joost. Al vanaf zijn zestiende ervaarde hij klachten van aanhoudende hoofdpijn. De hoofdpijn keerde met regelmaat terug voor langere periodes en het werd door de jaren heen steeds heftiger. Erg vervelend voor Joost, die een intensieve baan in de jachthaven van Hindeloopen bekleedt. "Door die hoofdpijn zat ik niet goed in mijn vel", vertelt hij. "Ik reageerde kortaf, had een slecht humeur en dat was niet alleen voor mijzelf vervelend, maar ook zeker voor de mensen om mij heen."

Hoofdverpleegkundige Rianne Meijer-Postma.

Hoofdpijnverpleegkundige Dieuwke Weerstra

Stoppen met pijnstilling

Om de pijn te stillen en de hoofdpijn draaglijker te maken, gebruikte hij pijnstilling. Wat Joost niet wist is dat dat zijn hoofdpijn juist verergerde. Pas toen hij bij het hoofdpijncentrum terechtkwam, werd dit hem duidelijk. De opdracht voor hem was om te stoppen met pijnstilling. Hij moest 'clean' worden. Maar wat er vervolgens in het hoofdpijncentrum ook werd geprobeerd, de hoofdpijn bleef en zijn behandelingen bij het hoofdpijncentrum stopten.

"De medicatie waar een patiënt voor in aanmerking komt verschilt echt per persoon", licht Dieuwke Weerstra toe. "Bij elk behandelplan wordt er rekening gehouden met lichamelijke factoren zoals de bloeddruk, maar ook met externe factoren zoals de omgeving en levensstijl van een patiënt." Zo kunnen patiënten ook via de hoofdpijnverpleegkundigen worden doorverwezen naar de fysiotherapeuten, psychologen of maatschappelijk werkenden van het hoofdpijncentrum.

Alles anders

Alles veranderde vorig jaar, toen de vrouw van Joost las over een nieuwe ontwikkeling. Sinds 2018 is er een nieuw type migrainemedicijn op de Europese markt: de CGRP-remmers. Bij het ontstaan van migraine speelt het eiwit CGRP (Calcitonin Gene Related Peptide) een rol. Tijdens een migraineaanval is de hoeveelheid CGRP in het bloed verhoogd. Door deze hoeveelheid te verlagen/af te remmen, kan een migraineaanval voorkomen worden.

Aanvankelijk had Joost weinig vertrouwen in het medicijn. "Ik had jarenlang verschillende methodes en medicijnen geprobeerd, maar zonder resultaat. Waarom zou dit dan wel werken?" Maar op aandringen van zijn vrouw, ging hij toch overstag. Hij nam contact op met het hoofdpijncentrum van Antonius en na overleg met zijn huisarts startte hij een nieuw traject. Omdat Joost last had van chronische migraine, kwam hij in aanmerking voor een injectie.

"Ik ben Antonius dankbaar"

Inmiddels voelt Joost zich een ander mens. "Ik voel me veel vrolijker en heb mijn energie terug voor gezellige momenten en uitstapjes met vrienden en familie. Ik ben de neurologen van het hoofdpijncentrum van Antonius voor altijd dankbaar. Ons contact loopt inmiddels digitaal. Ik houd een hoofdpijnkalender bij en stuur deze op naar het ziekenhuis. Als er iets aan de hand is, kan ik altijd bij ze terecht. Het werkt perfect."

Hoofdpijnverpleegkundigen Rianne en Dieuwke zien veel mensen in dezelfde situatie als Joost. Dieuwke: "Wat daadwerkelijk de oorzaak van migraine is, dat is helaas nog niet bekend in de neurologie. Wel is de CRGP-remmer een grote ontwikkeling waarmee wij veel mensen kunnen helpen, daar zijn wij bij het hoofdpijncentrum heel erg blij mee."

Ik heb last van hoofdpijn. Wat nu?

Als hoofdpijn een negatieve invloed op het dagelijks leven heeft, kunt u eerst bij uw huisarts terecht. Hij of zij kan u doorverwijzen naar het hoofdpijncentrum. Een neuroloog en een hoofdpijnverpleegkundige, die gespecialiseerd zijn in hoofdpijn, behandelen u. Zij onderzoeken welk type hoofdpijn u heeft en welke behandeling daarbij past. Door de goede diagnose te stellen kan hoofdpijn gericht worden behandeld.

Het hoofdpijn-centrum

Naast uw neuroloog en hoofdpijnverpleegkundige kunt u te maken krijgen met fysiotherapie, psychologie, de kinderfysiotherapeut, kinder-/jeugdpsycholoog en een adem- en ontspanningstherapeut. Daarnaast werken we samen met een kinderarts en een gynaecoloog.

Meer informatie over de verschillende hoofdpijnvormen kunt u vinden op: www.allesoverhoofdpijn.nl.

Heeft u toch nog vragen? Neem dan gerust contact op met de het hoofdpijncentrum van Antonius via 0515 - 48 89 89.

antonius

TEKST LOTTE VAN DER MEIJ **BEELD** LOTTE VAN DER MEIJ EN ANDEREN

KARATEKA JUN YI KUNST (20):

“Examen doen in Japan vind ik veel cooler”

Als klein jongetje raakte Jun Yi getriggerd door de film Kung Fu Panda. Hij ging als achtjarige op karate in Sint Nicolaasga. Dit was zo’n succes dat hij tijdens de clubkampioenschappen al meteen alles won. Vrij snel ging hij ook trainen in Sneek. Afgelopen november deed hij in Japan examen voor de zwarte band, hij wacht nog op de uitslag, maar denkt dat het wel goed zit. We spreken Jun Yi over zijn leven en de passie die hij voelt voor de sport karate.

Jun Yi is in 2003 in China geboren. Op zijn tweede jaar wordt hij door zijn adoptieouders naar Nederland gehaald. Hier groeit hij op als, zoals hij zelf zegt, een Friese Chinees en wordt Friestalig opgevoed. Van zijn jaren in China weet hij niets meer. Ooit wil hij het land bezoeken, samen met zijn ouders. Van zijn biologische afkomst is niets bekend. De afgelopen jaren leert Jun Yi de taal al want hij zit op Chinese les in Tilburg, waar hij nu naar school gaat. Hij groeide als enig kind op in Sint Nicolaasga en ging hier ook naar de basisschool OBS de Beuk, waar hij een leuke jeugd heeft gehad en vervolgens naar het vwo op de OSG in Joure en Heerenveen, ook gaat hij bij de McDonalds werken.

TALENTVOLLE WINNAAR

Dat Jun Yi als kind al veel talent had voor karate, blijkt uit het feit dat hij al zoveel won. In Sneek traint hij bij Sportclub F en F, van hieruit gaat hij vanaf 2017 meedoen aan grotere toernooien in Nederland, ook daar wint hij alles. In 2018 vroeg zijn sensei, dat karatetrainer betekent, uit Sneek dan ook of hij mee wilde doen aan een internationaal toernooi in Polen. Op dat toernooi werd hij direct derde. “Dit vind ik nog steeds mijn mooiste overwinning en beker, het is niet echt een beker, het is een ding van glas, haha.” Jun Yi komt graag in landen als Polen, Litouwen, Kroatië en Hongarije. Daar wordt de sport door de overheid gesubsidieerd. Dat houdt in dat de mensen die daar aan karate doen niets zelf hoeven te betalen. De mensen daar ogen wat Jun Yi betreft fanatieker en passie voller. In Nederland betaal je alles zelf of heb je hulp van bijvoorbeeld sponsoren. Jun Yi Traint ongeveer drie keer in de week in de dojo in Sneek. ‘Do’ betekent weg, ‘jo’ betekent plaats, de plaats waar je de weg leert, bij vechtsporten staat het voor de zaal waar je oefent. Hij studeert nu in Tilburg en gaat daar volgend jaar ook op kamers, dan wordt het lastiger om vaak te trainen.

Jun Yi had als kind al veel talent voor karate.

HARDE SPORT

De karate vorm die Jun Yi beoefent heet Kyokushin. Kyoku betekent het uiterste. Shin betekent waarheid. Jun Yi omschrijft het als full contact karate. Dat houdt in dat je bij de volwassenen geen bescherming draagt, het is best hard. Je staat op een tatami, een vierkante mat, je krijgt punten als je iemand neerhaalt. Dat kan zijn bij een knock-out op het hoofd of dat je iemand zo’n harde trap geeft dat die naar adem hapt. Zelf raakt hij afgelopen september tijdens een toernooi in Zeeland geblesseerd. “Ik weet niet wat er gebeurde, maar ik kreeg in de laatste halve minuut een keiharde stoot, ik ging na de wedstrijd heel snel ademen en kon veel minder doen.” Hij werd naar de EHBO gebracht waar bleek dat hij een klaplong had. “Ze zouden met een buisje lucht in mijn klaplong terug blazen, maar dat ging niet helemaal goed, ze moesten wel zes of zeven keer opnieuw het slangetje prikken waarmee ze mijn long gingen opblazen. Ik was niet onder narcose, dus het was niet zo’n prettige ervaring.”

EXAMEN ZWARTE BAND

Hij herstelt best snel, waardoor hij in november 2023, mede dankzij de hulp van zijn sponsoren, alweer mee kan doen aan de wereldkampioenschappen in Japan. Zijn voorbereiding was door de klaplong, niet zo goed als hij zou willen.

Jun Yi Is met zijn 1 meter 64 klein van stuk. Hij vecht in de categorie volwassen mannen onder de 67 kilogram.

> **“Die wedstrijd in Polen vind ik nog steeds mijn mooiste overwinning”**

Hij ging er in de tweede ronde uit, maar verloor van de man die daar wereldkampioen werd. De dag na het WK deed hij in Japan examen voor de zwarte band en de eerste dan. Een dan is een soort goud streepje op de band, daar kun je ongeveer nog acht van halen. Maar dat is niet zijn doel, hij wil gewoon beter In de sport worden. Zo’n examen is in het Japans en het is goed opletten geblazen, want ze vertellen je maar één keer de combinatie die je vervolgens moet uitvoeren. Zo’n combinatie bestaat uit verschillende oefeningen van een blok, stoot en slag die je achter elkaar uitvoert. Ook moet je technieken laten zien. “Ik wacht nog op de uitslag, maar ik denk dat ik het wel heb gehaald.” Op de vraag of je ook in Nederland examen kan doen antwoord hij: “Zeker, maar examen doen in Japan vind ik veel cooler.”

WERELDKAMPIOEN WORDEN

Jun Yi Is met zijn 1 meter 64 klein van stuk, maar groots in talent. Hij vecht in de categorie volwassen mannen onder de 67 kilogram. Hij zorgt ervoor dat hij gezond eet, maar hoeft niet echt op zijn gewicht te letten. Het eerstvolgende toernooi is aanstaande zaterdag en daar is hij scheidsrechter, dat doet hij vrijwillig. Ook doet hij mee met kata’s dat is een soort karate demonstratie, dan sta je alleen op de mat een soort show te geven. Je krijgt er een cijfer voor. Dat is best spannend voor publiek. “Tijdens een wedstrijd ben ik gewend aan het publiek maar dan focus ik mij volledig op de stem van mijn coach.”

In zijn vrije tijd werkt Jun Yi nog steeds elke zaterdag bij McDonalds in Joure, hij gaat niet vaak op stap, maar Tilburg is een gezellige studentenstad. Daar zit hij in een vriendengroep met allemaal Aziaten, van wie een paar ook Chinese les volgen, met hen onderneemt hij leuke dingen zoals uit eten gaan en andere evenementen bezoeken. Volgend jaar start hij met een nieuwe studie Cognitive Science and Artificial Intelligence aan de universiteit in Tilburg, hij zal dan nog drie jaar studeren en kan een master doen. Hij heeft geen bepaalde toekomstdroom maar een keer wereldkampioen worden in zijn klasse zou toch wel geweldig zijn.

Vooroordelen

Wie zonder vooroordelen is, werpe de eerste steen. Als je iemand ziet lopen, maak je onbewust al een inschatting en vorm je een beeld. Dat is niet erg, zo lang je je daar maar bewust van bent. Ik voer in mijn werk veel sollicitatiegesprekken om nieuw personeel te werven, en ben regelmatig verrast door kandidaten. Dan zit er opeens een heel ander persoon dan ik verwacht had op basis van de brief en het CV. Het kost even moeite, maar als je de tijd neemt om je eigen vooroordelen te testen heeft dat soms een verrassende uitkomst.

We hebben met het toeslagenschandaal gezien wat er gebeurt als vooroordelen de basis worden van beleid. Daar werden onder andere mensen met een tweede nationaliteit sneller als fraudeur bestempeld. De gevolgen van deze vorm van discriminatie hebben we inmiddels uitgebreid in de media kunnen zien. Zonder reden zijn velen van hen in de financiële problemen gebracht. En de oplossing ervan is nog steeds niet geregeld.

Rondom het zoeken naar nieuwe locaties voor de opvang van asielzoekers komen ook een hoop – laat ik zeggen – vooroordelen naar boven. Ik zou ook racistische drek kunnen zeggen, maar daarmee zou ik misschien teveel mensen over een kam scheren. Laten we het erop houden dat met de verkiezingsoverwinning van Geert Wilders, veel mensen zich gelegitimeerd voelen om hun vooroordelen ongefilterd de wereld in te slingeren. Een zorgwekkende en weinig productieve ontwikkeling.

Waar ik wel vrolijk van word, is dat de raadsfracties van GroenLinks en de PvdA samengegaan zijn. Hoewel er bij de achterban over en weer ook wat vooroordelen waren, hebben we elkaar in de afgelopen periode leren kennen en samen campagne gevoerd. En wat bleek: allemaal enthousiaste mensen die knokken voor een sociale en groene wereld waar plek is voor iedereen! Dus ons goede voornemen voor 2024 is: laten we inzetten op wat ons bindt, niet wat ons scheidt!

Sippy van der Meer,
fractievoorzitter
GroenLinks-PvdA
De Fryske Marren

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

GROEN LINKS PvdA

Zuyderzee lyceum Lemmer

T1ENER SCHOOL LEMMER

INLOOPAVOND

Zuyderzee Lyceum en Tienerschool

Woensdagavond
14 februari 2024
Van 19.00 - 21.00 uur

Ouders en leerlingen zijn van harte welkom om (nog een keer) onze school te bezichtigen en vragen te stellen.

Riensingel 2 Lemmer • 0527 750 900 • zuyderzeelyceum-lemmer.nl

Onderdeel van: VARIO Onderwijsgroep

BOOT Holland

Stap aan boord tijdens Boot Holland!

Dompel jezelf onder in de boeiende wereld van watersport! Of je nu een liefhebber bent van sloepen, tenders, weekenders of op zoek bent naar een motorjacht, op Boot Holland vind je alles wat je zoekt. Liever huren? Ondek talloze mogelijkheden op het recreatieplein.

Maar dat is nog niet alles! Boot Holland is eveneens de plek waar je alles kunt vinden over duurzaam varen, er is een breed scala aan watersportaccessoires en scheepsbenodigdheden te ontdekken.

Mis de boot niet! Koop je tickets voor dé enige indoor watersportbeurs van Nederland met korting via de **QR code** of **boot-holland.nl**

6 t/m 10

MAART 2024

www.boot-holland.nl

WTC EXPO Leeuwarden

SANTANA-MAGIE
IN HET BOLWERK

Op zaterdag 17 februari komt de nummer 1 Santana-tributeband van Europa naar Het Bolwerk in Sneek. The Magic Of Santana belooft een avondvullende show vol met de grootste hits van de legendarische Latin rockband Santana.

ZATERDAG 17 FEBRUARI
The Magic Of Santana

De tributeband is opgericht door gitarist Gerd Schlüter, die al sinds zijn jeugd fan is van Santana. Hij heeft de band samengesteld met een groep ervaren muzikanten die de muziek van Santana tot in de puntjes beheerst. De band heeft al veel lof ontvangen van critici en fans van over de hele wereld.

In 2011 werd Alex Ligertwood, de voormalige zanger van Santana, lid van de band. Ligertwood is verantwoordelijk voor de kenmerkende stem van Santana en zijn aanwezigheid op het podium is een grote meerwaarde voor de band. In 2012 kwam ook Tony Lindsay, een andere voormalige zanger van Santana, bij de band. Lindsay is een Grammy-winnaar en heeft een indrukwekkende carrière opgebouwd als soloartiest en als backingvocalist voor verschillende bekende artiesten.

The Magic Of Santana brengt een avondvullende show met de grootste hits van Santana, zoals Samba Pa Ti, Oye como Va, Black Magic Woman, Smooth en vele andere.

THE MAGIC OF SANTANA // ZA 17 FEBRUARI // BOLWERK // 21.30 UUR // € 32,50,- (€ 29,50 VVK)

KAARTEN ZIJN VERKRIJGBAAR VIA WWW.HETBOLWERK.NL

PEUTERKLEUTERFESTIVAL IN POSTHUIS THEATER

Ontdek cultuur tijdens de vakantie

Tijdens de Voorjaarsvakantie organiseert het Posthuis Theater het PeuterKleuterFestival. Een dagje uit voor de allerkleinste theaterbezoekers. Op 25 februari staan er twee voorstellingen geprogrammeerd en is er een gratis theatrale oerwoudspeeltuin.

FOTO: BODINE JESKE

FOTO: BOY HAZES

In de theaterzaal staat **Dirk Scheele** met de voorstelling 'De Roep van de Jungle' (2+). Tijdens de voorstelling trakteert Dirk op een spetterend Jungle-Popconcert vol bekende en nieuwe liedjes, die iedereen uit volle borst mee kan zingen.

Op de eerste verdieping van het theater in de Sociëteitszaal vinden gedurende de dag twee voorstellingen plaats. Om 14.00 en 15.30 uur kunnen kinderen genieten van **'De Kleine Zeemeermin' (3+)**. In deze op het bekende sprookje van Hans Christiaan Andersen gebaseerde minimusical neemt het gezelschap de kleintjes mee naar de betoverende onderwaterwereld van de Kleine Zeemeermin.

En tot slot wordt de Jachtweide omgetoverd tot **heuse binnenspeeltuin** Wat is er heerlijker dan een theater binnen te stappen, dat speciaal voor jou is veranderd in een tropisch oerwoud? Overal exotische bomen, planten en bloemen. Er valt zoveel te ontdekken. Alles kan en alles mag!

MEER INFORMATIE VIA: POSTHUISTHEATER.NL

OF SCAN DE QR-CODE!

POSTHUIS THEATER

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

NU EEN KAARTJE VOOR DE HELFT VAN DE PRIJS!

GEBRUIK KORTINGSCODE: VALENTIJN

Vier je Valentijn bij Nirvana

Op Valentijnsdag, 14 februari, brengt Legendary Albums Live een indringende remake van Nirvana's MTV Unplugged in New York naar Theater Sneek. Een unieke kans om de muziek van deze legendarische band live te beleven, en een perfecte manier om Valentijnsdag te vieren.

Op 18 november 1993 betrad Nirvana het podium van de Sony Music Studios in New York City voor een optreden dat de muziekgeschiedenis in zou gaan. De stem van frontman Kurt Cobain was in topvorm en zijn optreden was gevuld met een gevoel van kwetsbaarheid en pijn dat altijd al het kenmerk van zijn songwriting was. Helaas zou het optreden van Unplugged een van Nirvana's laatste zijn.

De LA-Live band, aangevoerd door zanger-gitarist Jan de Witte (voorheen 3JS), brengt dit iconische concert weer tot leven. De setlist bevat alle hoogtepunten van het MTV Unplugged-optreden, waaronder 'Smells Like Teen Spirit', 'About a Girl', 'Come as You Are' en 'Where Did You Sleep Last Night?' Alle hoogtepunten komen voorbij.

Neem je Valentijn mee
Je kunt samen met je geliefde, of opa, oma, zus, broer, vader, moeder of collega genieten van de muziek van een van de

meest invloedrijke bands aller tijden. Het is perfecte muziek om samen te delen met iemand die je liefhebt. Daarom geven we ook nog eens 50% korting op je kaartje waardoor je Valentijn eigenlijk gratis naar binnen mag.

LEGENDARY ALBUMS LIVE PRESENTEERT NIRVANA'S MTV UNPLUGGED IN NEW YORK // TÜÖTTENZAAL // WO 14 FEBRUARI // 20.15 UUR // € 30,- (-50% KORTING, MET KORTINGSCODE: VALENTIJN)

THEATER SNEEK | BOLWERK POPPODIUM

Kijk voor meer informatie en het bestellen van kaarten op:
theatersneek.nl / hetbolwerk.nl

UIT AGENDA

9 FEB T/M 9 MAART

WATERLAND VAN FRIESLAND

VRIJDAG 9 FEBRUARI
VERS! FESTIVAL
SNEEK
CULTUUR
Tijdens het Vers! Festival ontdek je al het verse Atrium talent.
WWW.KUNSTENCENTRUMATRIUM.NL

KNOCK OUT COMEDY
SNEEK
CABARET
Pure stand-up comedy, de beste grappen en messcherpe observaties.
WWW.LEWINSKI.NL

ZATERDAG 10 FEBRUARI
BENEFIET HEECHSPANNING
HEEG
MUZIEK
Jaarlijkse benefiet als voorproefje van straatfestival Heechspanning.
WWW.HEECHSPANNING.COM

CARNAVALSOPTOCHT
SNEEK
OPTOCHT
Carnaval met een optocht door het centrum.
WWW.OELETOETERS.NL

WINTERKUIER
WORKUM
EXCURSIE
Wandel o.l.v. een gids door het winterparadijs in de Warkumerwaard.
WWW.ITFRYSKEGEA.NL

IVY
WORKUM
MUZIEK
Nederlandse vocalpopgroep met vierstemmige versies van bekende nummers en een dosis humor.
WWW.NUTWORKUM.NL

ZONDAG 11 FEBRUARI
OCOBAR
BALK
MUZIEK
Eerbetoon aan Eric Clapton door de muzikanten van Ocobar.
WWW.PODIUMGORTER.NL

GURBE DOUWSTRA 70!!
JOURE
MUZIEK
Gurbe Douwstra viert zijn verjaardagsfeest vol muziek.
WWW. WATERLANDVANFRIESLAND.NL/ GURBE70

ZONDAG 11 FEBRUARI
NK KLUNEN
SNEEK
SPORTEVENEMENT
NK klunen bij de Waterpoort.
ACTIE.NK-KLUNEN.NL

WO. 14 T/M VR. 16 FEBRUARI
PROEF WAT JE ZIET
TERHERNE
CULINAIR
Samen film kijken en ondertussen proeven wat je ziet.
WWW.PAVILJOENSALT.NL

VRIJDAG 16 FEBRUARI
VRIJDAG VERHALENAVOND
BOLSWARD
LEZING
Ontdek de 'Duistere Geschiedenis van Gevangenschap in Friesland' door oud-cipier Willem Helfrich.
WWW.DETIJD.NL

AGE VELDBOOM
HARICH
LEZING
Skûtsjekenner Age Veldboom vertelt als schipper en schaatser over het Friese water.
WWW.ALDEFRIESETSJERKEN.NL

ZATERDAG 17 FEBRUARI
AQUADISCO
JOURE
MUZIEK
Discozwemmen op de nieuwste hits met speciale lichteffecten.
WWW.SWIMFUN.NL

VLECHTWORKSHOP
OUDEMIRDUM
WORKSHOP
Maak twee vetbolhouders van wilgentenen.
WWW.NATIONAALLANDSCHAP.FRL

ZONDAG 18 FEBRUARI
DUO DUIN EN BERG
KOUDUM
MUZIEK
'n Musikale Reis met Afrikaanse en Nederlandse poëzie in liedvorm.
WWW.GALERIELYTSESKIENTME.NL

ROBERT JAN STIPS
BOLSWARD
MUZIEK
In 'RJSolo' komen vele bijzondere periodes uit Stips inmiddels legendarisch muziekverleden aan bod.
WWW.BOOG-BOLSWARD.NL

DI. 20 T/M VR. 23 FEBRUARI
HELP PAKE EN BEPPE DE VAKANTIE DOOR
FRIESLAND
VARIA
Musea stellen hun deuren speciaal open voor kinderen met extra activiteiten.
WWW.MUSEUM.FRL

VR. 23 EN ZA. 24 FEBRUARI
PRIUWKE DAGEN
LANGWEER
CULINAIR
Elk deelnemend restaurant maakt een gerechtje met hetzelfde Friese streekproduct.
WWW.VISITLANGWEER.NL

ZATERDAG 24 FEBRUARI
PIETER JOUKE
BOLSWARD
CABARET
Z'n zevende solovoorstelling: Sluikstort.
WWW.BOOG-BOLSWARD.NL

SCHOPPENVROUW
MAKKUM
MUZIEKTHEATER
Ekaterina Levental vertelt het verhaal van haar oma en vier vrouwen van dezelfde generatie.
WWW.CULTUREELPODIUMMAKKUM.NL

EMIGRANT
WARNS
THEATER
Pier21 met een verhaal over een Friese emigrant opnieuw verteld.
WWW.DESPYLDER.NL

ZONDAG 25 FEBRUARI
MISTER EN MRS
BALK
MUZIEK
Exclusieve akoestische sessie 'Na sluiting-stijd' met MISTER & MRS op een unieke plek.
WWW.INSTAGRAM.COM/ MISTERANDMRS_OFFICIAL

VRIJDAG 1 MAART
NB VAN SNEEK
SNEEK
VARIA
Deelnemers gaan met een stempelkaart langs 8 'natte' horecabedrijven.
WWW.SNEEK.NL

ZONDAG 3 MAART
LUDIQUE!
BALK
MUZIEK
Muziektheater LevensLong met muziek en tijdloze teksten van Robert Long.
WWW.NUTGAASTERLÂN-SLEAT.NL

TASTING TOUR TERHERNE
TERHERNE
CULINAIR
Wandelroute van zeven kilometer met culinaire stops in vijf restaurants.
WWW.GENIETENINTERHERNE.NL

WO. 7 T/M VR. 23 MAART
WALK THE LINE
BANTEGA
THEATER
Op Nij Feriene Bantega over het waargebeurde verhaal van country muzieklegende Johnny Cash.
WWW.OPNIJFERIENEBANTEGA.NL

ZATERDAG 9 MAART
SÂNMAN EN SIKKE/ GRYTZ EN GRIZE
LEMMER
MUZIEK
Dubbelconcert vocale mannengroep Sânman en Sikke met duo Grytz en Grize.
WWW.THEATERLEMMER.NL

ROSA SPRUIT
SNEEK
MUZIEK
Popmuziek met een akoestische gitaar, heldere zang en een vleugje country.
WWW.LEWINSKI.NL

OPEN BEDRIJVENDAG SWF
SÚDWEST-FRYSLÂN
VARIA
Bedrijvig Súdwest-Fryslân opent haar deuren voor het grote publiek voor een uniek kijkje achter de schermen.
WWW.WERKFESTIVALSNEEK.NL

VR. 9 T/M ZA. 16 MAART
DE HIMMELSTERS
JOURE
THEATER
Over vier vrouwen die werken op de afdeling Huishouding van een middelgrote onderwijsinstelling.
WWW.FRYSKEKRITE.NL

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

SUGGESTJE
SUGGESTIE

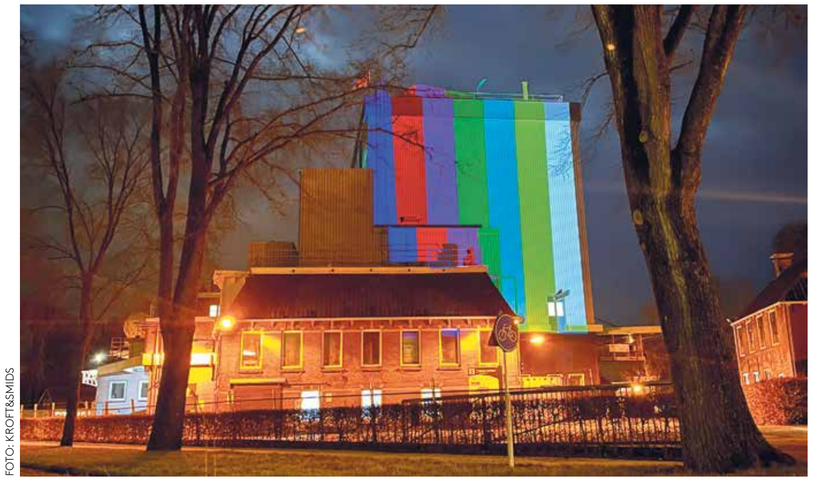


FOTO: KROFT&SMIDS

WINTERLJOCHT SLOTEN

WINTERLJOCHT SLEAT

Een gedicht op een kale muur, een mooi citaat op een monument, een gevel dat filmdoek wordt... Kroft&Smids brengen met lichtprojecties van vormen, filmpjes, animaties, gedichten en citaten licht in de provincie Friesland in de donkere wintermaanden. Van 15 tot en met 25 februari zijn deze lichtprojecties te bewonderen in Sloten. De route leidt langs onverwachte plekken en laat bezoekers deze plekken bekijken met een andere blik of juist de schoonheid ontdekken van deze plek.

WWW.WINTERLJOCHT.FRL

HELP PAKE EN BEPPE DE VAKANTIE DOOR

Help jij pake en beppe de vakantie door? Want in de voorjaarsvakantie, van 20 tot en met 23 februari, openen musea in heel Friesland speciaal hun deuren voor kinderen. Er worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd. En kinderen hebben gratis entree 'op vertoon' van een volwassene. Dus niet alleen je pake en beppe mogen mee, ook je ouders, oom of tante! Ook voor hen hebben de musea van alles leuks in petto. Bekijk op de website alle activiteiten van de deelnemende musea.

WWW.MUSEUM.FRL

TASTING TOUR TERHERNE

Beleef een heerlijk culinair avontuur op zaterdag 3 maart in Terherne tijdens de vierde editie van de Tasting Tour Terherne. Op deze middag volg je een prachtige wandelroute van ongeveer zeven kilometer langs vijf restaurants. Laat je verrassen door kleine verfijnde gerechtjes en perfect bijpassende drankjes bij de Gouden Leeuw, 'Far, Paviljoen Salt, Picknickers. en 't Schippershuis. Verfrissende wandelmomenten tussendoor maken dit tot een smaakvolle culinaire wandeltocht.

WWW.GENIETENINTERHERNE.NL

BELIBJE
BELEVEN

FOTO: MAARTJE ROOS

GURBE DOUWSTRA 70!!

GURBE DOUWSTRA 70!!

Gurbe Douwstra wordt 70 jaar. En dat viert hij graag samen met zijn publiek. De singer-songwriter geeft daarom op zondag 11 februari in de Hobbe van Baerdtkerk in Joure een verjaardagsfeest vol muziek. Met bekende oude liedjes en natuurlijk nieuwe liedjes, vergezeld van smakelijke anekdotes. Douwstra blikt terug en kijkt vooruit. Worden de verhalen gaandeweg sterker of juist persoonlijker? De toon wordt, zoals dat gaat op feestjes, steeds melancholieker. Maar de levenslust is nooit ver weg.

WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/ GURBE70

SCHOPPENVROUW

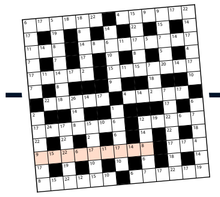
Op zaterdag 24 februari vertelt zangeres Ekaterina Levental in Makkum het verhaal van haar oma en vier vrouwen van dezelfde generatie: Anne Frank, Marilyn Monroe, Maria Callas, Ulrike Meinhof en Dora Gorohovskaya. Vijf iconen, vijf thema's en vijf clichés, complex en ongrijpbaar. Schoppenvrouw toont de kracht van deze legendarische vrouwen. Het is een spel met identiteiten, een ode aan hoop en vrijheid. En een verhaal over de angst, die steeds weer de vrijheid blokkeert.

WWW.CULTUREELPODIUMMAKKUM.NL

OOK JOUW EVENEMENT HIER?

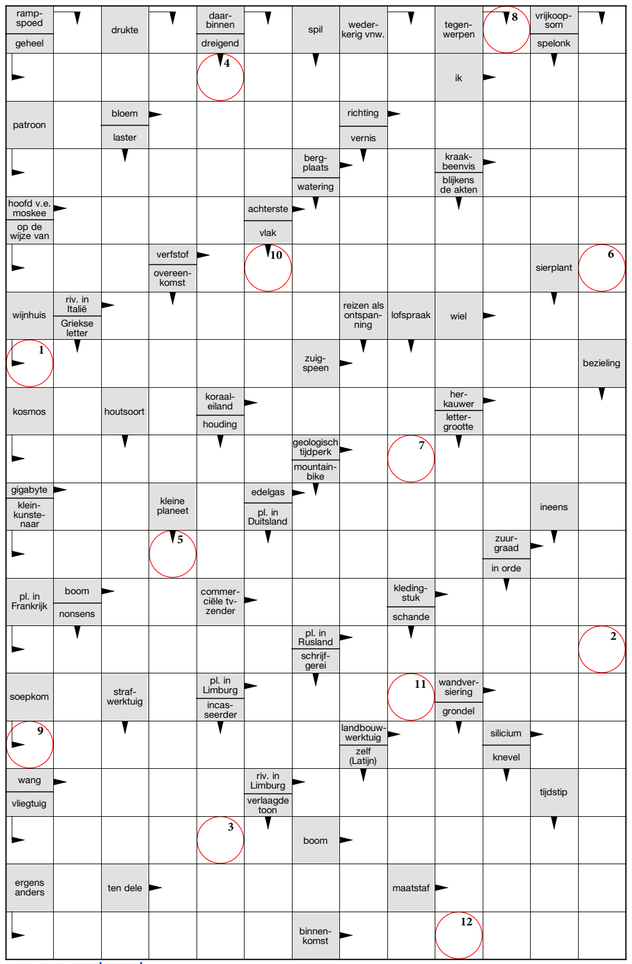
Plaats jouw evenement gratis in onze Uitagenda. Je kunt je evenement aanmelden op onze website.

WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/ UITAGENDA



Puzzelpagina nr. 02

Puzzel en win! In elke editie van deze uitgave staat een puzzel waarmee je leuke prijsjes kunt winnen. Stuur je oplossing via de e-mail of met traditionele post. Je kunt dit sturen naar: **info@grootdefryskemarren.nl o.v.v. puzzeloplossing NR 02-2024 – tot uiterlijk 7 maart 2024.** Wij wensen je veel puzzelplezier!



©www.puzzelpro.nl

	5			4		7		8
	7						2	5
		3	5		9			
		2			8			9
1								4
5			4			8		
			9		6	5		
9	1						6	
7		5		8			9	

©www.puzzelpro.nl

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

WINNAAR PUZZEL GROOTDEFRYSKEMARREN NR. 01-2024

Meneer/mevrouw Faber - De Boer uit Joure heeft de waardebon van 2 bioscoopkaartjes gewonnen. Deze is aangeboden en is te besteden bij DE BIOS in Heerenveen

OPLOSSING EDITIE 01-2024: **Zweedse puzzel**: POOLREIZIGER // **Woordzoeker:** HOOFDGERECHT

PUZZEL EN WIN
2 BIOSCOOPKAARTJES!
Burgemeester Kuperusplein 52
Heerenveen • T 0513-654051
Kijk voor het actuele filmaanbod op: www.bios-heerenveen.com
DE BIOS HEERENVEEN

groot deFryskeMarren

STUUR JE ANTWOORDEN VAN PUZZEL 02 VÓÓR 7 MAART 2024 PER E-MAIL 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 GrootMedia. 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
GrootMedia BV
Zwarteweg 4
8603 AA Sneek
Telefoon 0515 745005
E-mail info@grootmedia.nl
www.grootmedia.nl

REDACTIETIPS?
redactie@grootdefryskemarren.nl

REDACTIECOÖRDINATOR
Gianna Posteraro

EINDREDACTIE
Richard de Jonge

REDACTIE
Lotte van der Meij, Douwe Bijlsma, Eelke Lok, Lutske Bonsma, Gea de Jong-Oud, Ynte Dragt, Isa Wessels en Richard de Jonge

VORMGEVING
Frans van Dam
(bliidd.nl)

FOTOGRAFIE
Johan Brouwer

VERKOOP
Harmen Zwerver, Geart Jorritsma, Ying Mellema, Marianne Bouwman, Henjo van der Klok

ILLUSTRATIES KATERN
Liflotte..nl

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.

wij openen **onze deuren**

BLOEMSMA.
de KLOKSLAG
Titan Projects
VTB VISSER TRANSPORTEN BOLSWARD
BDM.NL SPECIALIST IN GEO SOLUTIONS
ZWF creatieve sign- & reclamemakers ZWF.NL
melkweg fritom
UCC COFFEE
Attema Heeg
veenstra fritom
DaVinci YACHTS
DeBoer Heeg
ottenhome heeg
DOK WOUDSEND
HE GO BUITEN
TECHNISCH BEDRIJF BAKKER IJLST
PIEPSCHUIMLETTERS.NL
Folkert de Vries schilders- glas- en lakspuitbedrijf
BERCO b.v. Machine- en Apparatenbouw in roestvaststaal & aluminium
POST Buitengewoon advies & realisatie
Utherne.nl HORECA, CULTUUR & SPORT IJLST
Hoveniersbedrijf S. Hoekstra
LICHTHART QUALITY POLISHING
Aannemingsbedrijf Waterbouw STIENSTRA & VAN DER WAL B.V. - IJLST S&W
Jaarsma Grondverzet
Verhuisschoon Maak van uw wens, ons werk
metaaldraaierij A. LANTING BV
HELLING 70 TON SCHEEPSWERF TEN WOUDE
STADSHERBERG 'Het Wapen van IJlst.
SELF STORAGE OPSLAG
GEBR. SIKMA B.V. Sneek/IJlst
MAVA INTERIEURONTWERP &MEUBELMAKERIJ
PROFIGLASS BEDRIJFSWAGENINRICHTINGEN
UNITED IN DANCE
Jobz-on Jij zoekt. Wij vinden.
hamilton bright an ADVANTAGE SMOLLAN company
H&M HOUTBEWERKINGSMACHINES
bentacera DE TOEKOMST LACHT JE TOE
de Waard
empatec
Gemeente Súdwest-Fryslân
JOOOP Werkt
VONK! WERKT AANSTEKELIJK
DRACO SNEEK
KONINKLIJKE DRUKKERIJ DE VRIES VOUWKARTONNAGE
Sytsma MOOI IN WONEN
GAWA RVS SNEEK
DE KORENBLOEM SCHAAFSMA PATISSERIE – CHOCOLATERIE – CAFÉ
RIKE HOEKSTRA
3oBURO ondernemers | onderwijs | overheid
MEUBELFABRIEK DE VALK
Leergeld Zuid West Friesland
Boso for life!
TECHNO Lab SWF
DINKLA verkeersopleidingen
AERES MBO SNEEK
FRANCKENA RECLAME BELETTERING & STANDBOUW
MOVACOLOR
HOUKESLOOT TOELEVERING
Crossfit Sneek SINDS 2020
Firda
WBS infra
LOKAAL55
Textielstra groep
IW Omdat opleiden werkt
COUPERUS HYDRAULIEK B.V. Hydraulische systemen - Machinebouw - Aandrijftechniek
RUITER MACHINEFABRIEK SNEEK

open bedrijvendag Súdwest-Fryslân

zaterdag 9 maart

stippel je route uit
werkfestivalswf.nl/deelnemers