



groot de Fryske Marren

meer dan nieuws

GROOTDEFRYSKEMARREN.NL



MET BIJLAGE



DUURZAAMHEID
special 2023

IN DEZE UITGAVE

Tusken de Marren
informatie van gemeente
De Fryske Marren



DE FRYSKJE MARREN

Boerendochter Dyan Rijpkema is gek op dieren

EN VERDER IN
DIT NUMMER:

HET GEVOEL VAN
RINTJE RITSMA

FACE TO FACE MET
KERKORGANIST HIELKE FABER

FOTO: JOHAN BROUWER

HOEKSTRA
Makelaardij | Bedrijfsmakelaars | Vastgoedbeheer

Uw huis verkopen?

Uw grootste bezit in vertrouwde handen

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

Gratis
energielabel t.w.v.

€ 325,-*

Vier valentijn

Maak kans op één van
de drie dinercheques
t.w.v. € 100,-



Wie gun jij
een diner voor
twee?*



*Maak bij iedere aankoop kans op één van de drie dinercheques t.w.v. € 100,-

Woonboulevard Sneek - www.woonboulevardsneek.nl - Afrit 20 de Hemmen
Smidsstraat 10-12-14 - 36.000 m² woonwinkelplezier - Gratis parkeren

EDITORIAL

Win-win situatie

De afgelopen weken leek het wel of de situatie rond ons klimaat tussen hoop en vrees in schommelde. Tussen nieuws over torenhoge gasprijzen, orkanen en overstromingen kwam daar ineens – hoera! – het bericht dat het gat in de ozonlaag kleiner is geworden. En dat allemaal dankzij de verwijdering van CFK's - oftewel drijfgassen - uit koelkasten en spuitbussen. Ik moest meteen denken aan Ed Nijpels, VVD-minister eind jaren 80 van wat toen nog het Ministerie van VROM heette. 'Ed Raket', die in de camera lispelde: "De spuitbussen! De spuitbussen moeten weg!" En dus smeerden we ineens gel in ons haar in plaats van lak en haalden we een roller onder onze oksels door. De foute deo-spray was verleden tijd. Ik werd blij van dat goede nieuws over de ozonlaag. Zie je, we kunnen het wel met zijn allen. Als we maar een beetje ons stinkende best doen. Ik vond dit nou typisch een geval van een 'win'-situatie.

Een week later zakte mij de moed weer in de schoenen. Op tv zag ik hoe met grof geweld de klimaatactivisten uit de bomen werden gehaald in Lützerath. Het energiebedrijf RWE gaat in het Duitse dorp naar bruinkool graven. En laat bruinkool nou net de meest vervuilende fossiele brandstof zijn. Ook dit is een 'win'-situatie, maar dan zeer letterlijk genomen.

Het wereldnieuws liet mij ook naar mijn eigen worsteling omtrent het klimaat kijken. Ik woon in een nieuw, goed geïsoleerd en gasloos huis. Heb een rits zonnepanelen op het dak. Laat niet meer overal een lichtje branden en relax wat minder vaak in mijn ligbad. Maar als het regent, stap ik voor een ritje toch weleens mijn autootje in. En ik haal – foei, toch - niet alle groenten bij de biologische boer een dorp verderop. Dus per saldo geldt voor mij, en ik denk voor veel van mijn mede-aardbewoners: hier laat je wat, daar win je wat.

Om bewuste keuzes te maken en wat vaker stil te staan bij je persoonlijke footprint, heb je inspirerende verhalen over duurzaamheid nodig. En laat dit magazine daar nou net bol van staan. Zo duikt collega Lotte van der Meij in een bewuste kledingkast en neemt Eelke Lok de hoge energieprijzen van diverse dorps- en buurthuizen onder de loep. Lieve lezer: doe er je voordeel mee, er is nog een wereld te winnen.

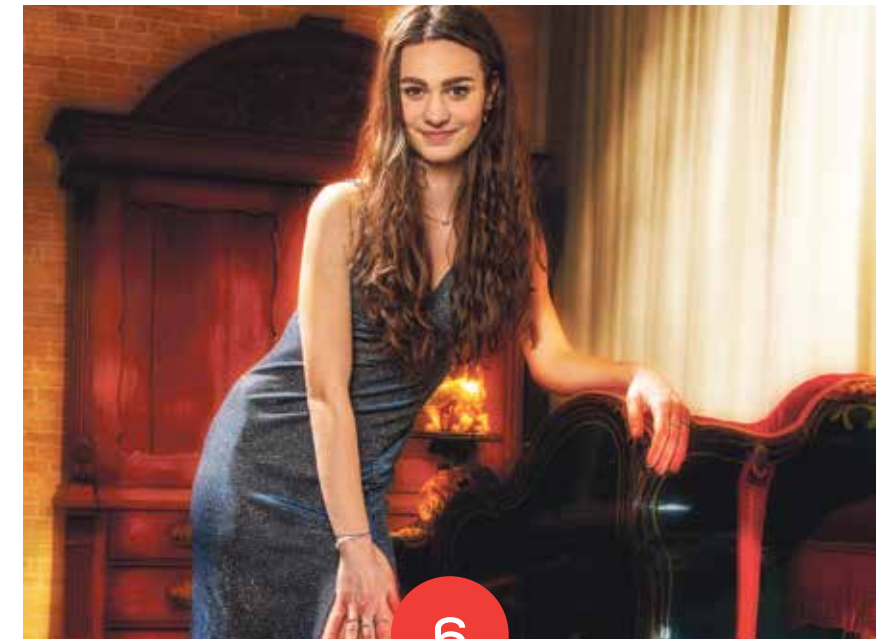
Veel leesplezier!

Amanda de Vries
redacteur
@Groot bladen



Inhoud

groot  de Fryske Marren // nummer 02 • 2023



DUURZAAMHEIDSBIJLAGE

- HOE CREËER JE EEN BEWUSTE KLEDINGKAST?
- MEER WETEN OVER JE ENERGIEVERBRUIK? SCHAKEL EEN ENERGIECOACH IN
- DORPS- EN BUURTHUIZEN KAMPEN MET HOGE ENERGIELASTEN

LEKKER LEZEN

- 6. BOERENDOCHTER DYAN RIJKEMA UIT LANGWEER IS GEK OP DIEREN
- 18. FACE TO FACE MET KERKORGANIST HIELKE FABER
- 34. THIJMEN KRIKKE VERZAMELT KUNST UIT DE KRINGLOOP

MAATSCHAPPIJ & SAMENLEVING

- 11. TUSKEN DE MARREN INFORMATIEKATERN GEMEENTE DE FRYSKE MARREN
- 37. CARNAVALSVERENIGING DE BLAUWE BOK VERANDERT BAKHUIZEN IN BOKKEDAM

SPORT

- 38. RINTJE RITSMA STAAT WEER OP HET IJS: "IT GEFOEL IS HIEL WICHTICH"
- 40. TENNISVERENIGING JOURE PIONIER IN PADEL

CULTUUR & UITGAAN

- 43. THEATERTIPS UIT HEERENVEEN EN SNEEK
- 44. UITGAANSAGENDA WATERLAND VAN FRIESLAND

KIJK VOOR HET LAATSTE NIEUWS OP:

WWW.GROOTDEFRYSKEMARREN.NL

VOLG OOK OP SOCIAL MEDIA





Gezamenlijke voorjaarsshow LMB Tjitte de Wolff

TJERKGAAST - Na drie jaar afwezigheid organiseert landbouwmechanisatiebedrijf Tjitte de Wolff uit Tjerkgaast weer een gezamenlijke voorjaarsshow. Deze show vindt plaats op vrijdag 3 maart en zaterdag 4 maart.

De voorjaarsshow wordt al jaren georganiseerd door het landbouw-mechanisatiebedrijf, samen met een aantal aan de landbouw verbonden bedrijven. Dat is dit jaar hetzelfde, maar er is ook gedacht aan de particulier. Tjitte de Wolff ziet het bedrijf steeds verder groeien in de particuliere markt, met haar tuin- en parkafdeling: drukmaaiers, zitmaaiers, bladblazer en robotmaaiers zijn een belangrijk onderdeel voor het bedrijf. Het landbouwmechanisatiebedrijf wordt door steeds meer mensen gevonden en met deze voorjaarsshow wordt er een mooie inkijk in het bedrijf gegeven. Iedereen is van harte welkom op vrijdag 3 maart van 10.00 uur tot 22.00 uur en zaterdag 4 maart van 10.00 uur tot 17.00 uur op het terrein van LMB Tjitte de Wolff aan de Gaestdyk 60A in Tjerkgaast.



**KIJK VOOR
HET LAATSTE
(SPORT) NIEUWS
UIT JE REGIO OP:**

WWW.GROOTDEFRYSKEMARREN.NL

**HEB JE EEN REDACTIETIP?
REDACTIE@GROOTDEFRYSKEMARREN.NL**

Uitvaart Fair in Lemmer

LEMMER - Op zaterdag 18 maart organiseren Romy van der Wiel Uitvaartzorg en Grietje van der Reijnt van VDR Fotografie een Uitvaart Fair in Lemmer.

Afscheid nemen, rouwen en herinneren; we krijgen er allemaal mee te maken. Steeds meer mensen verdiepen zich daar bij leven al in. Wat zijn de trends en de ontwikkelingen en wat zijn de mogelijkheden als het gaat om een liefdevol afscheid? Op de Uitvaart Fair willen de initiatiefnemers de gedachte wegnemen, dat de uitvaartbranche saai is. Samen met unieke bedrijven wordt een laagdrempelige dag gecreëerd waarbij bezoekers geïnformeerd en geïnspireerd kunnen worden over de mogelijkheden voor een persoonlijk afscheid met een gekleurd randje. De Uitvaart Fair wordt gehouden tussen 11:00 en 16:00 uur bij de 'Tsjerke oan it Dok', Kerkhof 1 in Lemmer. De entree is gratis.



34° Brio Zeilmarathon Terherne op 13 mei

TERHERNE - Op 4 februari is de inschrijving gestart voor de 34e Brio Zeilmarathon in Terherne. Snel inschrijven is noodzakelijk omdat de race erg populair is bij watersporters. Er is plek voor 150 teams.

De deelnemende teams komen uit heel Nederland, maar de meeste komen uit Friesland. Bij de marathon volgen de deelnemers een prachtig parcours van zestig kilometer over de Friese Meren. Ieder type open zeilboot komt in aanmerking om mee te doen aan de Brio Zeilmarathon en dat zorgt voor de nodige concurrentiestrijd tussen de polyvalken, randmeren en de ufo's. Wat deze zeilrace echter bijzonder maakt, is dat er géén gebruik mag worden gemaakt van motoren; alleen van de zeilen, de vaarboom, peddels en een jaaglijn. Hierdoor zit deze wedstrijd vol strijdlust en krachtmeting, zowel tussen de deelnemers onderling als tussen de natuur en het materiaal. Inschrijven kan via www.briozeilmarathon.nl.



Hellingbrêge Woudsend afgesloten

WOUDSEND - In verband met herinrichting en onderhoud is de Hellingbrêge in Woudsend van maandag 13 februari tot en met donderdag 16 februari afgesloten voor het doorgaand verkeer. Dit geldt niet voor fietsers en voetgangers.

De omleidingsroute wordt op gele borden aangegeven. Er zijn ook verkeersregelaars aanwezig. Verder is er van 13 februari tot en met 15 februari geen brugbediening van de Hellingbrêge voor het scheepvaartverkeer en kan de scheepvaart dus niet door de brug. De werkzaamheden zijn weersgevoelig; daarom kan het werk eerder dan wel later gereed zijn. De overlast wordt zoveel mogelijk beperkt.



Janeslootbrug bij Langweer in voorjaar aangepakt

LANGWEER - De asfaltverhardingen en de slijtlaag van de Janeslootbrug bij Langweer verkeren in een slechte staat. Daarom wordt er komend voorjaar onderhoud aan de overbrugging van de Janesloot uitgevoerd. "Vanwege de toestand van de verhardingen, kunnen werkzaamheden niet langer uitgesteld worden", laat gemeente De Fryske Marren weten.

Het werk aan en bij de brug zal door de provincie en gemeente gezamenlijk worden aangepakt. Provincie Fryslân is eigenaar van de brug. De Fryske Marren is verantwoordelijk voor de aansluitende weg en de ruimte daaromheen. Daaronder vallen ook de vier taludtrappen bij de brug. Omdat het werk aan de Janeslootbrug gezamenlijk wordt gedaan, verdelen gemeente en provincie de geraamde kosten van 92.700 euro. Met Plaatselijk Belang Langweer en de omwonenden wordt overlegd om de overlast tijdens de werkzaamheden zoveel mogelijk te beperken.



Zusjes De Jong plaatsen zich voor 1000 meter WK

HEERENVEEN - Antoinette Rijpma-de Jong en haar zusje Michelle de Jong reden zondagmiddag de 1000 meter tegen elkaar op het NK afstanden in Thialf. Jutta Leerdam maakte haar favorietenrol waar en won de 1000 meter. De zusjes De Jong maakten het podium compleet.

Antoinette en Michelle de Jong moesten het tegen elkaar opnemen in de twee-na-laatste rit. De twee sprintten op de finish af, en Antoinette Rijpma-De Jong kwam de laatste binnenbocht net iets eerder door en won daardoor de rit met elfhonderdste verschil. Leerdam, Rijpma-De Jong en De Jong plaatsen zich alle drie voor de WK Afstanden op de 1000 meter. Eerder al plaatste Michelle de Jong zich met brons voor het WK op de 500 meter en verdiende Antoinette met twee nationale titels al WK-tickets op de 1500 en 3000 meter.



Sjinkie Knecht stunt in Dresden

BANTEGA / DRESDEN (D) - Onlangs liet de KNSB weten dat Sjinkie Knecht weer opgenomen werd in de nationale shorttrackploeg. Voor het EK in Polen werd hij nog gepasseerd. In het Duitse Dresden zorgde de Bantegaaster afgelopen weekend voor een stunt. Op de 1500 meter wist hij nét niet het goud te bemachtigen bij de Wereldbekerwedstrijden.



FOTO: INTERNATIONAL SKATING UNION (ISU)

Het schaatsijzer van de Koreaan Ji Won Park kwam slechts een honderdste van een seconde eerder over de finish dan die van de 33-jarige Knecht. Daarmee was het zilver voor hem en deed hij eindelijk weer mee in de strijd in de wereldtop. Sjinkie Knecht zijn laatste podiumplaats in het wereldbekercircuit was in 2018, hij kreeg toen het zilver omgehangen op de 1000 meter. Met het zilver op de 1500 meter

in Dresden was Knecht in zijn nopjes. De 'Schicht van Bantega' kwam juichend over de meet en liet aan de NOS weten: "Ik word ook een dagje ouder en het is niet meer vanzelfsprekend dat je dan op het podium staat." Sjinkie Knecht bewandelde de afgelopen tijd een andere route dan zijn ploeggenoten. "Toen zij op het EK waren zat ik op de fiets op Tenerife; daar heb ik veel uren gemaakt. En daarna bij de juniorenploeg in Heerenveen op het ijs gestaan en veel rondjes gemaakt. Daar ga ik altijd wel goed op.

Haaktalent gezocht voor Creatief Café in bibliotheek Lemmer

LEMMER - Iedere eerste en derde donderdagmiddag van de maand wordt er in de bibliotheek in Lemmer gehaakt. Een gezellige groep dames komt dan samen om creatief aan de slag te gaan voor een goed doel. De groep is op zoek naar nieuw haaktalent.

Wie het leuk lijkt om 'in te haken' is van harte welkom, laten de dames van het



Creatief Café in de bibliotheek weten. "Interesse en gezelligheid is belangrijker dan vakmanschap. Ook als je nog niet goed kunt haken kun je gewoon komen. Wij willen het je gerust leren. De toegang is gratis en je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek om mee te doen." Materialen zijn ook altijd welkom. Wie nog wol of haaknaalden heeft die niet meer gebruikt worden, kan het Creatief Café daar heel blij mee maken. Het eerstvolgende Creatief Café is op donderdag 16 februari, van 14.00-15.30 uur. Alle data zijn te vinden in de agenda van Bibliotheken Mar en Fean www.bmf.nl.

Eelke's vinger op de zere plek

Beambaarch

Yn Aldehaske sil op it plak fan in âlde pleats oan de Joustervei plak makke wurde foar njoggentjin nije wenten. Ek noch yn allerhande fariaasjes. Goed wurk. Mei aardich gong der yn. Sa moat it.

It gemeentebestjoer hat dêrnei wer tiid foar it ienfâldige wurk, al sil dêr it langst oer praat wurde. Pleatslik Belang fan Aldehaske is al frege hoe't de nije strjitte, wêroan dy nije hûzen komme sille, neamd wurde moat. Se ha mar ien betingst: it moat in Fryske namme wurde, want dy heale Fryske taalperfesser Anne Merkuur sit yn de ried fansels.

Pleatslik Belang freget it oan de ynwenners. Der is al it ien en oar binnenkaam. Lykas 'Hasker Plak', mar dat liket krekt de oantsjutting fan in pishoekje. 'Nijenwiidstrjitte' fyn ik ek neat, want oan de oare kant fan Aldehaske leit it Nannewiid. 'Alde Pleatswei' soe kinne, mar dat is net kreatyf. No is der ien by, dy wol it de 'Baarch yn'e Beamwei' neame. Dat is fansels de jûste namme.

Op skoalreiskes songen we eartiids op de wize fan 'je hela hola' de aparte tekst 'Yn'e Haske hinget in baarch yn'e beam'. Dit liet (no ja, twa rigels en je bin al wer útsong) giet oer in histoaryske baarch. De Hasker slachter Andrys Obbes de Jong, hy libbe fan 1851 oant 1936, makke sa no en dan in baarch dea. Want doe iten we noch fleis. Dy baarch hong hy net, lykas oare slachters, oan in ljedder; nee, de deade en bludrige Knor hong yn in beam. En de lju dy't yn de lânsridende tram sieten, songen dan dat der dêr yn'e Haske in baarch yn'e beam hong.

Sa moat it. Net inkeld strjitten neame nei wichtige lju, mar ek de skiednis brûke. De hjoeddeiske skoalreiskes sjonge dit al net mear. Of dy oare sjongrigels dy't op hela-hola makke waarden. Wat tinke jim bygelyks op 'e Lemmer fan 'Op 'e Lemmer sit in bokking op de fyts'. Of jusjes wreder foar De Jouwer: 'Op 'e Jouwer sit in keallepoat op it dak'. Us bern witte neat fan bargaen, keallepoaten en bokkings. Dit moat dochs ek strjtnammen wurde. Wis, se bin wat oan de lange kant, mar we libje no dochs yn it digitale tiidrek.

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



De vinger op de zere plek...



mantelzorgzaken.
Ontzorgt en brengt rust

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

Een intensieve zorgvraag is nooit eenvoudig...
De cliëntondersteuners van Mantelzorgzaken helpen u op weg!

**ADVIES EN ONDERSTEUNING NODIG?
INFORMEER DAN NAAR DE MOGELIJKHEDEN!**



Chantal Hoevers Prins
Erkend mantelzorgmakelaar
en Co & Pgb specialist



DYAN RIJPKEMA IS BOERENDOCHTER
EN GEK OP DIEREN

“Als iets niet lukt, dan denk ik: hoe gaan we het dan wél doen?”

Op het erf van de ouders van Dyan Rijpkema uit Langweer wappert de Nederlandse vlag andersom. Het is kenmerkend voor de tijd waarin we nu leven. Het idyllische beeld wat je vroeger had van het boerenleven staat in schril contrast met de realiteit. Dyan wil laten weten dat ze trots is op het boerenleven en daarmee zoveel mogelijk mensen bereiken. Ze schreef zich daarom in voor de boerinnenkalender. Met succes. In januari 2022 pronkte haar foto op deze landelijke kalender. We spreken haar thuis op de boerderij waar zij met haar ouders, broer en heel veel dieren woont.

Is jong meisje vindt Dyan Rijpkema (2003) haar rust al in de natuur en bij de dieren. Ze woont haar hele leven op de boerderij. Een veeteeltbedrijf om precies te zijn. De boerderij, met een groot erf, staat op een prachtige plek in Langweer, direct aan de Langweerder Wielen.

MAANTJE

Als klein kind is ze het liefst de hele dag buiten, met de dieren en tussen het stro, aan het spelen. Op de basisschool heeft ze veel vriendinnen. Door zich aan iedereen aan te passen, kan ze met iedereen opschieten, maar ze is daardoor niet altijd zichzelf. Ze wordt niet gepest en ze pest zelf niet, maar gaat mee met gepeste kinderen om bij hen thuis uit te leggen wat er gebeurd is. Ze wil iedereen te vriend houden. Alleen bij de dieren kan ze écht zichzelf zijn. Ze hebben in die tijd koeien, katten, honden, konijnen en hamsters op de boerderij.

Ondanks het feit dat ze goed met iedereen kan opschieten is het een lastige tijd. Op school heeft Dyan moeite om mee te komen. Vooral met taal en tekst. Zo neemt Dyan letterlijk wat haar gevraagd wordt. Haar naam schrijft ze stevast van rechts naar links in spiegelbeeld op papier. Ook spreekt ze Fries en wanneer ze ‘sop’ schrijft waar ze ‘soep’ had moeten schrijven begrijpen de leerkrachten haar niet. ‘Altijd als mijn ouders naar een tienminutengesprek waren, had ik buikpijn, zo bang dat ik het niet goed had gedaan’, bekent Dyan. ‘Als ze het over mij hadden en mijn niveau, zat ik altijd in het laagste. Ik had het heus wel door, hoe er over mij gesproken werd.’ Ook de ouders van Dyan vinden deze gesprekken lastig, zij weten dat er meer in Dyan zit dan eruit komt. Op school wordt met verschillende termen gewerkt om de niveaus van de leerlingen aan te geven. Termen als: maantje, raketje en sterretje. “Ik was altijd het maantje”, grapt

Dyan. Nu kan ze erom lachen. Maar de maan krijgt daardoor, voor haar, wél een negatieve betekenis.

DE ‘KRACHT’ VAN DYSLEXIE

Het is natuurlijk heel pijnlijk als je het gewoon niet begrijpt, maar niemand snapt wat de oorzaak daarvan is. Dyan vertelt: “Ooit zei een juf tegen mij: ‘Als je zo doorgaat word je nog putjesschepper’, waarop ik reageerde met: ‘Dat is nog beter dan juf!’” Achteraf best grappig, want nu zit ze in haar laatste jaar van de opleiding ‘gespecialiseerd pedagogisch medewerker’ aan het mbo. Oftewel: peuter- en BSO-juf. Dyan is ook heel goed in creatieve vakken en trots op haar kunstwerken die ze maakt. Pas twee jaar geleden, op haar zeventiende, blijkt dat ze dyslectisch is. Voor Dyan erg jammer, dat ze daar zo laat achter zijn gekomen.

“Ik was altijd ‘het maantje’”

‘Het maantje’ heeft inmiddels een nieuwe betekenis gekregen in het leven van Dyan. Als ze – onlangs - met vrienden op Terschelling zit te genieten van een mooie zonsondergang en de maan boven het water oplicht, is ze zó gelukkig dat ze tegen één van haar vriendinnen zegt: “Dit moment wil ik voor altijd vastleggen.” Dyan laat mij haar enkel zien met een kleine tatoeage van een maan, water en sterren. Ze heeft van iets negatiefs iets positiefs gemaakt. “Dat is de kracht van dyslexie”, zegt ze. “Als iets niet lukt, dan denk ik: hoe gaan we het dan wél doen? Je leert in oplossingen denken.” Zo kan ze bijvoorbeeld heel goed leerstof opnemen als het gesproken wordt. Ze onthoudt dan vaak precies wat er tegen haar gezegd is.

Lees verder op pagina 9 →

Wij maken buiten mooi

De mooiste materialen

Het beste advies

De juiste vakman

Webshop met meer dan 10.000 artikelen ook online te bestellen.

HEGO Buiten is dé specialist in buiteninrichting! Of het nu gaat om je tuin, patio, landgoed, balkon of bedrijfsterrein, wij verzorgen de complete inrichting van A tot Z.

Wij maken buiten mooi! **Kom langs en laat je inspireren.** Bezoek onze **15.000 m² showtuin** en ontdek het ruime aanbod aan tuinmaterialen dat **direct uit voorraad leverbaar** is. Heb je advies nodig? Onze professionele buiteninrichters denken met je mee en helpen je graag bij het realiseren van jouw wensen.

 **HEGO Buiten** | Jeltewei 244, 8622 DC Hommerts | hegobuiten.nl

Scan de code of kijk op hegobuiten.nl en ontdek de nieuwste buitentrends.



 **de buiten inrichters**

Gezamenlijke VOORJAARSSHOW

Al ruim 25 jaar een begrip in Friesland

Graag nodigen wij u van harte uit voor onze **GEZAMENLIJKE VOORJAARSSHOW** op vrijdag **3 maart** van **10.00 - 22.00 uur** en zaterdag **4 maart** van **10.00 - 17.00 uur**.

Tijdens de gezamenlijke voorjaarsshow 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:



Meer info

Gaestdijk 60a - 8522 MZ Tjerkgaast
0514 - 53 15 74 - www.tjittedewolff.nl

tjittedewolff.nl



 **Tjitte de Wolff**
Machines voor Landbouw & Industrie, Tuin & Park



FRIESE PAARDEN

Dyan is van jongs af aan gek op paarden. Al zijn haar ouders daarover minder enthousiast, volgens haar. Als ik vraag waarom, weet ze het antwoord niet precies. Dyan haalt haar mem Maaïke erbij. Mem Maaïke geeft aan: "Ik was zelf bang voor paarden en heit voelde de bui al hangen, die vindt het 'veel gedoe'." Dyan vindt een manier om toch bij paarden te kunnen zijn; ze gaat wekelijks mee met haar vriendin Maya haar paardrijles. Aan het eind van de les mag Dyan dan ook een rondje op het paard zitten. Daar doet ze het voor. Na twee jaar mee te zijn geweest naar de paardrijlessen van Maya mag ze van haar ouders zelf op paardrijles. Maya is nog steeds haar vriendin. Ze hoeven elkaar nooit iets uit te leggen en ze hebben ook nog nooit ruzie gehad. "We zijn Duo Penotti, zij heeft blond haar en ik bruin", grapt Dyan.

Bij een vriendin mag ze op de pony rijden en vinden haar ouders dat het nu wel tijd is voor een eigen pony. Ze gaan op pony-jacht en zo komt Twinkel in haar leven. Dyan: "Twinkel is een draak en stuitert alle kanten op, maar is ook heel lief. Ze is al 24 jaar maar kan wel dertig worden." Als Dyan in aanraking komt met 'het Friese paard', is ze direct verkocht. Elke keer als ze Friese paarden ziet, krijgt ze kippenvel en wordt ze er bijna emotioneel van. "Het is zo'n rasty-pisch paard", geeft ze als verklaring. Als ze onlangs tijdelijk zestien Friese paarden op het erf krijgen, kijkt Dyan elke morgen uit haar slaapkamerraam om

66
Ik kan wel op een bericht op sociale media zetten, maar daar bereik ik maar vijfhonderd mensen mee"



de paarden te tellen. Op het laatst kan ze alle paarden uit elkaar houden.

ONDANKBAAR WERK

Dyan gaat een keer mee naar Ynthe, het paard van een vriendin. Zo komt ze terecht in Follega op een boerderij waar ze 'dikbil'-koeien (officieel heten deze koeien 'Verbeterd Roodbont') houden. Als Dyan ziet dat één van die koeien aan het kalveren is, haalt ze de boer en zijn zoon Thijmen erbij. Terloops geeft Thijmen haar een hand en loopt door naar de koe. Een dag later is het kalf geboren en sindsdien is Dyan bijna niet meer weggegaan, want sinds die ontmoeting is Thijmen haar vriend.



Dyan zou zelf geen boerin willen worden. Vroeger leek het haar prachtig, maar nu niet meer. Niet op deze manier. Ze ziet haar vader zich dag en nacht 24/7 "de schompes werken." Het voelt op dit moment als ondankbaar werk; daarnaast is de toekomst voor boeren zó onzeker. Ook haar vader vindt het lastig, omdat ze niet weten waar ze aan toe zijn.

BOERINNENKALENDER ALS STATEMENT

Toch vindt Dyan iets waardoor ze haar frustratie omzet in iets positiefs. Een meisje uit het dorp staat in de boerinnenkalender en vraagt aan Dyan of het ook niet iets voor haar is. "Waarom niet?", denkt ze en ze schrijft zich in. Ze komt door de voorrondes en uiteindelijk zit ze erbij. Ze is de boerin van januari 2022. Zelf vindt ze een andere foto mooier, die heeft ze ingelijst. "Ik kan wel op een be-

richt op sociale media zetten, maar daar bereik ik maar vijfhonderd mensen mee."

Door op de landelijke kalender te staan kan ze in elk geval laten zien dat ze trots is op de boer en het boerenleven. Ze wil graag mensen anders laten kijken naar de boer. Dat wat je op tv ziet is niet het hele verhaal, meent ze. Ze krijgt veel reacties: enkele negatieve, maar vooral ook positieve; gelukkig zijn dat vooral lieve reacties, soms ook van mensen waar je het niet van verwacht. In november 2022 doet ze – met hetzelfde doel, maar ook voor de lol – mee aan de Miss Boerinnenverkiezing. En ook al wint ze niet, het is wel een prachtige ervaring.

TINY HOUSE

Tot slot nemen Dyan en haar broer Marvin mij mee naar de stal. Hier maak ik kennis met pony Twinkel en Maaïke, het zwangere paard van haar broer, samen met haar veulen. Een aibaar leenpaard en Wiebren, het paard van Dyan. Het karakter van de paarden wordt mij in vijf minuten duidelijk. De één schopt tegen de staldeur om aandacht te krijgen; de ander verstoopt zich liever omdat hij wat eenkennig is.

In de toekomst ziet Dyan zich het liefst buitenaf wonen. Een plek met veel ruimte en dieren. Zo lang ze dat niet vindt, blijft ze bij haar ouders wonen, zegt ze resoluut. Laatst had ze het over een tiny house hier op het erf. Dat zie ik wel voor mij. Dyan zittend op de veranda van haar eigen kleine huisje aan het water met haar pony Twinkel grazend in de wei.

Ik zie, ik zie,
wat jij niet ziet



Hoe gezond zijn jouw ogen?

Ooggezondheid kun je aan de buitenkant van je oog niet zien. Daarom gebruiken wij een OCT scanner en maken een soort MRI van je oog. Onze optometrist is speciaal opgeleid om oogaandoeningen in een vroeg stadium te signaleren en te herkennen.

Zo kan hij zien of jij bijvoorbeeld:

- cataract (staar) ontwikkelt
- een te hoge oogdruk hebt, wat in de toekomst kan leiden tot problemen met zicht
- macula degeneratie (MD) ontwikkelt, waardoor delen in het zicht wegvallen

Vroegtijdige opsporing van oogaandoeningen kan zichtproblemen in de toekomst voorkomen of vertragen. Heb je twijfels over je ooggezondheid of ben je ouder dan 40 jaar? Laat dan je ogen op ooggezondheid controleren, zeker als in je familie een oogaandoening voorkomt.

Zie je vlekken, flitsen, dubbel of vervormd?
Wacht dan niet en bel direct met 0515 744 026.

Tijdens De OogZorg 10 daagse, die loopt van 7 t/m 18 februari, bieden wij je deze uitgebreide oogmeting + OCT-scan aan voor € 49* (normaal € 79,50). We hebben een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, bel direct 0515 744 026 om jouw ooggezondheidsanalyse te reserveren.

De OogZorg 10 Daagse
7 t/m 18 februari

*vraag naar de voorwaarden

De OptiSjen

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

Tusken de Marren

INFORMATIEBIJLAGE VAN GEMEENTE DE FRYSKE MARREN | FEBRUARI 2023

INHOUD

- Naar een samenleving die draait op duurzame energie
- Moeite om rond te komen? Vraag hulp en maak gebruik van financiële regelingen!
- Gemeentegezicht: Dana Zwierstra, projectleider Wikselwurk



Gemeentelijke activiteiten kalender

Vergaderingen gemeenteraad

Woensdag 22 februari
Raadsvergadering, 18.30 uur

Kijk voor actuele informatie op:
defryskemarren.nl/gemeenteraad

'Gek van geld'
Lezing van budgetcoach
Eef van Osdorp

Donderdag 16 maart
Locatie: Beach Club Lemmer
Begintijd: 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur.
Eindtijd: 21.30 uur.

Wil je op een laagdrempelige manier meer leren over wat nu precies een financieel gezonder leven is en hoe je een positieve relatie met geld kunt krijgen? Meld je dan snel aan bij Nynke Dijkstra van Sociaal Werk De Kear: n.dijkstra@sociaalwerkdekear.nl of 06 26 43 45 72.

Twaalf incasso-termijnen

Voorheen kon de aanslag gemeentelijke belastingen in maximaal acht termijnen worden betaald, vanaf 2023 zijn dit er twaalf.

Maakt u op dit moment nog geen gebruik van de automatische incasso? Dan kunt u alsnog uw machtiging afgeven via onze website. Als u al gebruikmaakt van de automatische incasso dan hoeft u geen actie te ondernemen en wordt uw betaling automatisch naar twaalf termijnen verruimd.

Pinpasfraude en woninginbraken

Op dit moment zijn verschillende noordelijke gemeenten, waaronder De Fryske Marren, de dupe van criminelen die met name oudere mensen via babbeltelers geld of bankpassen afhandig proberen te maken.

In Sint Nicolaasga heeft dit recent tot aanhoudingen geleid, maar er blijken in nabije gemeenten nu ook andere bendes actief. Daarnaast zijn er recente woninginbraken, zoals begin februari in Nijemirdum, gemeld. De politie is druk bezig met het onderzoek.

Banken vragen u nooit - via de telefoon of aan de deur - om uw pinpas of pincode. Bij een verdachte situatie, bel altijd **112!** Kijk voor meer informatie op www.maakhetzeniettemakkelijk.nl. Hier vindt u ook praktische en nuttige tips van de politie om woninginbraken te voorkomen.

Gratis cyberscan voor watersport(- en recreatie) branche

Om de strijd tegen cybercriminaliteit op te voeren werkt de gemeente samen met de MKB Cyber Campus uit Leeuwarden. Dit kennis- en testcentrum op het terrein van cyberveiligheid ontwikkelt praktische kennis en innovaties waarmee MKB-ondernemers hun digitale weerbaarheid kunnen vergroten.

Voor de watersportbranche heeft de MKB Cyber Campus een specifieke cyberscan gemaakt. Deze scan, die bestaat uit een digitale vragenlijst, is volledig gericht op de cyberrisico's die zich in deze sector het meest voordoen. Het doel ervan is om een watersportondernemer inzicht te geven in zijn of haar huidige situatie: hoe goed of slecht is het



bedrijf beschermd tegen cybercriminaliteit? Bent u watersportondernemer en/of een ondernemer in de recreatiebranche en wilt u een gratis cyberscan laten uitvoeren en/of meedoen aan de gratis bewustzijnsessie over cyberrisico's in Lemmer op 16 februari? Ga dan naar www.mkbcybercampus.nl/watersport.

Aan de slag met de nieuwe e-dienst Mijn Inkomen in De Fryske Marren

Krijgt u een uitkering van gemeente De Fryske Marren? Vanaf maart 2023 start de nieuwe e-dienst Mijn Inkomen. Op deze website kunt u gegevens over uw uitkering zelf online bekijken en aanvullen. Ook kunt u veranderingen doorgeven. U bent van harte welkom op:

- dinsdag 28 maart in Joure (Herema State 1, Joure) van 10.00 tot 15.00 uur;
- woensdag 29 maart in Lemmer (Visserburen 88) van 9.00 tot 12.00 uur;
- woensdag 29 maart in Balk (Dubbelstraat 1) van 14.00 tot 17.00 uur.

Hier krijgt u uitleg over hoe Mijn Inkomen werkt en ook kunt u hiermee oefenen.



Uw verhuizing in vertrouwde handen!



HOEKSTRA
hoekstrasneek.nl/verhuizingen

VERKENDE
VERHUIZERS



NAAR EEN SAMENLEVING DIE DRAAIT OP DUURZAME ENERGIE

LOKALE ENERGIE-INITIATIEVEN

De energietransitie betekent onder meer dat wij steeds minder aardgas gebruiken om te verwarmen en koken. In 2050 moet Nederland aardgasvrij zijn. Een tussendoel hierbij is om uiterlijk in 2030 een vijfde van de woningen en gebouwen te verwarmen zonder aardgas. Of om ze 'aardgasvrij-ready' te maken: genoeg geïsoleerd om over te gaan op aardgasvrije warmtebronnen. In een heleboel dorpen en wijken zijn of worden voor deze warmtetransitie plannen opgesteld. Twee voorbeelden uit onze gemeente:

Eigen Warmte Balk

In Balk loopt het project Eigen Warmte Balk. Dit is een initiatief van Energie Coöperatie Gaasterland, gemeente De Fryske Marren, woningcorporatie Dynhus, AVK Plastics, Plaatselijk Belang Balk Vooruit en ondernemingsvereniging Eigen Haard/De Stikke. Het doel hiervan is om te kijken hoe Balk het beste vóór 2030 aardgasvrij te maken is. Om de verschillende alternatieven voor aardgas tegen elkaar af te wegen, is een haalbaarheidsonderzoek uitgevoerd. Hieruit blijkt dat rond het centrum een collectief warmtenet op basis van aquathermie en restwarmte van AVK Plastics het meest kansrijk is. Aan de buitenkant van het dorp zijn individuele warmtepompen het beste alternatief. Voor de oude kern rondom de Luts en het industrieterrein is extra onderzoek nodig.

Het project zit nu in de ontwerpfase. Hierin worden de mogelijkheden en kosten verder in kaart gebracht. Daarnaast staat deze fase in het teken van informatie brengen en halen. Met onder andere bijeenkomsten en nieuwsbrieven houden de initiatiefnemers inwoners op de hoogte van de voortgang. Ondertussen gaan zij naar hen toe om erachter te komen welke informatie Balksters nodig hebben om te kunnen beslissen of ze willen deelnemen aan het warmtenet. Volgens planning gaat de aanleg daarvan in 2024 van start.

Warmtetransitie Terherne

Ook in Terherne vindt onderzoek plaats om te weten of daar een warmtenet op basis van aquathermie haalbaar is. De opdrachtgever hiervoor is de



Lars Zwaaneveldt, beleidsmedewerker duurzaamheid en milieu bij De Fryske Marren

werkgroep Warmtetransitie Terherne. Deze werkgroep is een initiatief van energiecoöperatie De Poask en bestaat verder uit gemeente De Fryske Marren, Plaatselijk Belang Terherne en ondernemersvereniging DeBûT. Ook woningcorporatie Elkien is bij het project betrokken. De gemeente heeft 50.000 euro beschikbaar gesteld voor het onderzoek.

“Dat Terherne dezelfde lijn volgt als Balk is geen verrassing”, zegt Lars Zwaaneveldt, beleidsmedewerker duurzaamheid en milieu bij De Fryske Marren. “In onze gemeente is er veel onderlinge uitwisseling van kennis en ervaring voor wat betreft dit soort energieprojecten. Zo hoeft elk dorp of elke wijk niet opnieuw het wiel uit te vinden. Die mentaliteit van ‘we doen dit met z’n allen’ is mooi om te zien.”

Kijk voor meer informatie o ver het initiatief in Balk op eigenwarmtebalk.frl.

VERDUURZAMING GEMEENTELIJKE PANDEN

Vroeg of laat moeten alle gebouwen goed genoeg geïsoleerd zijn om aardgasvrij te kunnen verwarmen. Dus ook die van gemeente De Fryske Marren zelf. Ruim zeventig panden die eigendom zijn van de gemeente krijgen energielabel A.



Zonnepanelen parkeerterrein Swimfun

Afgelopen september was het eerste gebouw aan de beurt: Swimfun in Joure. Van alle gemeentelijke panden had dit tropisch zwembad het hoogste gasverbruik. De rest volgt verspreid over de periode 2023 tot 2036. Dit betekent dat per jaar gemiddeld vijf gebouwen van de gemeente worden verduurzaamd.



Marijn Kamerling, beleidsmedewerker duurzaamheid en milieu bij De Fryske Marren

LAADPALEN VOOR ELEKTRISCH RIJDEN

Heb je een elektrische auto, maar geen eigen oprit om een laadpaal op te laten plaatsen? Dan kun je een openbare laadpaal aanvragen. Wordt de aanvraag goedgekeurd, dan komt de paal binnen een straal van 250 meter van je woning te staan. Zo'n laadpaal heeft twee laadpunten en is voor algemeen gebruik. Bij het bepalen van de juiste locaties wordt onder andere gekeken naar de belasting van het elektriciteitsnet.

Inmiddels staan er in onze gemeente al tientallen openbare laadpalen. Op korte termijn komen daar nog minstens dertig bij. “Ons doel is om voor wat betreft het laadnetwerk in ieder geval de basis op orde te hebben”, zegt Marijn Kamerling, beleidsmedewerker duurzaamheid en milieu bij De Fryske Marren. “Dit betekent dat steeds meer dorpen in onze gemeente één of meerdere laadpalen krijgen. Ook op drukke plekken, zoals toeristische overstappunten, komt minimaal één paal. Zo maken we elektrisch rijden steeds aantrekkelijker en toegankelijker.”

Kijk voor meer informatie op laadpaalnodig.nl.



De Energiecoach adviseert bij u thuis

TÛK WENJEN

Wil je comfortabeler wonen, besparen op je energierekening én bijdragen aan een duurzamere samenleving? Maak dan gebruik van Tûk Wenjen!

In de tien jaar dat dit energiebesparingsproject van de gemeente bestaat, hebben al vele honderden inwoners het benut om hun woning energiezuiniger te maken. Via Tûk Wenjen kun je bijvoorbeeld subsidie krijgen voor een basis energieadviesgesprek. Dit is een advies op maat waaruit blijkt hoe je woning te verduurzamen is, hoeveel dat kost en welke subsidie- en financieringsmogelijkheden er zijn.

Daarnaast is er subsidie voor een gasloos en energieneutraal adviesgesprek. Hiermee krijg je inzicht in de maatregelen en kosten die nodig zijn om je huis gasloos en energieneutraal te maken. ‘Ergeneutraal’ betekent dat de energie die je gebruikt in balans is met de energie die je zelf opwekt. Andere diensten van Tûk Wenjen zijn de energiecoach, het isolatieonderzoek, de luchtkwaliteitsmeter, de thermografische quickscan, de cv-check en de energieverbruiksmeter. Tûk Wenjen is er nu voor koop- én huurwoningen.

Meer weten over Tûk Wenjen? Ga naar tukwenjen.nl.



Meine en zoon Jelmer Jaarsma en Klaas Kloosterman

Lokale energie-initiatieven

In dertig regio's, waaronder Fryslân, maken overheden, inwoners, bedrijven, netbeheerders en maatschappelijke organisaties samen een Regionale Energiestrategie (RES). Zoals alle Friese gemeenten is ook De Fryske Marren hierbij betrokken.

In de RES staan twee opgaven centraal:

- het mogelijk maken van meer opwek van duurzame elektriciteit op land (met zon en wind);
- het opstellen van een Regionale Structuur Warmte (RSW).

achttien gemeenten, de provincie en Wetterskip Fryslân. Met de krapte op de arbeidsmarkt moeten wij elkaar zoveel mogelijk aanvullen, in plaats van dubbel werk doen.”

Krapte op het net

Meer duurzame opwek van stroom betekent een grotere belasting van het elektriciteitsnet. Mensen die zonnepanelen hebben, kunnen de elektriciteit die zij opwekken zelf gebruiken, maar ze kunnen die ook terugleveren aan het net. Ze krijgen daarvoor een vergoeding die hun energieleverancier aftrekt van hun energierekening. Samen met de stroom die onder andere zonneparken en windmolens produceren, zorgt dit voor steeds meer krapte op het elektriciteitsnet. Niet alleen terugleveren lukt dan niet overal meer; ook de toelevering van stroom is als gevolg hiervan op bepaalde plekken beperkt mogelijk.



Lisette van der Berg, adviseur duurzaamheid bij De Fryske Marren

Meer weten over de RES Fryslân? Kijk op resfryslan.frl.



BIOGASHUB HASKERVEENPOLDER

De Haskerveenpolder krijgt een primeur. Hier is straks de eerste biogashub van Fryslân te vinden. Elke boer uit de polder die dat wil, kan eraan meedoen.

De hub werkt als volgt: in plaats van mest op te slaan, pompen boeren het naar een mestsilo op hun eigen terrein. In deze kleine, dichte tank houden zij de mest veertig dagen lang op 37 graden, zodat biogas vrijkomt. De inmiddels geurloze, vergiste mest slaan ze alsnog op onder de stal. Het biogas gaat dan via een ondergrondse gasleiding naar Jacobs Douwe Egberts, die het gebruikt voor het productieproces.

Dit heeft diverse voordelen. Allereerst zorgt het vervangen van aardgas door biogas voor minder uitstoot van CO2. Maar ook komt er, door de mest meteen te vergisten, veel minder methaan en stikstof vrij. Dat zijn gasen die minstens zo schadelijk zijn voor het milieu. En voor de boeren is deze werkwijze een mooi verdienmodel. Verder is de restwarmte van de koffie- en theeproductie in de toekomst mogelijk ook nog eens goed te benutten door woningen er op een duurzame manier mee te verwarmen.

MOEITE OM ROND TE KOMEN? Vraag hulp en maak gebruik van financiële regelingen!

Huishoudens krijgen door de stijgende kosten steeds meer moeite om de eindjes aan elkaar te knopen. Om inwoners te ondersteunen zijn er veel verschillende voorzieningen en regelingen. Vaak weten mensen niet dat deze regelingen bestaan of hoe ze daar aanspraak op kunnen maken. Gemeente De Fryske Marren biedt nu al ondersteuning aan mensen met geldzorgen, maar nog niet iedereen is in beeld.



Check de VoorzieningenWijzer en kijk waar u recht op heeft

Benieuwd van welke regelingen en/of voorzieningen u gebruik kunt maken? Met behulp van de VoorzieningenWijzer kunt u eenvoudig zien waarvoor u in aanmerking komt. Ga hiervoor naar www.datgeldtvoormij.nl. Hulp nodig bij het invullen? Vraag dan een gratis en vrijblijvend gesprek aan. U kunt hiervoor contact opnemen met het sociale wijkteam van de gemeente via **14 05 14** of mailen naar shv@defryskemarren.nl.

Algemene bijstand

Wanneer u onvoldoende inkomen en vermogen heeft om rond te komen, dan komt u mogelijk in aanmerking voor de algemene bijstand. Met een uitkering algemene bijstand kunt u noodzakelijke kosten betalen zoals huur, eten en drinken.

Bijzondere bijstand

Soms heeft u bijzondere kosten die in uw persoonlijk situatie noodzakelijk zijn. Bijvoorbeeld voor rechtsbijstand en reiskosten voor uw minderjarige schoolgaande kind(eren). Voor deze kosten is de bijzondere bijstand.

Individuele inkomstenstoeslag

Wanneer u drie jaar of langer van een laag inkomen moet rondkomen en geen zicht hebt op een hoger inkomen, dan kan de individuele inkomstenstoeslag goed van pas komen. De bijdrage is vrij te besteden voor bijvoorbeeld een uitje of de aanschaf van noodzakelijke spullen.

Studietoelage

Kunt u naast uw studie niet werken als gevolg van een ziekte of een beperking, dan kan de studietoelage u helpen. De hoogte van de studietoelage hangt af van uw leeftijd.

Energietoelage

De energietoelage is voor het betalen van de hogere energierekening. Heeft u (nog) geen hogere energierekening? Ook dan kunt u recht hebben op de energietoelage. U kunt het geld opzij zetten en gebruiken voor het betalen van de jaarafrekening.

Energiecoach

Wilt u weten waar u nog kunt besparen? De energiecoach komt gratis bij u thuis langs om te kijken waar voor uw woning bespaarkansen liggen. Naast tips en hulp heeft de coach een aantal besparingsproducten mee. Besparen kan al met kleine stapjes, bijvoorbeeld door tochtstrips aan te brengen of de verwarming 's nachts lager te zetten.

De witgoedregeling

Met de witgoedregeling kunnen inwoners met een laag inkomen hun oude witgoedapparaat omruilen voor een nieuw, energiezuinig apparaat. Zo kunt u blijvend uw energierekening verlagen. Informatie over de witgoedregeling is te vinden op Tûk Wenjen: www.tukwenjen.nl.

Kwijtschelding aanvragen

Als u de gemeentelijke belastingen niet kunt betalen is het in sommige gevallen mogelijk om kwijtschelding te krijgen. Kwijtschelding is mogelijk voor de afvalstoffenheffing, de rioolheffing en de onroerendezaakbelasting van uw woning.

Sam& voor alle kinderen

Schoolspullen, sporten, muziek- en zwembad, een verjaardag vieren of een uitje. Het lijkt normaal voor alle kinderen in Nederland, maar niet elke ouder kan het betalen. Bent u een ouder met weinig geld of kent u een kind dat opgroeit in deze situatie? Via Sam& voor alle kinderen kunt u een aanvraag doen.

Collectieve zorgverzekering

De gemeente biedt samen met De Friesland een collectieve zorgverzekering aan voor inwoners met een laag inkomen. De dekking is uitgebreid met extra vergoedingen voor kosten, zoals; brillen, fysiotherapie of de tandarts. De verzekeraar geeft hierbij een korting en de gemeente betaalt een deel van de premie. U betaalt dus minder voor meer zorgverzekering.



Oproep wethouder Luciënne Boelsma

Wethouder Luciënne Boelsma vraagt alle inwoners die in financieel zwaar weer zitten om zich te melden bij de gemeente. "Wy sjogge dat der minsken binne mei soargen oer har finansjele sitewaasje en wy ha in soad regelings dy't helpe kinne." De wethouder hoopt dat iedere inwoner met financiële problemen een beroep gaat doen op de regelingen. "We begripe dat dit net alles oplost, mar as wy in lytse bydrage leverje kinne is dat al winst."

Bekijk ook de video-oproep van de wethouder!



Kinderopvang

Heeft u jongere kinderen en gaat u werken, naar school of volgt u een re-integratietraject? Of heeft u door sociale, psychische of medische redenen kinderopvang nodig? Dan kunt u misschien een tegemoetkoming ontvangen in de kosten van de kinderopvang.

Minimaregeling volwassenen

Heeft u een laag inkomen en kunt u elke maand moeilijk rondkomen? Of heeft u misschien onvoldoende inkomen om uw kinderen mee te laten doen aan sport of muziekles? Dan kunt u voor uzelf, uw partner of gezin een vergoeding krijgen. Ook kunt u een jaarabonnement van de bibliotheek krijgen.

Meedoen Pas

Volgt u een re-integratietraject of een inburgeringscursus? Dan heeft u mogelijk recht op de Meedoen Pas. Dit is een vervoerspas in de vorm van een OV-chipkaart voor het openbaar vervoer. Met de OV-chipkaart kunt u reizen naar uw werk, school of familie.

Gratis menstruatieproducten

Uit onderzoek blijkt dat één op de tien meisjes en vrouwen in Nederland soms geen geld heeft om menstruatieproducten te kopen. Voor deze meisjes en vrouwen zijn er gratis menstruatieproducten beschikbaar. Er zijn diverse uitgiftepunten in De Fryske Marren. De kastjes hangen in de toiletten. De producten kunt u gewoon uit het kastje halen.

Gratis ID-kaart

Wanneer u een laag inkomen heeft kunt u voor uw minderjarig(e) kind(eren) één keer per vijf jaar een gratis ID-kaart aanvragen. U kunt alleen een gratis ID-kaart aanvragen als uw kind nog geen paspoort of ID-kaart heeft of het oude document (bijna) verlopen is.

De voedselbank

De voedselbanken in de gemeente helpen inwoners die tijdelijk niet in hun eigen levensonderhoud kunnen voorzien. Of u in aanmerking komt voor een voedselpakket, hangt af van

hoeveel u maandelijks overhoudt voor eten drinken.

Stichting Urgente Noden Friesland (SUN)

Zit u in een urgente financiële situatie en is er niemand die u kan helpen? SUN behandelt aanvragen in deze urgente noodsituaties wanneer (wettelijke) voorzieningen niet meer, niet tijdig of niet voldoende beschikbaar zijn. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan: kleding, de aankoop van een wasmachine of een koelkast of de woninginrichting. De aanvraag voor ondersteuning vanuit SUN gaat via professionele hulpverlening van een organisatie voor maatschappelijke hulp- of dienstverlening.

Hulp bij geldzaken

Voorkomen is beter dan genezen. Dit geldt helemaal voor schulden. Heeft u moeite met het op orde houden en het regelen van uw (financiële) administratie? Onze budgetcoaches van het sociale wijkteam kijken graag met u mee.

Op onze website (webpagina 'Geldzaken en schulden') vindt u een overzicht van alle regelingen. Bij geldzorgen kunt u contact opnemen met het sociale wijkteam van gemeente De Fryske Marren via 14 05 14 of per mail: shv@defryskemarren.nl.

GEMEENTEGEZICHT

Dana Zwierstra, projectleider Wikselwurk

Dana Zwierstra is projectleider Wikselwurk bij gemeente De Fryske Marren. Ze begeleidt de uitvoering van het beleid rond inwoners- en overheidsparticipatie. Mooi werk, vindt Dana. ‘Samen komen we tot het beste resultaat.’

In de plaatselijke bibliotheek je mening mogen geven over de komst van een multifunctioneel centrum in je dorp? Dat is tegenwoordig heel gewoon. Gemeente De Fryske Marren betreft inwoners, bedrijven en organisaties in de gemeente op allerlei manieren bij plannen over hun eigen leefomgeving. Best logisch eigenlijk, want inwoners weten zelf heel goed wat ze belangrijk vinden. In de samenleving is er bovendien enorm veel kennis en ervaring aanwezig. Daar maakt de gemeente graag gebruik van. Andersom biedt de gemeente ook ondersteuning aan mooie inwonersinitiatieven, zoals energiecoöperaties of initiatieven voor ontmoetingsplekken. Die samenwerking tussen inwoners en gemeente is een echte wisselwerking!

Samen met inwoners

Inwoners- en overheidsparticipatie zorgt voor een fijne, betrokken samenleving waarin iedereen gehoord en gezien wordt. Sinds 2022 heeft gemeente De Fryske Marren officieel beleid voor deze wederzijdse participatie. Dat is samen met de inwoners tot stand gekomen. De naam? Wikselwurk, Fries voor wisselwerking. Dana Zwierstra is projectleider Wikselwurk bij de gemeente. Zij begeleidt de uitvoering van het Wikselwurkbeleid. “Met de invoering van de nieuwe Omgevingswet is bepaald dat participatie verplicht is”, vertelt Dana. “En zelf vinden we het ook ontzettend belangrijk om samen te werken met onze inwoners. Het past bij de manier waarop we diensten willen verlenen en als gemeente hebben we die samenwerking gewoon nodig. Samen komen we tot de beste resultaten.”

Praktische handvatten

Maar hoe kun je nou slim Wikselwurkjes? Het Wikselwurkbeleid helpt. “Het biedt praktische handvatten aan alle betrokkenen”, legt Dana uit. “Neem het Wikselwurkkompas. Dat is een plan van aanpak dat de verschillende stappen en vragen beschrijft die je in een Wikselwurktraject doorloopt. Bijvoorbeeld: wat wil je bereiken? Met wie wil je samenwerken? Hoe ga je dat doen? Het kompas zorgt bij elk individueel project voor een



FOTO: DOUWE BILLSMA, GEWOAN DWAAN

‘Als je voelt dat je ertoe doet, geeft je dat eigenwaarde’

afgebakend doel, duidelijke kaders en heldere verwachtingen.” Een ander onderdeel van het beleid is de gereedschapskist of toolbox. Dana: “Die bevat verschillende werkvormen, locaties en ervaringen ter ondersteuning van Wikselwurktrajecten.”

Wixelwurk draait om verbinden

Dana straalt als ze over Wikselwurk vertelt. “Zeggenschap hebben over je eigen leefomgeving is zó belangrijk! Als je voelt dat je ertoe doet, geeft je dat eigenwaarde. Hiervoor was ik jobcoach statushouders en dáárvoor was ik consulent Werk bij een gebiedsteam. Ook in die functies bood ik mensen iets dat bijdroeg aan hun eigenwaarde. Dat is hier niet anders. Wikselwurkjes draait om verbinden en samenwerken. De functie van projectleider ligt mij goed. Van nature ben ik nieuwsgierig

en breng ik puzzelstukjes graag bij elkaar.” Dana lacht. “Bovendien ben ik een Jack Russel Terriër: ik kan me ergens enthousiast in vastbijten en blijf dan vol energie in de actiestand.”

Je zegje doen

Betekent participatie overigens dat je altijd krijgt wat je wilt? Niet per se, zo geeft Dana aan. “Het betekent dat je de kans krijgt om je zegje te doen en ideeën aan te dragen. Sommige suggesties zijn vanwege wet- en regelgeving gewoon niet haalbaar. Daarnaast gaat het algemeen belang altijd vóór persoonlijke voorkeuren.” Dat betekent beslist niet dat het zinloos is om mee te praten. Dana: “Ideeën van inwoners helpen ons om met een andere ‘bril’ te kijken. Dat is heel waardevol, dus we hopen dat inwoners zich niet inhouden om hun suggesties te delen.”

NIEUWBOUWPROJECT LEMSTERKADE

Wonen op ‘de Houtmolen’ in Lemmer

‘De Houtmoulen’ in Lemmer, zoals het gebied nog steeds door de Lemsters genoemd wordt, ligt er al te lang vervallen bij. Op dit moment worden de overblijfselen van het verleden weggehaald en is de verkoop van de eerste appartementen die hier gebouwd gaan worden, gestart. In dit gebied, gelegen tussen de woonwijk Lemstervaart en het centrum van Lemmer, ontwikkelt Zwanenburg Projecten nieuwbouwproject Lemsterkade.

Titia Haagsma, projectleider van dit nieuwbouwproject, neemt ons mee in de toekomstige invulling van De Houtmolen. En legt uit waarom haar onderzoek naar de historie van deze plek een persoonlijk tintje had. Toen Titia begon aan dit project, begon ze bij ‘dat wat was’. Titia: “Beppe Lemmer’, één van de beppes van mijn vriend, bezat een stapel historische boeken over Lemmer. Toen ik met dit project begon ben ik eerst in de historie gedoken. En daarbij kwamen de boeken van ‘beppe Lemmer’ goed van pas.”

WATERBELEVING

Als je Lemmer zegt, zeg je water. Daaraan is ook bij dit project geen gebrek. Bij de inrichting van de kades werden de boeken van beppe Lemmer geraadpleegd. Titia: “Een deel van het water was er al, maar één haven brengen we weer



terug in fase II. Op de historische plaatjes is de haven die we terugbrengen goed te zien. De appartementen liggen aan en deels op het water. Als alle woningen verkocht zijn is er voor de eigenaren de mogelijkheid om een ligplaats te kopen of te huren.”

Sinds het moment waarop Titia in het verleden dook tot nu zijn er al flinke stappen gezet in de ontwikkeling. De verkoop van fase I is inmiddels gestart. Fase I betreft vier statige pakhuizen: twee met acht appartementen en twee met zes appartementen. Titia: “Dat vind je bijna nergens. Dat is een appartementengebouw met maar vijf of zeven andere eigenaren hoeft te delen.” De appartementen zijn, met een oppervlakte tussen de 101 en 191 m2, riant te noemen.

Een impressie van de nieuwe statige pakhuizen.



Projectontwikkelaar Titia Haagsma (links) en klantmanager Inge Mutsaers van Zwanenburg Projecten: “Het is leuk om de historie op deze manier weer naar boven te brengen. Zo linkt het mooi aan hoe het vroeger was.”

BETROKKENHEID IS GROOT

Titia merkt dat de komst van vier gebouwen leeft onder de Lemsters. “De inwoners zijn nieuwsgierig naar wat er komt. Dat merken we bijvoorbeeld aan de vele aanmeldingen die we hebben gehad vanaf het moment dat het project online kwam. Dat zijn veel mensen die benieuwd zijn naar het project en op de hoogte willen blijven via de nieuwsbrief. En de mate van betrokkenheid is hoog. Zo ontvingen we mail van Roelie Spanjaard-Visser, tevens auteur van een van de

boeken die bij beppe Lemmer in de boekenkast in ‘Huize Antje’ stond. Ze deed ons de suggestie om de vier appartementengebouwen ‘Houtmolen’, ‘Stoomhoutzagerij’, ‘Sleeswijk’ en ‘Brandsma’ te noemen. De laatste twee naar de voormalig eigenaar en bedrijfsleider van de onderneming uit 1849.

Ik vind het leuk dat de bewoners het project zo omarmen en heb daarom geen moment getwijfeld om de namen die wij voor de gebouwen kregen te wijzigen.



De historische boeken van ‘beppe Lemmer’.

Daarna kregen we nog een mail met naamsuggesties. Die bewaren we voor de volgende fase. Het is alleen maar leuk om de historie op deze manier weer naar boven te brengen. Zo linkt het mooi aan hoe het vroeger was.”

“LEMMER IS DE ENTREE VAN FRIESLAND”

Titia: “In fase II komen in totaal nog 99 woningen. Onderverdeeld in 79 appartementen en twintig grondgebonden woningen. In deze fase komen ook appartementen onder de honderd vierkante meter en is er een mix van koop- en huurappartementen. De omgeving heeft ook op deze toekomstplannen positief gereageerd. Afhankelijk van de verkoop van fase I kunnen we misschien dit jaar nog starten met de verkoop van fase II.”

Lemsters zijn niet alleen nieuwsgierig en betrokken, volgens Titia. “Ze willen hier ook wonen.” De verwachting is dat kopers een mix zijn van mensen uit het dorp en mensen van buiten de provincie. Dat er ook belangstelling is van buiten de provincie komt, volgens Titia, vooral door de ligging. “Lemmer is de entree van Friesland en helemaal deze plek. Als je bij je appartement wegrijdt, zit je binnen twintig seconden op de snelweg. En ten opzichte van het dorp woon je ook op een perfecte locatie. Je loopt over de sluis en dan ben je in het centrum waar ‘s zomers en ‘s winters altijd reuring is.”

Helaas maakt ‘beppe Lemmer’ de ontwikkeling van De Houtmolen niet meer mee. Maar ze had vast haar ogen uitgekeken hoe deze plek, met respect voor het verleden, een nieuw gezicht krijgt.

NU TE ZIEN IN DE BIOS!

Het complete filmprogramma zie je op:
www.bios-heerenveen.com
Reserveer & bestel je tickets online!

Vanaf 22,-

DE BIOS
Burg. Kuperusplein 52
HEERENVEEN
Telefoon: 0513 654 051
WWW.BIOS-HEERENVEEN.COM

#FACETOFACE HIELKE FABER

fotografie JOHAN BROUWER

tekst RICHARD DE JONGE

HIELKE FABER IS 75 JAAR KERKORGANIST

"WAAR IK VAN GENIET IS HOE MOOI DE MENSEN ZINGEN"

Sinds kerst 1966 is hij de vaste organist van de Hobbe van Beardt-kerk in Joure. Een kleine twintig jaar eerder al debuteerde hij in de Broerekerk in Bolsward. Op tweede kerstdag. Daarmee is Hielke Faber (87) al 75 jaar kerkorganist. De nog erg kwieke kerkorganist uit Joure is niet achter het orgel weg te slaan. In 2022 kreeg hij er een lintje voor en werd Faber benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau.

Hielke Faber: "De Broerekerk was de orthodoxe afdeling van de Nederlands Hervormde kerk. Die waren nogal streng. Dan had je op eerste kerstdag 's morgens en 's middags een kerkdienst en op tweede kerstdag 's morgens nóg eentje. Daarna mocht pas de kerstboom in de kerk voor het feest van de zondagsschool. Er werden tijdens de kerkdiensten geen echte kerstliederen gezongen. Nou ja, hele oude die in de 'Evangelische Gezangen' stonden, maar geen Stille Nacht en Ere zij God. Dat werd wel gespeeld door de organist, maar verder niet gezongen."

JOHANNES DE HEER

"Ik was nog maar een klein ventje toen ze me al meenamen naar de kerk. Ik kon namelijk erg goed stilzitten. Ik vond dat orgel zó mooi. Want dat kon heel hard én heel zacht spelen. De organist was de jongste broer van mijn vader. Een organist met bravoure. Hij kon goed spelen en de mensen waren altijd nogal lovend over hem. Het was ook mijn favoriete oom en hij was ook mijn stimulans.

Ik wilde al heel vroeg orgel-les hebben, maar dat mocht niet van mijn vader. Ik moest eerst leren lezen. Maar al snel op de lagere school zat ik achter het orgel. Wij hadden thuis een orgeltje. Dat had je in die tijd veel in die orthodoxe en gereformeerde kringen. Mensen hadden een orgeltje, een harmonium, met een blaasbalg en enkel klavier. Die van ons had harpklank. Dan zat ik als klein jongetje achter dat orgel, dan trapte ik en dan hoorde ik dat mooie geluid. Daar was ik helemaal weg van. Het gebeurde vaak dat we 's avonds zongen rond het orgel. Uit 'Johannes de Heer'. Dan werden er geen titels maar nummers genoemd. 48 is 'Ere zij God', 194 is 'Stille Nacht' en 150 'Ik zie een poort wijd open staan'. Dat speel ik nog vaak bij uitvaarten."

KONINKLIJKE ONDERSCHIEDING

Hielke Faber is benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Hij kreeg de onderscheiding onder andere vanwege zijn jarenlange inzet voor de kerkmuziek als organist en koordirigent. In zijn werkzame leven was hij voorzitter van de winkeliersvereniging Joure (WIH) en mede-initiatiefnemer van de jaarlijkse 'Ald Fryske Merke'. "Ik had niets in de gaten tot ik tijdens de ochtenddienst door de dominee naar beneden werd geroepen en daar mijn kleinkinderen zag staan. Die waren uit Assen en Amersfoort gekomen. Toen schoot ik vol. Alle familieleden waren er, mijn broer, mijn zussen. Dat was wel emotioneel."

IMPROVISEREN

"Ze hadden mijn muzikleraar gevraagd om de kinderen de kerstversjes te leren", vertelt Faber. "Maar die dacht: 'Dat kan Hielke ook wel'. Dat ging zó goed dat ze vonden dat ik dat tweede kerstdag ook wel kon." En zo maakte de dan twaalfjarige Hielke zijn debuut als organist in de Broerekerk. Meteen daarna werd in de Martinikerk een kinderkerk opgericht. "En ik mocht daar spelen. Op dat grote orgel in de Martinikerk." Hielke mocht elke woensdagmiddag in de kerk op het orgel spelen, op drie klavieren waar hij er één gewend was. "Dat leerde al gauw, want ik was ook erg nieuwsgierig. Met Pasen moest de vaste organist de Matthäus Passion spelen. Hij had geen zin om ook nog in de kerk te spelen en zijn vaste vervanger had het te druk. Dus was het: 'Laat Hielke het maar doen'."

Het was een extra lange dienst. Maar het ging erg goed. Aan het eind van de kerkdienst vroeg de jeugdleider me wat ik wilde spelen bij het uitgaan van de kerk. Ik antwoordde: 'Iets zonder mollen en kruisen.' Hij pakte de Johannes de Heer-bundel en zocht daar een lied uit. Na twee drie akkoorden wist ik wat ik speelde en ben ik gaan fantaseren. Improviseren, ik deed maar wat, maar ik speelde het versje niet. Vanaf die tijd ben ik regelmatig ingevallen. In de Martinikerk, maar ook in de Broerekerk."

VRÉSELIJK ORGEL

Tijdens zijn militaire dienst – Faber was parachutepakker op de luchtmachtbasis in Leeuwarden – werd hij vaste organist van de kerk in Makkum. Daarnaast was hij vaste vervanger van de organist van de Broerekerk, waar hij vooral 's middags vaak inviel omdat de organist daar een broertje dood aan had. En speelde hij veel met de Youth for Christ-organisatie. Dat heeft geduurd tot zijn

verhuizing naar Joure in 1964 waar Faber een woninginrichtingsbedrijf overnam.

"Ik speelde mijn afscheidsconcert in de Martinikerk in Bolsward en zat een week later hier in de kerk in Joure. Wat een vréselijk orgel. De kerk was vlak voor de oorlog afgebrand en tijdens de oorlog herbouwd. Vlak voor de oorlog hadden ze al een orgel gekocht. Maar toen de oorlog uitbrak, vorderden de Duitsers de pijpen vanwege het metaal. Het werd wel afgebouwd, maar het was een oorlogsproduct, slecht gemaakt. Er mankeerde altijd wel iets aan. In '66 werd ik organist en ik heb er een paar jaar op gespeeld. Toen heb ik midden jaren zeventig een brief geschreven naar het kerkbestuur dat er iets moest gebeuren. Het bestuur en de kerkelijke gemeente hebben de koppen bij elkaar gestoken en er kwam geld vrij."

'KAPOT' VAN EEN ORGEL VAN AHREND

We doen een stapje terug naar tien jaar eerder toen Hielke Faber met de organistenvereniging een keer naar Bremen ging. "We zijn meerdere kerken af geweest en zo kwamen we ook in de Martinikirche. Daar stond een orgel van Jürgen Ahrend, een bekende Duitse orgelbouwer. Daar was ik helemaal kapot van. Wat een prachtig orgel. Toen dacht ik: 'Zó'n orgel zouden we in Joure moeten hebben'." Lang verhaal kort: Faber speelt elke week op zijn gewenste Ahrend. "Het is natuurlijk heel bijzonder dat ik nog speel", erkent hij. "En tot tevredenheid. Niet alleen voor mij maar ook voor de mensen. Als ik nu zou stoppen, dan zouden ze zeggen: 'Jammer, maar we snappen het'. Ik heb met het bestuur afgesproken dat ze me het laten weten als ze denken, dat het niet meer gaat."

KLAPPERS VOL EIGEN MUZIEK

In zijn werkzame leven had Faber al een kerkmuziekopleiding gedaan. Die kwam goed van pas toen hij in 1994 stopte met zijn woninginrichtingsbedrijf en zich helemaal kon richten op orgelspelen en op koren. "Van die koren heb ik veel plezier gehad. Je kunt zeggen van 'ik heb hier een koor en een stukje muziek en dat gaan we instuderen', maar ik kon ook muziek schrijven. Ik heb klappers vol met muziek die ik zelf heb geschreven en met een koor uitvoerde. Kerkmuziek. Ik heb afgelopen zondag nog gespeeld met een fluitist, in de kerk in Broek. De kerk zat vol;



NOTRE-DAME VAN PARIJS

Grote vraag is natuurlijk wat Faber het mooiste orgel vindt. "Het 'mooiste orgel' is een gek begrip. Je hebt een heleboel verschillende typen. Hier in Joure hebben we een barokorgel. Daar kun je prachtig Bach op spelen, en nog ouder ook. Als kind vond ik het orgel van de Martinker in Bolsward het mooiste orgel ter wereld. Maar dan heeft hij het over de kwaliteit van een orgel, de plek waar het staat en hoe het bedacht en gemaakt is. Maar het orgel van Bolsward, met zijn machtige front, heeft veel meer uitstraling dan dit. En daarbij is de akoestiek in die kerk ook heel fantastisch. En wat is dán veel mooier? Dit orgel heeft een andere klank dan die van Bolsward en ik houd van allebei. Je kunt niet zeggen: het ene klinkt mooier dan de andere. Je kunt wel zeggen dat een orgel geen mooie klank heeft. Dat heeft te maken met wie het heeft gebouwd en wie het heeft geïntoneerd; wie de klank er in heeft gebracht. Er moet een samenhang zijn van laag naar hoog. Daar komt een stukje vakmanschap bij kijken. Die Ahrend is een goede intoneur. Ik ben niet iemand die alle orgels afloopt. Misschien klinkt het orgel van de Notre-Dame van Parijs wel erg mooi en als de gelegenheid zich voordoet..."

Het imposante orgel van de Notre-Dame, met meer dan 7000 pijpen, bleef intact bij de grote brand in april 2019. Het orgel is uit de kathedraal verwijderd en zal worden teruggeplaatst na restauratie van de Notre-Dame. De heropening van de kathedraal is voorlopig gesteld in de loop van 2024.

er waren drie lege stoelen, heb ik gezien. Je bent geïnspireerd en dat breng je ook over op de mensen. Waar ik van geniet is hoe mooi de mensen zingen. Dat heeft niets met kunst te maken. Ik word daar blij van."

IN BEDWANG HOUDEN

"Ik heb voor het koor de koorsetting geschreven, vierstemmig. Dan moet je rekening houden met het bereik van de verschillende stemmen. En daar had ik ook nog twee fluitpartijen bij gemaakt en die spelen er dan iets anders doorheen. Ik had natuurlijk de orgelpartij en ik heb ook de tweede fluitpartij er bij gespeeld. Zo heb ik heel veel stukjes muziek geschreven. Dat koren leiden doe ik niet meer. Het is te veel. Je moet je voorbereiden, je moet het kunnen zingen. Zelf, al die partijen. Dat kan ik ook, ik kan ook zo switchen tussen de partijen, maar het is wel inspannend. Dan heb je een koordirectie, dan ben je bezig met een groep mensen, die moet je aansturen, ruimte geven, maar ook in bedwang houden, anders wordt het veel te druk, te uitbundig. Dat moet je niet hebben. Toen ik net gestopt was met werken, had ik wel vijf koren. Elke avond op pad. Mijn handen jeuken, hoor, maar ik zou het nu niet meer kunnen."



ANNALIES VAN DER VEEN GEEFT 'ZICHT OP GELD':

“Senioren met een partner in een instelling laten geld liggen”

Annalies van der Veen crost de hele provincie door, op weg naar echtparen waarvan een van de partners inmiddels in een zorginstelling verblijft. Ze geeft antwoord op vragen als: hoeveel moet ik betalen aan eigen bijdrage?; moet ik de verhuizing van mijn partner ook doorgeven aan instanties? “Senioren met een partner in een instelling laten vaak geld liggen”, weet ze. Dankzij haar aanpak ervaart de achterblijvende partner duidelijkheid en steun.

Na een loopbaan in de zakelijke dienstverlening maakte Annalies van der Veen uit Poppingawier de overstap naar de zorg. Haar huidige zzp-constructie met de landelijke franchiseorganisatie 'Zicht op geld' past haar als een handschoen. Haar werk heeft een zakelijk én een menselijk aspect en voor een diepgaande financiële rapportage wordt ze gefaciliteerd vanuit de moederorganisatie.



ANNALIES VAN DER VEEN

“LAAT IK HET U UITLEGGEN...”

In de twee jaar dat ze bezig is heeft Annalies al veel echtparen blij kunnen maken. Ze gunt anderen hetzelfde, maar weet wat mensen soms belemmert contact op te nemen. “Waar ik veel tegenaan loop is gecreëerde angst. Vanwege de toeslagenaffaire zijn mensen afwachting om toeslagen aan te vragen. Of ze hebben twijfels, omdat iemand uit de omgeving heeft gezegd dat ze hun eigen huis moeten verkopen of moeten scheiden. Soms ook baseren zij zich op onduidelijke wet- en regelgeving. Laatst nog sprak ik een man die daarom zijn AOW niet wilde splitsen. 'Ja,' zeg ik dan, 'laat ik het u uitleggen...' Na zo'n gesprek zie ik hoe opgelucht mensen zijn dat ze daarna wél weten hoe zaken in elkaar steken.”

INTENSE PERIODE MANTELZORGERS

Annalies vindt het belangrijk dat mensen honderd procent een goed gevoel bij haar hebben. “Ik kom langs voor koffie en dan bel je volgende week maar even of je gebruik wilt maken van mijn diensten”, zeg ik dan.” Ze weet dat mantelzorgers vaak een intense periode achter de rug hebben van zorgen en emoties. “Ze hebben net hun partner naar

een instelling verhuisd. Ze hebben last van schuldgevoel: had dit wel gemoeten?” Ze weet ook, dat het vaak enige tijd duurt, voordat iemand hoort hoeveel eigen bijdrage die moet betalen. “Dat creëert enorme onrust. Gelukkig kunnen wij heel snel duidelijkheid geven over de hoogte van de eigen bijdrage. En op basis van de gegevens die we tijdens het intakegesprek verzamelen, leveren we binnen twee weken een complete financiële rapportage aan.”

ONTZORGEN

Die rapportage beschrijft het financiële voordeel dat behaald kan worden, doordat een van de partners elders is komen te wonen. “Vervolgens zorgen wij ervoor dat alle instanties geïnformeerd worden over de wijzigingen. Het ontzorgen van de mantelzorger, daar geniet ik enorm van. Samen bespreken we alles, en daarna vertel ik wat ik ga doen, vullen we de formulieren samen in, en zorg ik dat alles doorgegeven wordt. Bij iemand die al zoveel jaar voor de partner heeft gezorgd, ontbreekt de energie om dat uit te zoeken. Bovendien sta je zomaar een kwartier in de wacht en heb je soms het gevoel dat je van het kastje naar de muur wordt gestuurd.

Saapke de Jong uit Grou

“Mijn man kon niet meer thuisblijven vanwege zijn frontotemporale dementie. Het was heel verdrietig hem naar een verpleeghuis te brengen. Over het financiële stuk had ik geen idee. Waar moet je zijn en wat is voordeliger? Mensen uit mijn omgeving zeiden: 'Ga eens met Annalies praten, misschien kan die wat voor je doen.'”

Ze heeft een hele avond bij mij en mijn dochter gezeten en uitgelegd hoe het gaat met AOW, toeslagen en belastingen. Dat was heel 'nofflik', heel rustig, heel gemoedelijk, geen dwang. 'Denk er maar even over na.' Vervolgens heeft ze alle regelzaken uit handen genomen. Ze heeft me een hoop kopzorgen bespaard, want ondertussen moet ik mijn verdriet ook een plekje geven. Dankzij haar heb ik het nu vrij royaal. We hebben nog steeds contact; als ik bel, dan komt ze. Geweldig!”

Als mensen de financiële rapportage lezen, zijn ze blij met de duidelijkheid: ik weet waar ik aan toe ben. Mensen krijgen van mij ook de garantie: ik kom niet eerder met de factuur, voordat alle acties door ons zijn ingezet en grotendeels zijn afgerond. Voor iedereen is het mogelijk om voordeel te behalen; het maakt niet uit of je veel of geen pensioen hebt. Voor een mevrouw die dacht dat er voor haar weinig voordeel zou zijn, hebben we een bovengemiddeld bedrag terug kunnen halen. 'En dat terwijl ik je wou afbellen', zei ze naderhand lachend.”

SAMENWERKEN

Los van financiële vraagstukken komt Annalies diverse andere vragen tegen. Daarbij maakt ze dankbaar gebruik van alle contacten die ze inmiddels opgebouwd heeft in de provincie. Zo heeft ze contacten met maatschappelijk werk van verschillende zorginstellingen, cliëntondersteuners, notaris kantoren en mantelzorgmakelaars.

“Samen zorgen we ervoor dat de mantelzorger verder kan, en daar doe ik het voor.”

Duurzaamheid

Special 2023



Dorpshuizen
kampen met hoge
energiekosten

Hoe creëer je
een bewuste
kledingkast?

Meer weten over
je energieverbruik?
Schakel een
energiewaarder in



“Nieuwe kleding kopen voelt toch als falen”

Wieteke Zwama uit Heerenveen



“Het gaf mij rust en vrijheid omdat ik niets hoefde te kopen”

Linda Huisman uit Joure

“Mijn dochters en ik kunnen alles met elkaar delen”

Wimke Tolsma uit IJlst



Hoe creëer je een bewuste kledingkast?

Eerlijke kleding wordt geproduceerd met respect voor mens en milieu

Wist je dat je 80% van de tijd maar 20% van je kleding draagt? Dat betekent dat er dus heel veel kleding in de kast ongedragen ligt te verstoffen. Er wordt veel ‘fastkleding’ verkocht en dat houdt in dat ergens in de wereld mensen hiervoor de prijs moeten betalen. Onlangs zag ik de documentaire ‘Prijsknaller’ over dit onderwerp. Ik had van veel zaken geen weet, ging bij mezelf te rade en op onderzoek uit. Mijn zoektocht leidde me niet alleen door mijn eigen kledingkast, maar ook door die van andere vrouwen.



Toch schrok ik dat sommige kleding niet eens een tweede gebruiker haalt, omdat de kwaliteit zó slecht is. Waar ik dacht dat ik er goed aan deed om kleding in zo’n actiezak aan de weg te zetten, blijkt dat veel van deze kleding niet eens gebruikt kan worden.

Eerlijke kleding

Ik zocht uit op welke manier je zelf een omslag kunt maken. Oftewel: hoe creëer je een eigen bewuste kledingkast? In de coronatijd konden we weinig shoppen, hadden we geen feestjes

Tuurlijk weet ik dat sommige kleding gemaakt wordt van slechte kwaliteit stoffen en in fabrieken wordt geproduceerd onder slechte arbeidsomstandigheden.

en droegen we massaal joggingpakken. In die tijd winkelde ik in mijn eigen kledingkast. Vóór de coronapandemie gaf ik al kleding van mijzelf en mijn jongste zoon door aan anderen en bezocht ik een keer een ruilbeurs. Ook (ver)koop ik wel wat op Marktplaats en Vinted. Toch denk ik dat het beter kan.

Gelukkig zijn steeds meer mensen zich bewust van duurzaamheid en willen ze een kledingkast met eerlijke kleding. Eerlijke kleding is kleding die wordt geproduceerd met respect voor mens en milieu. Dat houdt in: goede arbeidsomstandigheden en gebruik van producten die het milieu zo min mogelijk schaden. Ook tweedehandskleding valt onder eerlijke kleding.

‘Capsule wardrobe’

Ik start mijn zoektocht op Google. Algauw stuit ik daarbij op de term ‘capsule wardrobe’. Het woord stamt al uit de jaren zeventig en werd geïntroduceerd door Susie Faux, eigenaresse van kledingboetiek Wardrobe in London. Volgens

Susie Faux bestaat een capsule wardrobe uit een garderobe met je meest favoriete en essentiële kledingstukken die nooit uit de mode raken. Elk seizoen kies je dus nieuwe items uit je kast of vult ze op een duurzame manier aan. Vaak heb je basiskledingstukken zoals een zwart colbert, een spijkerjasje, een zwart jukje, een dikke trui, een t-shirt, beige broek en één of twee spijkerbroeken. Daarnaast een lange en een korte jas, (witte) sneakers en nette schoenen. De crux zit hem dus in het combineren. Alles past bij elkaar en je draagt laagjes. Aangevuld met een aantal accessoires. Sportkleding en ondergoed tellen trouwens niet mee.

Mijn eigen kledingkast

Het spreekt mij wel aan, al lijkt het mij een enorme uitdaging. Ik begin met mijn eigen kledingkast en leg vooral de lat niet te hoog. Ik begin met het opruimen. Echt ruimte maken en goed nadenken over wat ik het liefst draag. Ik maak een stapel met kleding die ik weggeef. Mijn beeld over mijn eigen stijl is ook helderder. Ik beseft dat ik eigenlijk niet van veel kleur en prints houd. Dat verveelt



Lotte van der Meij: “Mijn kast na een eerste opruimselectie.”

mij heel snel. Bij aanschaf van nieuwe kleding is het zorg dat je goed nadenkt waar en hoe het gemaakt is én of het past bij de rest van je look. Het scheelt 's ochtends tijd, want je hebt immers minder keuze en alles past bij elkaar.

Toch vind ik het nog steeds leuk om iets nieuws aan te schaffen als ik een feestje heb. Dit alles maakt mij nieuwsgierig naar mensen die het lukt of bezig zijn om bewust met hun garderobe om te gaan. Er zijn namelijk ook mensen die bijvoorbeeld een jaar lang geen nieuwe kleding aanschaffen, enkel nog tweedehands kleding kopen of ruilen.

Een jaar lang niets kopen-challenge

Op mijn sociale mediakanalen plaats ik een oproep over dit onderwerp. Ik krijg allerlei tips van Insta-accounts en ook van mensen die deze lifestyle hanteren. Zo spreek ik met Wieteke Zwama uit Heerenveen. Zij ging de uitdaging met zichzelf aan om heel 2022 geen kleding te

kopen. Niet dat ze een groot consumeerder is, maar ze doet wél veel impulsaankopen. Op mijn vraag waar ze tegenaan loopt met de challenge, zegt ze: “In het begin ging het erg goed, maar inmiddels zie ik anderen met nieuwe kleding en daardoor voel ik mij de laatste tijd soms een zwerver.” Ze vervolgt: “Ook heb ik sinds kort een nieuwe baan, waardoor ik mij meer in de zakelijke wereld begeef dan voorheen. Ik zou hiervoor best wat nieuwe kleding willen aanschaffen, maar als ik dat doe heb ik mijn challenge niet gehaald en dat voelt toch als falen.” Ik geef aan dat ze zelf de spelregels bepaalt en ze niet kon weten dat ze een nieuwe baan zou krijgen tijdens de challenge. Ze besluit diezelfde dag nog een net basissetje aan te schaffen. Naast haar persoonlijke challenge heeft Wieteke ‘swapbags’ in haar omgeving in het leven geroepen. Swapbags zijn tassen die rondgaan bij inmiddels zo’n 35 vrouwen in Heerenveen. Hier haal je wat uit en je stopt er wat in. “Het is zo’n groot succes, dat de kwaliteit van de inhoud van de tassen wel achteruitgaat”, merkt Wieteke op.

Overvloed

Ook spreek ik met Linda Huisman uit Joure. Zij kocht in 2020 een jaar lang geen kleding. “Het scheelde dat we in een lockdown gingen”, vertelt Linda. “Ik had ineens veel minder afspraken waar ik nette kleding voor nodig had.” Linda begon de challenge deels om financiële redenen en omdat zij graag met de ‘in overvloed-gedachte’ leeft. Je gaat er dan vanuit dat we niet leven vanuit schaarste, maar vanuit de idee: er is altijd genoeg. Linda vroeg zichzelf ook af of ze wel met elke trend mee wil gaan. “Wanneer ik in de winkelstraat liep, gaf het mij rust en een bepaald gevoel van vrijheid omdat ik niets hoefde te kopen.”

Na de challenge koopt Linda nog steeds bewust. “Online laat ik iets minimaal een dag in een winkelwagen staan en in de winkel laat ik het hangen; vaak vergeet ik het dan weer. Het kopen ervan zorgt maar voor een kort geluksmoment, terwijl je een dag later dat kledingstuk vaak helemaal niet nodig blijkt te hebben.”

20 stukken / 20 dagen challenge

Wimke Tolsma uit IJlst deed twee keer een challenge waarbij je twintig dagen lang maar twintig kledingstukken draagt. Over haar ervaring schreef ze een blog op haar website (wimke.nl). Ze geeft toe dat dit niet eens zo’n grote uitdaging voor haar was. Het is wel lastig als je meerdere activiteiten in een week hebt, zoals werk, uitjes en feestjes. Ook deed ze de challenge in maart en dan is het wel handig dat je rekening houdt met verschillende weersomstandigheden. In haar dagelijks leven heeft ze een vaste eigen stijl. ‘Scandinavian style’ noemt ze het. “Een groot voordeel thuis is dat mijn twee dochters en ik dezelfde maat én dezelfde stijl hebben. Hierdoor kunnen we alles met elkaar delen”, vertelt Wimke. Ook speuren ze Vinted af. “We geven ons geld graag uit aan spullen met waarde, zoals een mooie leren tas. Kleding die nog mooi is, verkopen we op bijvoorbeeld een kofferbaksale en van het verdiende geld mogen we dan weer iets nieuws kopen.”

Bewustwording en lifestyle-verandering

Er zijn dus veel manieren om je kledingkast bewuster te maken. Het gaat vooral om bewustwording en verandering van lifestyle. Eenmaal bewust, kijk je wat bij jou past. Als we met z’n allen meer ruilen, meer doorgeven, betere kwaliteit kopen, dragen we ons steentje bij aan een duurzamer leven in zijn geheel. Hoe ziet jouw kledingkast eruit?

Aanvalsplan Isoleren Fryslân

SNELLER, SLIMMER EN SOCIALER ISOLEREN VOOR EN DOOR INWONERS

De belangrijkste ambitie van het Aanvalsplan Isoleren Fryslân is het sneller, slimmer en socialer isoleren en het daarmee verduurzamen van huur- en koopwoningen met energielabel E, F of G in deze provincie. Een stevige samenwerking staat centraal. Tussen gemeenten, woningcorporaties en provincie Fryslân, maar ook tussen particulieren onderling zoals in Grou en Reduzum waar lokale organisaties als Dorpsbelang woningen hebben voorzien van isolerende materialen.

Met de inzet van onder andere energiecoaches en fix-teams via het Energieteam en de Energiebank Fryslân zet de aanpak in op de kracht van de mienskip. Zo worden wijken en buurten samen met de bewoners verduurzaamd. In Grou is hiertoe een eerste aanzet gegeven door het Grouster fix-team dat bij vijftien woningen isolerende materialen aanbracht.

Fix-team

“Met de hoge prijzen dachten we dit najaar dat het belangrijk is dat er aandacht komt voor mensen met energie-armoede. Hiervoor is er een fix-team opgezet die kleine maatregelen in woningen neemt zoals het aanbrengen van radiatorfolie, tochtstrips, besparende douchekop en spaarlampen”, zegt Archan Zijlstra, die deel uitmaakt van het Grouster fix-team. Het team bestaat uit tien vrijwilligers. In december is de eerste fix-dag geweest. Zijlstra: “Vooraf hebben we een opname gedaan om te kijken wat er nodig is bij de verschillende woningen.” Het gros van de woningen is van woningbouwvereniging Elkien. Een deel van de



kosten is dan ook door deze vereniging betaald. “Maar we hebben ook een donatie gekregen van Plaatselijk Belang Grou, van de Energiebank en een subsidie van de gemeente Leeuwarden. Ook kwamen er verschillende giften binnen op de speciaal voor dit doel geopende bankrekening van mensen die een deel van hun energietoeslag doneerden.” Een warme geste.

Meer eenheid door afstemming

Het aanvalsplan biedt in eerste instantie handvatten om inwoners financieel te ondersteunen die het op dit moment het hardst nodig hebben. Daarnaast vormt het een basis voor vervolgacties in de toekomst. Daarbij moet gedacht worden aan het plaatsen van zonnepanelen en/of warmtepompen. Door samen te werken en kennis te delen, worden gemeentelijke en

Inwoners financieel ondersteunen die het op dit moment het hardst nodig hebben

lokale duurzaamheidscampagnes op elkaar afgestemd. Dit brengt meer eenheid voor inwoners die anders te maken krijgen met veel verschillende campagnes rondom dit thema.

Kilometer tochtstrips

In Reduzum was de Nederlands Hervormde kerk in het dorp initiatiefnemer tot het nemen van maatregelen voor mensen met energie-armoede. Nadat er gesprekken waren geweest

met verschillende energie-instanties, is dit overgenomen door Dorpsbelang. Durk van Gorkum die voor Dorpsbelang de boel coördineert: “We hebben vijfhonderd folders bezorgd bij de inwoners met het verzoek te reageren. Na een tweede ronde hebben 170 inwoners gereageerd. Daarna zijn we bij de diverse woningen langsgegaan om te kijken wat er nodig is. We hebben opgeteld welke materialen we nodig hadden en vervolgens heeft Elkien voor haar woningen de materialen geleverd. Wij hebben deze bij de mensen afgeleverd en waar nodig geïnstalleerd. Als je het bij elkaar optelt is het een kilometer aan tochtstrips, honderden meters folie en vierhonderd ledlampen. Voor de andere zeventig woningen hebben we subsidie gekregen van de dorpsbewonersstichting en van de kerk. Het kost Dorpsbelang geen geld.”

Energieteam Fryslân

Energieteam Fryslân is een provinciaal netwerk van meer dan honderd energiecoaches en energieadviseurs. Gemeenten, energiecoöperaties, bibliotheken en woningbouwcorporaties zorgen samen dat al deze energiebegeleiding kan worden ingezet. Wil je aan de slag met een initiatief rondom energiebesparing en/of verduurzamingen van woningen in de buurt? Vul dan het contactformulier in voor initiatieven op www.energieteamfryslan.frl. De regiocoördinator neemt dan contact met je op om aan de slag te gaan.

WAT KOST HET?

Isoleren verlaagt de energierekening en verhoogt het wooncomfort, maar wat ben je kwijt als je de woning van boven tot beneden goed isoleert?

De gemiddelde prijs van vloerisolatie per vierkante meter is € 30,- en die van het dak tussen € 40,- en € 60,-. Een buitengevel isoleren kost tussen de € 120,- en € 300,-. Het isoleren van de kruipruimte kost gemiddeld tussen de € 20,- en € 25,- en voor glasisolatie ben je gemiddeld tussen de € 65,- en € 120,- kwijt. Alle genoemde prijzen zijn per vierkante meter. Voor veel maatregelen worden subsidies verstrekt. De provincie heeft niet alleen voor woningeigenaren en huurders alle mogelijkheden van verduurzamen op een rijtje gezet; ook is er een overzicht met ondersteuning en subsidie- en financieringsmogelijkheden.

Website: www.fryslan.frl/particulier



Energizj yn it Frysk: ynsprekke!

“Der binne in protte saken dy’t ús minsken energizj jouwe. In geweldige ploegprestaasje of in oerwinning op josels bygelyks. Ien helpe jout ek faak in soad energizj, benammen as de persoan it sels efkes net mear wit. Josels ynsette foar eat dêr’t jo grutsk op binne, jout ek energizj. Lykas foar it Frysk. Wy Friezen binne grutsk op ús taal en sette ús oanhâldend yn foar it behâld fan it Frysk. Dat dogge wy net allinnich troch bygelyks ûnderwiis, mar ek troch it Frysk fia digitale kanalen robúst te meitsjen. Want elkenien dy’t yn it Frysk mei de kompjûter praat, komt fêst te sitten. Ferkeard begrepen. Dat moat fansels oars. Sa maklik as it is om mei jo smartphone of in app yn it Nederlânsk, Frânsk of Ingelsk te praten, sa maklik moat it ek yn it Frysk. En dêrom binne wy yn oktober mei de Mozilla Ynsprek Maraton begûn.

De Mozilla Ynsprek Maraton

In maraton om safolle mooglik sprutsen Fryske wurden en sinnen te sammellen sadat ús taal dêrtroch erkend wurdt. Sadat digitale applikaasjes ek sa gau mooglik yn it Frysk beskikber binne en wy yn it Frysk tsjin ús smartphone prate kinne. Dat jout ús Friezen energizj! Dogge jo ek mei?



Energizjydeputearre Sietske Poepjes - provinsje Fryslân.



Archan Zijlstra

Welke maatregelen bij welk bouwjaar woning

Bron: www.eigenhuis.nl

Vóór 1920

Dak-, gevel- en vloerisolatie. Let op: Kijk of er al iets aan isolatie is gedaan. Oud isolatiemateriaal kan uitzakken.

Tussen 1920 en 1974

Spouwmuur- en vloerisolatie met glas- of steenwol, schuim of piepschuimbolletjes en vloer kan ook met kunststof isolatieplaten. Let op: controleer na het isoleren met een hygrometer of de woning niet te vochtig is.

Tussen 1975 en 1982

(Extra) vloer- en dakisolatie. Vaak is bij woningen in deze jaren al spouwmuurisolatie aangebracht. In het algemeen wordt afgeraden deze na te isoleren. Beter is het om deze eerst te verwijderen. Let op: gebruik voor het isoleren van het dak dampremmende folie.

Tussen 1983 en 1999

Extra isolatie vaak niet nodig. Gebruik tochtstrips, hr++ of tripleglas en isolerende deuren en kozijnen. Let op: zorg voor voldoende ventilatie.

Tussen 2000 en 2023

Voldoende geïsoleerd. Mogelijk zijn er kieren. Met een warmtebeeldcamera is te zien waar die zitten. Voor degene die zijn woning duurzaam elektrisch wil verwarmen is een warmtepomp wellicht een optie.

DE INDUCTIE SPECIALIST

TIJDELIJK GRATIS INMEETSERVICE



Twijfelt u over de overstap naar koken op inductie?

Onze deskundige medewerkers staan voor u klaar om u een eerlijk advies te geven. Onze inbouwspecialisten komen graag kosteloos en vrijblijvend bij u thuis de inbouwsituatie opnemen zodat u zeker weet dat u de juiste keuze maakt.

Expert Bijlhout

Emmeloord, Achterom 2-4, (0527) 870070
Lemmer, Schulpden 9, (0514) 561296
Joure, Midstraat 124, (0513) 414205

expert



Weetjes duurzaamheid in cijfers

Over bewuste kleding: Vooral fysieke goederen minder online gekocht



74%

In 2022 gaf 74% van de Nederlanders van twaalf jaar of ouder aan iets online gekocht te hebben. Dat is minder dan een jaar eerder toen 77 % iets online kocht. De verkoop van digitale producten en diensten bleef vergeleken met 2021 gelijk of liet een groei zien, terwijl er online minder goederen besteld werden.

In 2022 kocht 53% van de bevolking van twaalf jaar of ouder via internet kleding, sportkleding, schoenen of accessoires zoals tassen en sieraden. Daarmee stonden deze producten aan kop van de online aankopen maar werden ze iets minder vaak online aangeschaft dan een jaar eerder. 43% bestelde online maaltijden bij een restaurant, fastfoodketen of cateraar. Ook dat was minder dan in 2021.

bronn www.cbs.nl

53%

173

De gemiddelde Nederlander heeft 173 kledingstukken. Tweedehandswinkeltjes noemen het aantal om mensen op te roepen om mooie spullen via hen te verkopen.

bronn: www.volkskrant.nl

48%

Het consumentenprogramma Radar heeft een enquête gehouden, waar 20.974 mensen aan meededen. 48% van de bijna 21.000 mensen geeft aan zo min mogelijk kleding te kopen, 30% draagt tweedehands kleren. Anderen letten (ook) op het materiaal: 43% vermijdt bepaalde materialen. Eén op de drie koopt kleding die volgens het etiket duurzaam is, en 22% koopt van duurzame merken.

bronn: www.radar.avrotros.nl



Over energie besparen: Minder lang douchen is beter

16.000 M²

Er zijn verschillende manieren om te besparen op je energiekosten. Gemiddeld douchen we in Nederland negen minuten per keer, terwijl dit niet nodig is. Door dit terug te brengen naar vijf minuten, bespaar je gemiddeld ruim 16.000 m² warm water en 90 m³ gas per huishouden. Dit levert je een jaarlijkse besparing op van tachtig euro op je energierekening. Bovendien kun je zo bijdragen aan een beter milieu.



Een ander voorbeeld is de energie die je plasma tv verbruikt. Wanneer jouw plasma tv twaalf uur per dag aanstaat, betaal je jaarlijks meer dan tweehonderd euro aan energiekosten. Door de tv ook daadwerkelijk uit te schakelen als je niet kijkt, kun je veel geld besparen.

Over elektrisch rijden: groen, groener, groenst!

60%

Een elektrische auto is veruit de groenste auto; groener dan een diesel- of benzineauto. Een elektrische auto stoot over zijn hele leven ongeveer 60% minder CO₂ uit dan een auto met een uitlaat. Bij een elektrische middenklasse auto komt in totaal 19.000 kilo CO₂ vrij; bij een vergelijkbare brandstofauto is dat 52.000 kilo CO₂.



Bront: www.milieutraad.nl

Theo Andreae van Stichting Doarpswurk

“Leefbaarheid is een kerntaak van de provincie”

Midden in het gesprek kijkt Theo Andreae ineens ietwat schuld bewust. De directeur van welzijnsorganisatie Doarpswurk trekt het zich aan dat ‘zijn’ stichting altijd te veel op de achtergrond staat. Ze hebben de ellebogen blijkbaar onvoldoende geslepen om zo nu en dan ook eens niet alleen tegen bestuurders, maar tegen alle gewone mensen uit de dorpen te zeggen: dát zijn wij en dát doen we. “We moatte net neist it poadium stean, we moat ússels etaleare.”

Dat besef is gekomen in het voorjaar van 2022, toen het provinciaal bestuur van Fryslân ineens zei een groot aantal bezuinigingen te zullen doorvoeren. Veel in de culturele sector, maar ze zetten daar Doarpswurk ook bij. Als er niets gebeurt, dan wordt de subsidie voor Doarpswurk afgebouwd en is die in 2026 helemaal nul. Theo Andreae zucht eens diep.

Verbinder

Doarpswurk, dat in het oude gemeentehuis van Raerderhim in Raerd zit, ontstond zeventien jaar geleden uit een fusie van de Feriening Lytse Doarpen en de Stifting Doarpsûzen. De provincie zette die nieuwe combinatie goed op poten met subsidie. Dat zou veel handiger zijn dan elke aanvraag uit elk dorp steeds weer te moeten beoordelen. Fryslân heeft 419 dorpen. Er was en er is géén geld voor elk dorp afzonderlijk.

Doarpswurk is een ‘verbinder’. Op hun website zeggen ze zelf: “Wij zetten ons in om dorpsbelangen, dorpshuizen, initiatieven en leefbaarheidsprojecten in goede banen te leiden. Hiervoor ondersteunen en adviseren wij vrijwilligers en initiatiefnemers, door kennis te delen die bijdraagt aan een aantrekkelijke leefomgeving. De kracht en het eigenaarschap blijft altijd bij het dorp zelf. Doarpswurk stimuleert, inspireert en verbindt Friese dorpen op het platteland tot krachtige en toekomstbestendige gemeenschappen.”

Vertaald: Een dorp wil wat. Dat kan van alles zijn. Van een dorps huis tot aan een woonvisie. Dan kloppen ze aan bij Doarpswurk; vertellen daar wat ze graag willen. Dan komen de mensen van Doarpswurk meepraten over hoe je geld, informatie en vergunningen kunt krijgen. In veel gevallen doet Doarpswurk dat samen met de gemeente en andere organisaties.

Opdrachten

Doarpswurk krijgt ‘opdrachten’. Dát dorp wil dit en het andere dorp wil dát. Soms werken ze



“We moatte net neist it poadium stean, we moat ússels etaleare”

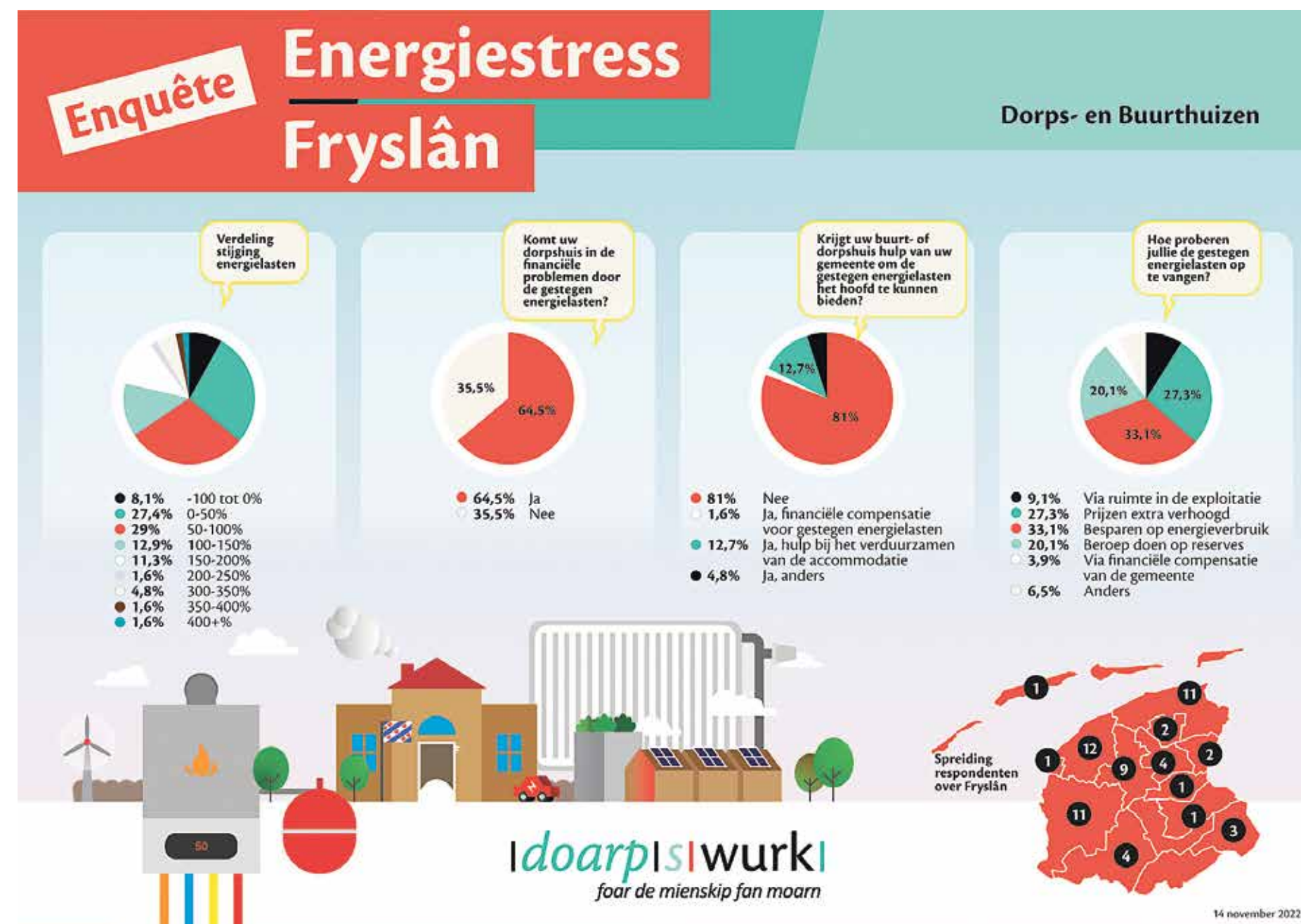
ook wel ‘agenderend’, zoals in en na de corona. Over de moeilijke positie die dorps huizen in die periode hadden, omdat ze niet open konden zijn. En nu weer die gigantische en onbetaalbare energiebedragen, waarbij Doarpswurk al zorgde dat de dorps huizen in de financiële hulpprogramma’s niet werden vergeten.

Doarpswurk is een stichting, met een eigen stichtingsbestuur. De stichting kost ongeveer zeven ton per jaar. Je zou kunnen zeggen dat de

dorpen dat op moeten brengen. Dat doen ze ook, want gemeentes en provincie moeten en willen hun zorg voor de dorpen toch financieel kunnen vertalen: dat was de grond van de oprichting van Doarpswurk.

Kleine kernen

Hoewel Doarpswurk ‘Doarpswurk’ heet, werken ze niet specifiek voor dorpen. Ze noemen het ‘kleine kernen’. Dan werk je dus weinig in Heerenveen, Joure, Sneek en Bolsward. Daar is de sociale cohesie, die moet leiden tot verzoeken en opdrachten, niet aanwezig, al is het hier en daar in bepaalde wijken natuurlijk wél het geval. Maar zoals Andreae het fatsoenlijk zegt: “Dy plakken bin óárs.” Al zegt hij er wel scheef bij dat in zijn woonplaats Joure het nog steeds onbekend is of er wel of niet een ‘brûsplak’ zal komen. “Misskien hienen wý dat wol oars dien...”



Je kunt het maken van ontwikkelingsvisies voor dorpen wel heel belangrijk vinden; voor de inwoners in de dorpen zelf spreekt ‘het dorps huis’ veel méér aan. Van de ruim 400 dorpen hebben 270 (!) een dorps huis. Vaak is er in zo’n dorp geen kroeg of café meer, en is het dorps huis sowieso de centrale plaats voor mienskipsoctiviteiten. En dus een belangrijk deel van de werkzaamheden van die mienskip. Bovendien heeft Doarpswurk toch de erfenis van de Stifting Doarpsûzen overgenomen. Daar was de provincie indertijd zeer verguld mee. En dat zouden ze dan nu laten verdwijnen. Theo Andreae zucht nog eens diep.

“Dan komme wy”

Doarpswurk heeft zich aangepast aan de nieuwe tijd en helpt de dorpen met energiebeleid, zonneweides, windmolens, duurzaamheidsbeleid, circulair beleid, ontwikkelingsvisies, voedselcoöperaties, energiecoöperaties en wat al niet. En vanzelfsprekend met de woonvisies, die nu ook weer heel populair zijn geworden. Omdat de jeugd tegenwoordig graag in eigen dorp wil blijven wonen willen alle dorpen huizen. Maar de gemeente wil eerst een woonvisie. Andreae: “En dan komme wy.”

Theo Andreae, die 55 jaar geleden in Franeker geboren werd, heeft een financiële en fiscale opleiding gehad, en er ook in gewerkt. Hij helpt de dorpen dus ook met het aangeven van de financiële marges. Dus fluistert hij zachtjes dat hij wel weet hoeveel geld de provincie nog achter de hand heeft en daarom niet op Doarpswurk zou hoeven te bezuinigen.

Doarpswurk heeft tien vaste werknemers en zes zzp’ers die naar gelang de opdrachten kunnen worden ingezet. Theo Andreae is de directeur. Hij gebruikt het woord ‘mienskip’, de topterm uit 2018, overigens niet. Noemt het ‘leefbaarheid’, misschien nog wel een iets ruimer begrip. Maar, zegt hij, die leefbaarheid is een kerntaak van de provincie. Dat staat overal voorop. En dan kom je in discussie over of Doarpswurk nu wel of niet een kerntaak uitoefent. “No, ful it sels mar yn.”

Politiek

Natuurlijk, want dat is altijd zo in een politieke kwestie, is er nog een uitwijk, zodat Doarpswurk gewoon door zou kunnen gaan. De bezuinigingen zijn over de Statenverkiezingen van 15 maart heen getild. Dus de bezuinigingen



zullen niet eerder ingaan dan in 2024. Dat betekent dat die verkiezingen voor Doarpswurk heel spannend zijn. Komt er misschien een ander provinciaal bestuur die het werk van Doarpswurk wél als kerntaak van de provincie ziet.

Andreae heeft alle verkiezingsprogramma’s van de deelnemende partijen gezien en daarin rood omkleurd dat iedereen het belangrijk vindt. Met name het CDA, nog altijd een van de belangrijkste partijen in Fryslân, heeft dat ook gezegd. Waarschijnlijk ook wel na het werk van Doarpswurk-voorzitter Doeke Anne Fokkema. Die is oud-wethouder van Tytsjerksteradiel; naar hem wordt in die partij geluisterd. Maar financieel gedeputeerde Friso Douwstra, ook van die partij, zette Doarpswurk op de lijst van bezuinigingen. Hij liet verantwoordelijk gedeputeerde Fokkinga van de FNP zeggen dat Doarpswurk geen kerntaak was. Die heeft dat intussen weer ingetrokken. En het programma van de FNP is gelijk aan de doelstellingen van Doarpswurk...

Lobbyen

In dit vraaggesprek was de eerste vraag: ‘Wat doe je tegenwoordig, Andreae?’ Het antwoord: “Lobbyen, lobbyen en lobbyen.” Theo Andreae heeft het druk met de politiek te vertellen over het werk van Doarpswurk. Het zou goed zijn als de dorpen dat óók nog gaan doen. Zestig daarvan hebben al bij elkaar gezeten en komen binnenkort met een actieplan. Daarin halen ze Doarpswurk uit de achtergrond naar het podium.

“Lobbyen, lobbyen en lobbyen”

HET IS TIJD VOOR DUURZAAMHEID!

Gooi niet zo maar weg, maar laat u eerst adviseren.
Reparatie van schoenen, lederwaren, kleding etc.
Er is meer mogelijk dan u denkt!
Verbeter de wereld, begin bij jezelf!

Podovzorg
Joure.nl

Schoenmakerij
De Jong
SINCE 1989

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

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



DINSDAG
14 FEBRUARI 2023
VALENTIJNSDAG
ZIJN WIJ OPEN!
Kijk voor het menu
op onze website!
Reserveer op tijd. Vol= vol!
Reserveer via info@ponkje.nl!

www.ponkje.nl

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

BOOT Holland

8 t/m 12

MAART 2023

www.boot-holland.nl

WTC EXPO Leeuwarden

Hier begint je watersportseizoen!

Wie van watersport houdt, kan op Boot Holland zijn hart ophalen. Het aanbod is gevarieerder dan ooit! Zo is de steiger dé aanlegplaats voor motorjachten en is er een groot aanbod aan sloepen en tenders. Een boot huren voor je vakantie doe je op het recreatieplein en voor watersport-accessoires, scheepsbenodigdheden en alles over elektrisch varen ben je bij Boot Holland aan het juiste adres!

Koop je tickets voor dé enige indoor watersportbeurs van Nederland voordelig via de **QR code** of **boot-holland.nl**



Het beste in Keukens!

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

Kwaliteit hoeft niet duur te zijn.

groot deFryskeMarren

BRANDED CONTENT

NUMMER 02 • 2023
GROOTDEFRYSKEMARREN.NL

31

TEKST AMANDA DE VRIES // FOTO'S PRIVE ARCHIEF

GYNAECOLOOG HENK OOSTERHOF

“Wij bieden vrouwen erkenning én herkenning voor hun overgangsklachten”



De overgang zorgt bij veel vrouwen voor een scala aan klachten. Depressies, hartkloppingen, spier- en gewrichtspijnen, de impact is groot. Niet alleen relaties lijden eronder, ook op de werkvloer spelen overgangsklachten vrouwen parten. Gynaecoloog Henk Oosterhof – actief lid van de Dutch Menopause Society - van Bergman Clinics | Vrouw Heerenveen, biedt vrouwen een luisterend oor en een behandeling op maat.

De ontvangst in Bergman Clinics in Heerenveen is hartelijk. In de kliniek aan De Griend is even wachten niet erg, het haardvuur brandt, de nieuwste kranten en magazines lonken en de cappuccino smaakt voortreffelijk. Je waant je in een lounge van een comfortabel hotel. Gynaecoloog Henk Oosterhof gaat voor naar zijn spreekkamer, waar hij vertelt hoeveel impact de overgang op vrouwen heeft.

KLACHTEN

“De overgang betekent het einde van de fertile levensfase. Gemiddeld zijn vrouwen 45 jaar wanneer de overgang begint. Hun cyclus wordt onregelmatig, ze slapen slecht, ze voelen zich down en kunnen last krijgen van cognitieve stoornissen. Deze fase kan wel zeven tot tien jaar duren; al die tijd menstrueren vrouwen soms nog. Ik zie de paniek en de angst als ze bij mij op het spreekuur komen. Ze weten niet wat er met ze aan de hand is; ze denken dat ze een burn-out hebben en kennen zichzelf niet meer terug. Wat wij bij Bergman Clinics | Vrouw allereerst doen, is vrouwen erkenning én herkenning bieden voor hun klachten. Dat is ongelooflijk belangrijk. Vrouwen worden hier gehoord, we nemen alle tijd voor hun verhaal en bespreken hun situatie. De emoties zijn soms hoog, er vloeien hier heel wat tranen.”

OVERGEWICHT

Vrouwen in de overgang hebben vaak vele ballen in de lucht te houden. Oosterhof: “Hun draaglast is vaak heel hoog. Ze hebben een drukke baan, kinderen in de puberteit; zijn soms mantelzorger. Tegelijkertijd wordt hun lichaam ouder en neemt de draagkracht alleen maar af. Ik vraag vrouwen wat ze allemaal op hun bordje hebben liggen en kijk daarna met hen hoe ze meer in balans kunnen komen. Dit kan door ontspanning te zoeken, meer te bewegen en te stoppen

met roken en het drinken van alcohol. Overgewicht is ook een belangrijke factor voor overgangsklachten; daarom adviseren we eventueel overgewicht aan te pakken met bijvoorbeeld een mediterraan voedingspatroon. Dit betekent veel groente en fruit eten, noten en olijfolie en minder vlees en zuivel.” Vrouwen kunnen omtrent advies over gezond gewicht, voeding en overgang ook terecht bij Bergman Clinics.

AANZIENLIJKE WINST

“Vaak zien we dat door deze adviezen te volgen, de kwaliteit van leven echt omhoog gaat”, gaat Oosterhof verder. “Mochten deze adviezen alleen niet genoeg zijn, dan kijken we of we hormonen kunnen inzetten. Hormoontherapie staat in Nederland nog steeds te boek als zou het risico op borstkanker verhogen, maar dit is slechts een licht verhoogd risico. Daar staat tegenover dat vrouwen op de langere termijn door hormoontherapie maar liefst dertig procent minder hart- en vaatziekten krijgen. Daarnaast beschermen hormonen ook tegen botontkalking. Dus waarom zou je het niet doen? De winst is aanzienlijk. Maar vrouwen beslissen natuurlijk zelf of ze wel of niet hormonen willen slikken. Gemiddeld zetten we hormoontherapie zo'n vijf tot zeven keer per jaar in. In sommige geval-



dr. Henk Oosterhof, Gynaecoloog

len geven we daarnaast nog antidepressiva als de cliënt gevoelig is voor depressies.”

MAATSCHAPPELIJK BELANG

Oosterhof merkt dat steeds vaker bedrijfsartsen vrouwelijke werknemers doorverwijzen naar Bergman Clinics | Vrouw. “Over het algemeen hebben we vrouwen door onze behandeling na een maand of drie weer op de rit en hebben ze weer meer werkvermo-

Feiten en cijfers over de overgang

- 34% van het ziekteverzuim bij vrouwen tussen de 45 en 60 komt door overgangsklachten.
- 30% van de 45+ vrouwen gaat minder uren werken of stopt helemaal.
- Het oestrogeengehalte bij vrouwen daalt 80% in tien jaar tijd.
- 80% heeft last van opvliegers, nachtzweeten, een droge vagina en/of urineverlies.
- Gemiddeld duurt de overgang tien jaar. 15% van de vrouwen heeft na tien jaar nog steeds klachten.
- In België, Engeland, Duitsland en Frankrijk krijgt 25% tot 40% van de vrouwen hormoontherapie; in de VS is dat 60%. In Nederland slijkt slechts 5% hormonen tegen menopauzeklachten.

Bron: www.saarmagazine.nl/het-leven-is-geen-lolletje-cijfers-feiten-over-de-overgang
Meer informatie: www.vrouwenindeovergang.nl

gen. Dat is natuurlijk van groot maatschappelijk belang! Want vrouwen werken soms minder door overgangsklachten of in een lagere functie. Eigenlijk zou elke huis- of bedrijfsarts bij klachten van vrouwen tussen de 45 en 60 jaar zich moeten afvragen: zit de overgang er niet achter?”

KWALITEIT EN COMFORT

“Bij Bergman Clinics | Vrouw bieden wij maatwerk; iedere vrouw is anders en soms is het puzzelen wat wel of niet werkt. Na de intake volgt er na zes weken een tweede consult en een aantal weken later evalueren we de behandeling. We zijn goed bereikbaar; de lijnen zijn kort en we bieden kwalitatief goede, specialistische medische zorg, waarbij we comfort en gastvrijheid ook zeer belangrijk vinden. Vrouwen hebben – net als in het ziekenhuis – alleen een verwijzing van de huis- of bedrijfsarts nodig en alle kosten vallen onder de ziektekostenverzekering.”

Dan besluit Henk Oosterhof lachend: “Ik heb ontzettend mooi en dankbaar werk en zet me met hart en ziel in voor mijn cliënten.”

BERGMAN CLINICS

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

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





EEN BIJDRAGE VAN DE KEAR

LEZING BUDGETCOACH EEF VAN OPDORP

Uitnodiging: 'Gek van geld'



Op 16 maart 2023 organiseren gemeente De Fryske Marren, Sociaal Werk De Kear en de Friese Rabobanken gezamenlijk de bijeenkomst 'Gek van Geld' door Eef van Opdorp.

BUDGETCOACH EEF VAN OPDORP

Het zijn voor iedereen dure tijden. Daarom willen we als maatschappelijk betrokken organisaties mensen handvaten geven om meer uit hun geld te halen. Tijdens deze bijeenkomst geeft budgetcoach Eef van Opdorp handige tips over hoe mensen beter en slimmer met geld om kunnen gaan. Uiteraard ontbreken de geld-bespaar-tips niet.

GEK VAN GELD

Eef van Opdorp is onder andere bekend als budgetcoach van het televisieprogramma 'Uitstel van executie'. Ze schreef meerdere boeken over geld, waaronder haar meest recente boek 'Gek van geld', dat de basis vormt voor deze avond. Op een nuchtere en humoristische wijze neemt ze je mee naar een financieel gezonder leven.

De bijeenkomst is voor iedereen toegankelijk en vindt plaats op donderdag 16 maart in Beach Club Lemmer, Industrieweg 2.

Programma

19.30 uur	Inloop
20.00 uur	Welkomstwoord
20.05 uur	Eef van Opdorp
21.30 uur	Napraten onder het genot van een drankje
22.00 uur	Einde

Wil je op een laagdrempelige manier meer leren over wat nu precies een financieel gezonder leven is en hoe je een positieve relatie met geld kunt krijgen?

Graag aanmelden via Nynke Dijkstra: telefonisch 0626434572 of per mail n.dijkstra@sociaalwerkdekear.nl

Wij hopen je te mogen begroeten op 16 maart!

Gemeente De Fryske Marren, Sociaal Werk De Kear, Friese Rabobanken

Wil jij andere mensen helpen bij regelzaken?

Word vrijwilliger!

Regelhulp ondersteunt inwoners van De Fryske Marren bij het begrijpen en/of invullen van formulieren en bij financiële en/of sociaal-juridische hulpvragen. Vrijwillige medewerkers van Regelhulp kijken samen met de inwoner(s) naar deze vraagstukken en op welke wijze er hulp kan worden geboden. Indien nodig zal de inwoner(s) worden doorverwezen naar bijvoorbeeld Versus, Humanitas of het Sociaal Wijkteam.

Ga naar de website www.vipdefryskemarren.nl voor meer informatie over de vacature.

Weggooien is zonde

Michiel Duyvendak zet zich bij Antonius in voor zo weinig mogelijk medicijnverspilling

Iedereen bij Antonius probeert zijn steentje bij te dragen aan het verduurzamen van de organisatie. Daarbij gaat het niet alleen om acties die op de korte termijn impact hebben, maar zeker ook om langdurige projecten die soms wel meerdere jaren in beslag kunnen nemen. Goed voorbeeld is het thema 'medicijnverspilling' en dan met nadruk het voorkomen daarvan.

Ziekenhuisapotheker Michiel Duyvendak is binnen Antonius een van de kartrekkers als het aankomt op het reduceren van medicijnverspilling. "Het voelt nooit goed om medicatie weg te moeten gooien", verklaart hij zijn actieve rol tegen verspilling. "Van huis uit ben ik opgevoed dat je niks weggooit. We hadden in ons gezin altijd kliekjesdag en als de kaas wat beschimmeld was, dan sneden we die zijkantjes eraf, omdat de rest nog prima te eten was. 'Weggooien is zonde', werd er dan gezegd. En dat is wel de essentie van het hele verhaal bij medicijnverspilling. Zeker als 95 procent van de medicatie die wordt weggegooid nog gewoon goed is."

ONGEBRUIKTE MEDICATIE

Maar waarom wordt er zoveel medicatie ongebruikt afgevoerd? Daar zijn meerdere oorzaken voor aan te wijzen. Zo werd er in het verleden op basis van de gemiddelde ligduur van een patiënt per afdeling berekend voor hoeveel dagen iemand medicatie nodig had. Kon een patiënt toch eerder dan de gemiddelde ligduur naar huis, omdat die opknapt, of sloeg de medicatie niet aan, dan kwam er ongebruikte medicatie terug bij de apotheek. Deze medicatie ging verloren, omdat het tegen de regels inging om te 'hergebruiken'. "In andere ziekenhuizen gebeurt dit nog steeds", weet Duyvendak.

BARCODERING

Dankzij een barcoderingssysteem dat Antonius een aantal jaren geleden zelf heeft geïntroduceerd, kan het ziekenhuis in Sneek de medicatie tot op het kleinste niveau controleren. Daarbij scheelt het scannen van codes veel tijd voor medewerkers. "We leveren tijdens opname geen hele doosjes, maar losse medicatie in aparte strips of zakjes", legt Duyvendak uit. "Medicatie wordt hier dus niet per gemiddelde ligduur uitgegeven, maar per dag. Hiervoor gebruiken we een robot die alle tabletten en capsules per dag verpakt. We zaten met Antonius in 2018 op twaalf procent medicijnverspilling. In vergelijking met andere ziekenhuizen scoorden we goed, maar persoonlijk vond ik twaalf procent nog veel te veel."



Ziekenhuisapotheker Michiel Duyvendak

Een veilige zorg gaat hand in hand met duurzaamheid en minder verspilling

IMPACT OP MILIEU TELT

Alle ontwikkelingen sindsdien, maar ook het eind 2021 gelanceerde bespaarprogramma 'Antonius Next', hebben geleid tot een verdere reductie. Mede dankzij vernieuwde technologieën is de spillage teruggebracht tot elf procent in stuks en 4,3 procent van de medicijnkosten. "Maar er valt op veel vlakken nog steeds winst te behalen", benadrukt Duyvendak. "Op korte termijn gaan we kijken of we meer medicatie zelf kunnen hergebruiken. Door gebruik van de barcode is de kans op fouten bij her-uitgifte een stuk kleiner. We hebben een robot die pillen kan herkennen aan het uiterlijk en ze zo kan sorteren. Die robot gebruiken we nu voor de controle aan

het bed als aanvulling op de barcode en die kan ook pillen tellen of bijvoorbeeld zien dat een tablet nog gehalveerd moet worden. Mogelijk kan zo iets ingezet worden om medicatie veilig te hergebruiken. De rol van de automatisering is dus heel belangrijk. Met het oog op duurzaamheid vind ik dat niet alleen de kosten moeten tellen, maar ook de impact op het milieu."

TWINTIGDUIZEND EXTRA LIGDAGEN

In heel Nederland hebben ziekenhuizen te maken met zo'n twintigduizend extra ligdagen voor patiënten door toedieningsfouten. Michiel Duyvendak: "Die proberen we bij Antonius te voorkomen. Alles wat in

één keer goed gaat, is namelijk óók duurzaam. Want een extra ligdag betekent ook extra verbruik van middelen, wat ook weer een vorm van verspilling is. En het is in de eerste plaats niet fijn voor de patiënt. In één keer de juiste medicatie toedienen aan een patiënt klinkt heel logisch, maar gaat nog lang niet overal even goed. Met het scannen van de barcodes wordt minstens de helft van deze fouten voorkomen. Daar zetten we dus stevig op in bij Antonius."

NIET DEZELFDE TAAL

Naast de logistieke optimalisatie en toediening, is verbetering van medicatieoverdracht ook een belangrijk aandachtspunt. Jaarlijks belanden meer dan 25.000 mensen door vermijdbare medicatiefouten in een ziekenhuis. "En dat is nog maar het topje van de ijsberg", volgens Duyvendak. De systemen spreken niet dezelfde taal, kunnen geen gegevens met elkaar uitwisselen en er moet per zorgverlener actief toestemming door de patiënt gegeven worden. Jarenlang is daar landelijk hard aan gewerkt en ik ben daar zelf ook al meer dan tien jaar bij betrokken. Het is erg mooi dat we in onze regio met een aantal ketenpartners zoals Patyna, GGZ Friesland en gezondheidscentrum Makkum als eerste in Nederland de implementatie van deze nieuwe medicatietaal of informatiestandaard mogen gaan doen."

POLITIEK

Om een nóg betere zorg te leveren met minder verspilling is ook de hulp van 'Den Haag' nodig. "Veel van die medicatiefouten worden veroorzaakt doordat zorgverleners niet automatisch van de medicatiegegevens van de patiënt op de hoogte zijn", weet Duyvendak. "Patiënten gaan er vaak vanuit, dat wij de medicatiegegevens wel weten via de huisarts en de apotheek, maar dat is helaas niet zo. Vanuit verschillende beroepsorganisaties van zorgverleners is de politiek opgeroepen om de toestemmingsverlening om te draaien naar een automatische toestemming, tenzij iemand bezwaar maakt. 99 procent van onze patiënten wil gewoon goed geholpen worden."

KUNSTMATIGE INTELLIGENTIE

Ook op het gebied van kunstmatige intelligentie valt er nog een boel te winnen, volgens Duyvendak. "De systemen in de zorg zijn nog vrij onderontwikkeld. Vergelijk het eens met Bol.com, PostNL of Amazon en je ziet dat er nog een lange weg te gaan is. Zoveel geld om dat soort slimme software aan te schaffen hebben we niet. Je moet wel leren van die partijen of misschien zelfs met ze samenwerken. Want de belangrijkste doelstelling is dat we de zorg beter en veiliger maken. En dat gaat hand in hand met minder verspilling, dus duurzaamheid."



De verzamelaar

Nederland is een land vol verzamelaars. Spaarden we vroeger als kind vooral speldjes, postzegels, sigarenbandjes, modelautootjes en stripboeken, tegenwoordig kun je het zo gek niet bedenken, of het wordt wel verzameld. Er is zelfs een website met alle mogelijke verzamelingen opgericht: lastdodo.nl. Daarnaast zijn er de echte groten, voor wie het huis soms te klein is om alle items te herbergen. **Deze keer: Thijmen Krikke uit Langweer**

THIJMEN KRIKKE GAAT ELKE ZATERDAG OP ZOEK NAAR KUNST IN DE KRINGLOOP

Voor Thijmen Krikke uit Langweer is zaterdag ‘kringloopdag’. Met zijn broodbak gevuld met vier boterhammen en een beker drinken gaat hij elke zaterdag op pad. Hij heeft vier vaste routes, waardoor hij elke maand zo’n dertig kringloop-adressen in Friesland bezoekt. Geen idee wat hij die dag tegen gaat komen en wat het hem brengt. Tot hij dat ene schilderij of dat ene beeld vindt waar zijn hart een sprongetje bij maakt. “Dat kriebel-in-de-buik gevoel”, zoals Thijmen dat zelf omschrijft. We zochten hem op in de kerk van Haskerhorne waar hij op dat moment zijn eerste grote expositie heeft.

Hoe mooi is het dat hij hier in Haskerhorne zijn eerste expositie heeft als je bedenkt dat Thijmen Krikke precies hier opgroeide. In een gezin met een jonger broertje en zusje speelde hij als kind graag ‘meestertje’. Thijmen mocht graag bepalen wat de rest ging doen. Niet gek dus dat hij jaren later met heel veel plezier veertien jaar als leerkracht voor de klas heeft gestaan. Vrij snel werd hij directeur van de basisschool en dat is hij inmiddels al vierentwintig jaar. Thijmen Krikke is directeur van meerdere basisscholen geweest, en momenteel heeft hij er twee: de openbare basisschool in Scharsterbrug en die in Langweer. Hij woont in Langweer met zijn vrouw en dochter (20) en zoon(17).

STINKENDE OUDE MEUK VOOR EEN RARE KWIBUS

Zo’n vier jaar geleden begon Thijmen het leuk te vinden om naar kringloopwinkels te gaan. De allereerste keer was hij daar samen met zijn vrouw, maar die was niet zo gecharmeerd van deze uitjes. Ze vond het er stinken en beschouwde het als oude meuk. Thijmen gaat daarom alleen op pad. Mits ze ergens in het land



“Het is een verslaving”

zijn en hij ‘toevallig’ langs een kringloop komt. Dan wacht zijn vrouw in de auto.

Thijmen omschrijft zichzelf als een ‘rare kwibus’, althans zo zien zijn vrienden hem, denkt hij. Ze doen een beetje gekscherend over zijn hobby en zijn verzameling, meent Thijmen. Hij lacht: “In de WhatsApp-groep heb ik een berichtje

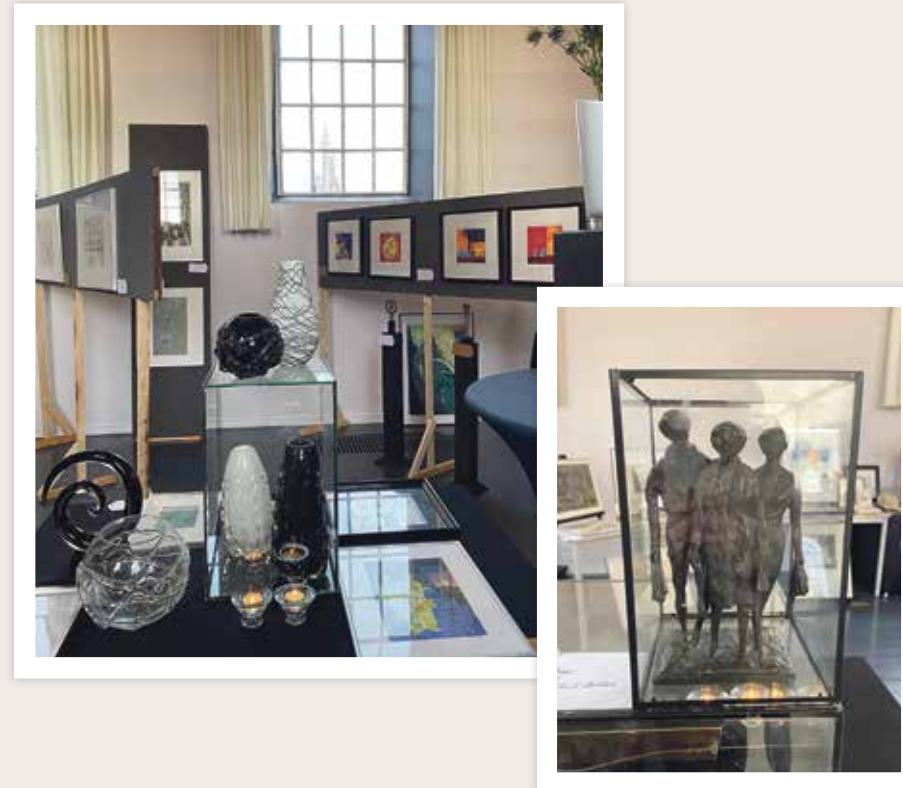
gezet dat ik deze expositie heb, maar ik verwacht niet dat ze komen kijken.” We lopen rond in de kerk en bekijken zijn verzamelde werk. Alles is netjes en zorgvuldig bij elkaar gezet, zodat het aantrekkelijk oogt voor de bezoeker. Schilderijen, met een bijpassende vaas, vilten schaal en houtsnijwerk. Samen versterkt het elkaar. In de ambiance van de kerk komt het verzamelde werk goed tot zijn recht. Overigens wordt in de kerk in Haskerhorne maar de helft van zijn verzameling geëxposeerd. Thuis heeft hij een kamer waar hij de andere helft heeft staan. Binnenkort gaat er ook een deel naar het ziekenhuis Tjongerschans in Heerenveen en het Antonius ziekenhuis in Sneek voor een expositie.

‘TUSSEN KUNST EN KITSCH’-ERVARING

In het begin kocht Thijmen vazen, glaswerk en schalen. Die heeft hij inmiddels weer verkocht of weggegeven. Zijn interesse wisselt ook. Eerst kocht hij met name zwart-wit kunst: schilderijen, etsen, zeef- en lino drukken. Later kregen ook de kleuren in kunstwerken

zijn aandacht. Zijn tactiek? Hij let vooral op de handtekening. Kan hij achterhalen wie de kunstenaar is? Kan hij iets vinden op Google? Ook komt hij graag achter de titel van het werk. Als de kunstenaar nog leeft, dan vindt hij het leuk om contact te zoeken. Thijmen vertelt een anekdote over een bijzondere vondst.

Zo vindt hij op 21 oktober 2021, na een bezoek aan een voetbal-uitwedstrijd met zijn zoon, in de plaatselijke kringloopwinkel een kunstwerk van ene P.C. Bos. Hij koopt het voor acht euro, wat hij eigenlijk aan de hoge kant vindt, maar iets in hem zegt dat hij dit toch mee moet nemen. Hij ontdekt terwijl hij het werk op Google opzoekt, dat ene P.C. Bos op 23 oktober in Galerie Autrevue in Heerenveen zijn boek signeert. Thijmen twijfelt geen moment en gaat naar de signersessie toe. Hij loopt op de heer Bos af en zegt: “Ik heb maar één vraag, is dit werk van u?” De kunstenaar kijkt verbaasd op en geeft aan dat het inderdaad zijn werk is en vertelt Thijmen dat hij het veertig jaar geleden heeft gemaakt. Hij vraagt aan Thijmen: “Wat heb je ervoor



TEKST EN BEELD LOTTE VAN DER MEIJ

“Als ik weet van wie het kunstwerk is, het verhaal achter het werk weet, dan is dát mijn schat; níét de waarde”

betaald?” Thijmen antwoordt dat hij er acht euro voor heeft betaald, waarop de kunstenaar vertelt het werk toentertijd in opdracht te hebben gemaakt en voor tweeduizend gulden te hebben verkocht. (Paul Christiaan Bos (Haarlem, 1956) is volledig autodidact kunstschilder. Zijn schilderijen zijn verspreid over de hele wereld - red.).

Een bijzonder verhaal, dat zo in het tv-programma ‘Tussen Kunst en Kitsch’ zou kunnen passen. En dát is wat Thijmen Krikke zo leuk vindt aan het verzamelen; dát is waar zijn hart sneller van gaat kloppen. “Als ik weet van wie het kunstwerk is, het verhaal achter het werk weet, dan is het voor mij compleet. Dát is mijn schat, níét de waarde”, zegt hij. En dan, gekscherend: “Al denkt mijn zoon daar anders over.”

JAS VOOR VIJF EURO

Sommige handtekeningen zijn ook echt moeilijk te ontcijferen en hij komt ook namen tegen van mensen waarvan hij het niet verwacht, zoals Sylvia Kristel, Ria Valk of Viola Holt. Enthousiast staat hij ineens op en pakt een ets van Philip Wiesman. “Toen ik deze googelde, kwam ik alleen een klein deel van zijn werk tegen en niet de kleuren die er aan de zijanten bijstaan op dit exemplaar. Het blijkt een schets te zijn, een werkexemplaar”, aldus Thijmen.

Doordat hij contact zoekt met de kunstenaars hoort hij

het verhaal erachter en de kunstenaars vinden het ook heel bijzonder om hun oude werk terug te zien.

Zijn kringloop-interesse breidt zich verder uit; zo vertelt hij mij tussen neus en lippen door dat zijn colbertjasje ook van de kringloop is. Ooit vond hij een jas voor vijf euro; die nam hij mee tijdens een uitje naar het Kröller-Müller Museum in Otterlo. De hele dag paste hij zuinig op zijn jas die achterop zijn fiets lag. Toen ze thuis kwamen, bleek hij zijn jasje toch te zijn vergeten. Niemand begreep waar hij zich druk om maakte, want het jasje was tenslotte maar vijf euro. “Maar hij zat zo lekker”, zegt Thijmen lachend. Drie weken later waren ze weer in de buurt van het museum en hij besloot toch de gok te wagen en warempel, na een uur zoeken lag zijn jasje er nog. Als een kind zo blij kwam hij terug bij de auto mét zijn jasje. “En ik heb hem nog, hoor”, grapt Thijmen.

POSITIEVE REACTIES

Bezoekers van de tentoonstelling laten reacties achter in het expositieboekje of vertellen hem persoonlijk wat ze ervan vinden. Dat is ‘boven verwachting’, zegt Thijmen. “Ineens hoor ik de positieve reacties van mensen die het mooi vinden wat ik heb verzameld; dat is toch ook wel verrassend om te horen.” Ook bij Omrop Fryslân hebben ze Thijmen inmiddels gevonden; hij mocht er vertellen over zijn expositie.

De expositie ‘Krikke’s Kunst uit Kringloop’ in Haskerhorne is inmiddels afgelopen. Van al het verzamelde werk en de verhalen die daarbij horen, houdt Thijmen een map bij. “Het is wel een verslaving geworden, wanneer stop je, hè?”, vraagt hij zichzelf bijna retorisch af. Voorlopig denk ik dat Thijmen Krikke nog steeds op elke zaterdag vier boterhammen smeert en op pad gaat, op zoek naar nieuwe schatten met een verhaal.



Alie de Schiffart

‘Ik wil het beste voor de mensen’

Haar ogen glimmen als Alie de Schiffart praat over haar werk bij de gemeente De Fryske Marren. Zij is als senior medewerker sociaal wijkteam verantwoordelijk voor de onderdelen participatie en inburgering binnen het sociaal domein voor de gemeente. “Ik wil het beste voor de mensen”.

Bij haar start in 2018 was de nieuwe Participatiewet nog niet zichtbaar binnen de gemeente. In 2021 werd zij ook met haar team verantwoordelijk voor een inburgeringsplan voor statushouders. Inmiddels staan beide onderdelen goed op de kaart.

Samen met Pastiel

Voor zowel de Participatiewet als de Inburgeringswet werkt Alie nauw samen met Pastiel, dat mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt begeleidt naar duurzaam betaald werk. “Zodra iemand bijstand aanvraagt, komen ze bij Pastiel in beeld. Daar is onmiddellijk een meetmoment of iemand snel of minder snel kan doorstromen naar betaald werk.”

Nieuw concept werken en leren

“Wij hebben samen met Pastiel een andere manier van integratie ontwikkeld. Wij kijken wat nodig is en stemmen daar het aanbod op af.” Tijdens de zogeheten Perspectieffase wordt bepaald welke route binnen het werk/leerbedrijf afgelegd kan worden. Daarbij zijn nieuwe routes ontwikkeld, waardoor het ook meer passend is voor de doelgroep. “Pastiel is verantwoordelijk voor werk, re-integratie en sociale activering, wij als gemeente regelen de randvoorwaarden.”

Pilot inburgering

Eind 2021 is een anderhalf jaar durende pilot inburgering statushouders van start gegaan. De Fryske Marren en Pastiel werken daarin samen. Nu, een jaar later, is Alie heel blij. “We hebben door deze samenwerking al 18 statushouders uit de bijstand gekregen.” Beide partijen brachten ruim 40 potentiële kandidaten in kaart op basis van hun persoonlijke situatie en arbeidspotentie. Daarna zijn vanuit Pastiel ondersteuners met dezelfde migratieachtergrond aan deze statushouders gekoppeld. Daarmee werd de taal- en cultuurbarrière grotendeels weggenomen. Ook werden empowerment trainingen aan vrouwen gegeven om hun zelfredzaamheid te vergroten. De vrouwen worden gestimuleerd om zoveel als mogelijk door te stromen naar een opleiding of (vrijwilligers)werk. De pilot krijgt dit jaar een vervolg.

Techniek niet voor meisjes

Alie komt uit een gezin met vier zussen en een vader die, in haar eigen woorden, mega technisch is. “Maar ook conservatief. Techniek is niet voor meisjes.” Inmiddels leert Alie elke vrijdag de fijne kneepjes van het lassen van haar vader en maakt zij kasten. “Techniek is wel degelijk voor meisjes.”


Fysio Hoen
It's all in our hands

FYSIOTHERAPIE	MANUELE THERAPIE	KAAK FYSIOTHERAPIE
 Ilja Hoen	- Hoofdpijn - Nekpijn - Tinnitus - Kaakklemmen	Last van pijnklachten? Maak een afspraak!

Harspit 3 | 8493 KB Terherne | ilja@fysiohoen.nl
 Tel: 0566 - 727353 | www.fysiohoen.nl

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




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



VOLG ONS!
 

Podium Gorter
 Presenteert



Tineke Postma & The Eric Ineke



JazzXpress

Zondag 12 februari 2023
Aanvang 15.30 uur
Entree € 15,00 p.p.

Raadhuisstraat 27 in Balk.
 Kaarten: www.podiumgorter.nl



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



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



DE SIMPELE OPLOSSING TEGEN KALKAANSLAG
BIGGREEN VANAF € 765,-



www.big-green.nl
 Info 0299-321188





INLOOPAVOND

Woensdagavond
22 februari 2023
Van 19.00 - 21.00 uur

Ouders en leerlingen zijn van harte welkom om onze school te bezichtigen en eventueel vragen te stellen.

Riensingel 2 Lemmer • 0514 561 387 • zuyderzeelyceum-lemmer.nl



groot  de Fryske Marren

NUMMER 02 • 2023
 GROOTDEFRYSKEMARREN.NL

37

TEKST RICHARD DE JONGE // FOTO'S HENNIE BLOMSMA

Leven in de brouwerij van Bakhuizen

HET BRUIST BIJ CARNAVALSVERENIGING DE BLAUWE BOK IN BOKKEDAM



Op sterven na dood is misschien een beetje te veel gezegd, maar bij carnavalsvereniging De Blauwe Bok in Bakhuizen was een tijdlang zeker sprake van een comateuze toestand. En wel zo, dat er wegens een groot gebrek aan menskracht alleen nog maar een feest voor de jongeren werd georganiseerd. Hoe anders is het nu. Met 35 enthousiaste vrijwilligers is de vereniging springlevend en bruist het in Bakhuizen als nooit te voren.

“Het leefde niet meer, veel mensen hielden er mee op”, bekent bestuurslid Trudy Rossi. “We hebben de koppen bij elkaar gestoken en gezegd: ‘Wat weg is, komt nooit meer terug. Laten we het in elk geval voor de kinderen in leven houden want die vinden het wél geweldig.’” Dat was ruim vijftien jaar geleden. “In de topjaren organiseerden we op zaterdagavond een cabaret en grote feestavonden. Na een paar jaar op een laag pitje, kwamen er toch weer mensen die wel iets wilden doen. Dat is zó gegroeid, dat we nu een club hebben van 35 mensen. Actief. Weer als vanouds drie dagen feest.”

44 JAAR EN VIERDE LUSTRUM
 “We bedruipen onszelf”, zegt Trudy Rossi met gepaste trots. “We bekostigen de boel door de entree bij de feestavond en van de opbrengst van het tuinfeest dat we jaarlijks aan het begin van de schoolvakanties organiseren. We zijn multi-inzetbaar. Zolang het maar een feestje is.”

Rossi begon zelf bij de vereniging als hofdame; was een poos bestuurslid; moest vanwege de statuten weer uit het bestuur; zit er nu weer in en was vorig jaar ‘prinses Carnaval’. Dit jaar zwaait Prins Ronaldus den Urste zijn scepter over Bokkedam, zoals Bakhuizen tijdens Carnaval heet. Prins Ronaldus is de derde carnavalsprins uit één gezin; zijn vader Titte en zijn broer Sybo gingen hem voor.

Carnavalsvereniging De Blauwe Bok bestaat dit jaar 44 jaar. Dat is bij het Carnaval een lustrum, want deelbaar door elf. De elfde van de elfde (11 november) is de dag waarop het carnavalseizoen wordt geopend en waarop de Raden van Elf voor het eerst vergaderen over het komende Carnaval. Het carnavalseizoen start officieel op 11

november om elf over elf’s avonds. Het getal elf hoort – als ‘gekkegetal’ – tussen het volmaakte getal tien en het heilige getal twaalf, en is alleen te delen is door zichzelf. Nóg een bijzonderheid: De Blauwe Bok is de enige carnavalsvereniging in de gemeente De Fryske Marren.

MUISSTIL
 Rossi is druk bezig achter de schermen; ze maakt onder andere draaiboeken en schrijft de brieven, bijvoorbeeld naar de burge-meester want die is er altijd bij als het dorp

“Zolang het maar een feestje is”



Trudy Rossi en Etty Visser: “Als ik een petje op doe, ben ik iemand anders.”

Bakhuizen wordt omgedoopt in Bokkedam. In Etty Visser heeft Rossi een mede-enthousiasteling. De kracht van die laatste zit hem in het bedenken van een leuke middag voor de kinderen. Niet zo gek misschien als je weet dat ze in het onderwijs zit. Maar doe het maar eens.

Rossi: “Zij weet precies wat de kinderen leuk vinden en draait zo een zaterdagmiddag in elkaar. Dan leeft ze helemaal op. Ze zegt altijd: ‘Als ik een petje op doe, dan ben ik iemand anders’. Geweldig om te zien.” Het omdopen van de dorpsnaam is een hele ceremonie met alle kinderen verkleed en met het muziekkorps Euphonia voorop, naar de rand van het dorp. Rossi: “Symbolisch wordt later in het dorpshuis de sleutel overgedragen waarmee we dan tijdelijk even de baas zijn in Bakhuizen. Leuk om te zien is dat tijdens het officiële deel de kinderen muisstil zijn.”

“IK KEN BAKHUIZEN”
 Carnaval in Bokkedam betekent drie dagen feest, beginnend met op vrijdagmiddag bingo en klaverjassen. ‘s Avonds is er feest voor de jongeren van de basisschool, vanaf groep vijf, tot die van het voortgezet onderwijs met een leeftijd tot een jaar of zestien. Zaterdagmiddag is er een feest voor de jongsten en ‘s avonds is er een gekostumeerd feest voor volwassenen. Op zondagmorgen

is er ruimte voor het iets serieuzere werk met een carnavalsmis. ‘s Middags is er een matinee met ‘Ik ken Bakhuizen’ als variant op ‘Ik hou van Holland’ en zogenaamde ‘Minute to Win It’-spelletjes waarbij teams worden gevormd.

Rossi: “De eerste keer was er nog ruimte in de zaal, maar dat is nu voorbij. Als je niet op tijd bent, heb je geen plekje. Het is dan wel niet verkleed, maar niet minder feest.” Natuurlijk wordt er zoals gebruikelijk ook een bezoek je gebracht aan de jongst-geborene na 11 november in Bakhuizen, Mirns en Rijs en aan de oudste inwoner. Ook worden de school en de peuterspeelzaal bezocht.

FC KNUDDE TEGEN DE RAAD VAN ELF
 In het kader van het 44-jarig bestaan is er het De Blauwe Bok biljarttoernooi en wordt er gevoetbald. Twee plaatselijke biljartverenigingen doen mee en ook de mensen van de soos in het dorp. Op 12 februari wordt het lustrum gevierd met een borrel en twee voetbalwedstrijden van het ‘geinteam’ van vroeger, FC Knudde tegen de Raad van Elf. Daarna de huidige Raad van Elf tegen de kinderen van het toenmalige FC Knudde. Rossi: “Het is nog zeer de vraag of het in de toekomst hier bij blijft, want door het enthousiasme van de mensen worden steeds meer dingen bedacht.”

Carnaval 2023

Bakhuizen wordt van 12 tot en met 19 februari veranderd in Bokkedam. Op zondag 12 februari is er een reünie in het Bokkehek (MFC De Gearte). Na de lunch wordt gestreden om de Hercules- en de Ronaldus- bokaal op de velden van RKVV Bakhuizen. De dag wordt afgesloten met een feestelijke receptie voor alle inwoners van Bakhuizen, Mirns en Rijs. De muzikale omlijsting komt van de band ‘JaWis. De Blauwe Bok is de enige carnavalsvereniging in gemeente De Fryske Marren.

rintje RITSMA
TERUG OP HET IJS

“It gefoel is hiel wichtich”

Plotseling stond hij deze winter naast het ijs met een stopwatch in de hand. Of op schaatsen het nationale Team Pursuit naar de overwinning te schreeuwen. Rintje Ritsma. De Lemster ijskoning van de negentiger jaren is gevraagd om coach te zijn van de achterevoigingsploegen en de Mass-starters. Rintje Ritsma is verslaafd aan de schaatssport, dus hij zei ja.

“Maar dat is nog best lastig”, zegt Rintje. Hij moet zijn tijd herindelen. Als we hem spreken is hij bijvoorbeeld net terug uit Malta, waar opnames moesten worden gemaakt van zijn ambassadeur-schap van Van Dal Mannenmode. Zijn dat mooie kleren? “Ik ha net oars mear oan....”

GROTE JONGENS

Hij verschijnt op de sociale media voor het aanprijzen. Dat doet hij ook voor Datona Gereedschappen uit Haulerwijk. Hij vertelt daarin aan nog niet heel handige mensen hoe ze remblokken van hun auto kunnen vervangen. Nederland is gek op sleutelen, en het Haulerwijkster bedrijf strooit de gereedschappen over het gehele land uit. En het mannenmodebedrijf heeft onlangs de 39ste eigen vestiging geopend. Rintje Ritsma is ambassadeur voor grote jongens.

Daarnaast heeft Rintje nog een uitgebreide serie hobby's. Hij mag zelf graag sleutelen, reed ook motor, maar zijn grote liefde is het windsurfen. “As it waait, machtich!”, zegt de nu 52-jarige

Lemster. Sterker, hij vertelt dat hij tijdens zijn schaatscarrière wel eens een training oversloeg als het hard begon te waaien. Dat beschouwen de huidige schaatstrainers nu als onmogelijk.

EIGEN WEG

Rintje heeft echter altijd zijn eigen weg uitgestippeld. Hij heeft zijn lichaam nooit extreem belast, zodat hij veel langer mee kon dan zijn voorgangers Hilbert van der Duim, Hein Vergeer, Ben van der Burg en Falko Zandstra. Die werden elk wel twee keer wereldkampioen, maar daarna waren de prestaties minder. Rintje Ritsma werd vier keer wereldkampioen en zes keer kampioen van Europa all round en haalde zes olympische medailles. Ritsma brak ook pas in 1990 door, toen Ab Krook hem als laatste man selecteerde voor de nationale kernploeg. Het was ‘wikkerdewik’. “As hy dat net dien hie, wie ik wierskynlik net trochbrutsen.” Krook dacht echter dat, als de technische gebreken van die sterke Lemster jongen konden worden verbeterd, hij best een hele goede schaatser zou kunnen worden. Hij kreeg zijn



“Aanst bin ik sechstich en dan hoecht it net mear”

gelijk. Ritsma had een carrière van zo'n twintig jaar aan de top van de wereld in het schaatsen. En dat is lang.

Het maakte hem wel tot beeldbepalende figuur in de Nederlandse samenleving. Vandaar de ambassadeurschapen. En het was ook logisch dat de NOS-televisie hem tot analyticus maakte bij de grote toernooien. Hij maakt die analyses nu voor zichzelf. En voor de schaatsers die hij nu begeleidt.

LASTIG

Het woord 'lastig' dat Rintje gebruikt geldt dus ook die coachfunctie zelf. Hij heeft de zaak nota bene zelf indertijd in het honderd gegooit door uit de kernploeg te stappen en een eigen commerciële ploeg te beginnen. Daar zijn er nu meer van, en als je dan een team van de beste schaatsers moet samenstellen moet je net die ene dag vinden dat er gezamenlijk getraind kan worden. Commerciële ploegen gaan hun eigen gang. Net als Ritsma indertijd.

We praten een paar dagen voor de kwalificatie voor de WK afstanden.



Daar moet hij ook nog maar afwachten of de teamleden zich individueel kwalificeren; anders mogen ze niet meedoen. Dan komen twee Worldcupwedstrijden in Polen. Daar wil hij in wat trainingen schaven aan de nieuwe orde in de het teamschaatsen: het elkaar in de sokken rijden en ook duwen. Anders win je niet. En Ritsma wil nu wéér winnen.

Topschaatsers rijden met een transpondertje; daarmee kun je de inspanningsdata aflezen. Ritsma vergelijkt die met dat andere gegeven wat hij heel belangrijk vindt: het gevoel. De coach kijkt naar een schaatser en heeft daar 'een gevoel' bij. “It gefoel is hiel wichtich.” Hij duikt weer even in zijn rijke schaatsverleden, toen hij in 1994 overtuigend Europees kampioen werd in Hamar. Rintje Ritsma versloeg er Johan Olov Koss, Falko Zandstra en Ids

Postma. “Mar ik wist fan tefoaren al dat ik winne soe. Hearlik gefoel.”

GENIETEN

Rintje Ritsma heeft zijn hele leven ingericht op 'gevoel'. “Dat wil ik graag doen”. Dat doet hij dan ook. Druk met zijn functies, maar ook tijd nemen om te ontspannen. “Ik mei bygelyks graach lekker ite”, bekennt hij. Zó bouwde hij indertijd zijn schaatsleven op: met rust; door te ontspannen en te genieten. Dus doet hij nu allemaal leuke dingen tussen zijn werk door. “Want aanst bin ik sechstich en dan hoecht it net mear.”

TENNISVERENIGING JOURE

Pionier in padel

Combineer tennis met squash en je hebt padel. Deze racketsport is al een tijdlang met een geweldige opmars bezig. Vanuit Zuid-Amerika kwam padel in Spanje terecht en verspreidde het zich als een olievlek over Europa. In ons land werden de eerste banen zo'n vijftien jaar geleden geopend. Tennisvereniging TV Joure was in 2016 de eerste in Fryslân met een padelbaan en dus pionier in onze provincie. Daar kwam al vrij snel een tweede baan bij, maar hoe is het vervolgens verder gegaan met het padel in Joure? We spreken daarover met bestuurslid Theo Andreae en padel-clubtrainer Anne Jan Osinga.

Volgens Theo Andreae begon het met "een stel enthousiastelingen" binnen de tennisvereniging die zich sterk maakten voor een padelbaan op de tennisaccommodatie aan de Sewei in Joure. Zij overtuigden het bestuur om te investeren in een padelbaan omdat dit de sport in opkomst was. Daarnaast nam het aantal leden in die tijd af en kon de tennisvereniging wel nieuwe impulsen gebruiken.

BUITENSporten in coronatijd

Die padelbaan kwam er en dat was meteen een succes. "Met de kennis van nu hadden we toen beter meteen twee banen aan kunnen leggen", meent Theo Andreae. "Enkele jaren later lag er namelijk al een tweede baan en voor de nabije toekomst ligt er zelfs de wens voor een derde padelbaan." Inmiddels zijn er rond de negentig leden die padel beoefenen, van de 530 leden die de tennisvereniging telt. Er zijn leden die óf tennissen óf alleen padellen. Een combinatie van beide is ook mogelijk. "Binnen de vereniging bijt het elkaar niet echt. Per saldo komen we er momenteel zelfs beter uit", zegt Theo Andreae. "Dat heeft ook te maken met de coronatijd, toen alleen buitensporten in kleine groepjes was toegestaan. Daar heeft het tennis en dus ook het padel erg van geprofiteerd."

EEN PUZZEL OPlossen

Padellen kan zowel buiten als binnen en wordt alleen in dubbelspel gespeeld. De afmetingen van het veld zijn kleiner dan die van een tennisbaan en het padel wordt gespeeld in een kooi met glazen



Theo Andreae (links) en Anne Jan Osinga: "Met de kennis van nu hadden we toen beter meteen twee banen aan kunnen leggen"

wanden. De wanden van de kooi mogen tijdens het spel gebruikt worden. "En dat maakt padel meteen een stuk dynamischer dan het traditionele tennis", vindt trainer Anne Jan Osinga. "Padel is ook veel meer een tactisch spel dan tennis. Bij tennis wint vaak de sterkste en als het krachtsverschil te groot is, kan het met twee keer 6-0 zo voorbij zijn. Bij padel is dat net even anders. Daar is het van minder belang wie sterker is. Het team met de beste tactiek kan winnen van

een team dat kwalitatief en technisch misschien beter is." Anne Jan Osinga vergelijkt een rally in het padel met het oplossen van een puzzel. "De rally's bij padel zijn meestal langer en vermakelijker dan bij tennis."

SOCIALE ASPECT

Osinga geeft gemiddeld zo'n elf uur per week padeltraining bij TV Joure. Nu nog aan volwassenen, maar het is de bedoeling dit jaar meer jeugdleden met de

padelsport kennis te laten maken. Padel begint bij de jeugd vanaf de leeftijd van het voortgezet onderwijs, omdat bij de allerkleinsten de motoriek vaak nog niet voldoende ontwikkeld is voor het beoefenen van een racketsport.

Volgens Osinga speelden afgelopen seizoen een aantal teams mee in de regionale competitie en als het aan hem ligt, gaan er meer Jouter padellers de competitie in. "Als je vaker tegen teams van andere verenigingen speelt, leer je ook om tegen verschillende stijlen van padel te spelen. Dat is goed voor je ontwikkeling als padelspeler en in de competitie is het sociale aspect natuurlijk ook belangrijk. Je padelt niet alleen tegen elkaar, tijdens de nazit drink je er nog eentje op." "Kantine-omzet is nu eenmaal belangrijk voor de club, niet alleen voor ons maar voor alle verenigingen", beaamt ook bestuurslid Theo Andreae.

COMMERCIELE PARTIJEN

Een andere bron van inkomsten bij padel is de verhuur van de banen. "Daarin zie je echt een cultuurverschil met het tennis", vindt Osinga. "Padellers zijn sporters die ook heel gemakkelijk een baan ergens huren en zich minder snel aan een club verbinden. Vaak zijn het mensen die een weekendje weg zijn of op vakantie een padelbaan in de buurt zoeken die ze voor een uurtje kunnen huren om even te sporten. In het Westen zie je ook steeds meer commerciële partijen die meerdere padelbanen aanleggen en deze exploiteren voor de verhuur."



“Padel is een stuk dynamischer dan het traditionele tennis”



Oud-profvoetballer Arjen Robben is al een aantal jaren steevast van de partij bij de 'Priore Jouter Open', een padeltoernooi dat jaarlijks in juli plaatsvindt bij TV Joure.

even blij mee. Wanneer het racket de bal raakt, hoor je inderdaad een harder geluid dan bij tennis. "Met de huidige normen hadden we onze banen niet aan kunnen leggen", denkt Andreae. "Daarom laten we akoestisch onderzoek doen, zodat we weten dat geluidswerende maatregelen nodig zijn als we niet aan de eisen voldoen. Zo'n onderzoek is bovendien nodig om een derde padelbaan in de toekomst aan te kunnen leggen. Als vereniging is een goede relatie met de burens erg belangrijk en wil je niet in procedures verwikkeld raken."

Dan, lachend: "Padellers zijn sowieso al luidruchtiger dan tennissers. Dat heeft vast met de dynamiek van het spel te maken."

VERDUURZAMEN

Tennisvereniging Joure bestaat inmiddels 55 jaar en wil in de accommodatie investeren. De ondergrond van de 'all weather' tennisbanen is aan vervanging toe en onder de padelbanen wil men een betonnen ondergrond aanleggen. "Dat had eigenlijk meteen al gemoeten, daaraan kun je dus zien dat we een 'early adopter' waren", erkent Andreae. "Daarnaast willen we de gebouwen verduurzamen en met warmtepompen hopen we van het gas af te kunnen, maar met een energiegrootverbruiker als Swimfun op hetzelfde sportcomplex, het Sportieve 'groene' Knooppunt van Joure, is dat nog een flinke uitdaging."



Christina de Jong

'Ik heb nu mijn vleugels uitgeslagen'

Sinds 1 december 2022 is Christina de Jong (1981) werkzaam bij Thuiszorg Het Friese Land. "Zij geven mij de kans om te doen wat ik het liefste doe, schoonmaken bij de mensen thuis. Ik kan mij hier verder ontwikkelen als professional en als mens. Ik ben hier echt op mijn plek."

De weg erheen is niet altijd makkelijk geweest. Op de middelbare school volgt Christina de VBO-opleiding uiterlijke verzorging, om daarna toch te kiezen voor een meer administratieve opleiding, die van MBO secretariael medewerker. "Toen ik in 2002 van school kwam heb ik een tijdje administratief- en productiewerk gedaan. Ik pakte dat wat langskwam. Het was voor mij vooral belangrijk om in een leuk team te werken en ik zocht zekerheid." Zo werkt ze onder meer als invalkracht bij een verzorgingshuis.

Mijzelf ontdekken

Christina loopt vast in haar werk en komt via een indicatie bij Empatec terecht. "Ik moest mijzelf ontdekken. Er was een moment dat ik de positieve dingen niet meer zag, de druk werd te groot en ik kreeg lichamelijke klachten. Dat Empatec op mijn pad kwam, was een zegen. Zij boden inzicht in mijn sterke en minder sterke kanten en dat je zowel de sterke als de minder sterke kanten kunt verbeteren. Ze hielden mij een spiegel voor."

Schoonmaken is een feestje

Bij Empatec gaat ze werken in de kantine op de kwekerij in Wier. "Ik hou van mensen, een praatje op zijn tijd en ik vind schoonmaken heel erg leuk. Dat kwam allemaal samen bij Empatec." Het werk als invalkracht in een verzorgingshuis voordat ze bij Empatec kwam, was goed bevallen. "Die doelgroep van oudere mensen in combinatie met schoonmaken sprak mij aan. Iedereen doet ertoe." In overleg met haar jobcoach Maria en bedrijfsleider Johan besluit ze te gaan solliciteren in de thuiszorg.

Grutsk

"Het is mooi dat een bedrijf als Empatec bestaat en mensen zoals ik kan helpen om op een goede manier aan het werk te zijn. Ik ben trots, grutsk, op mijzelf en op Empatec." De moeder van Christina werd 30 jaar geleden ook geïnterviewd voor de krant omdat zij bij de voorloper van Thuiszorg Het Friese Land werkte. "Dat kan je van tevoren niet bedenken."

Toekomst

"Ik wil nog heel veel leren in mijn huidige functie. Ik lees al alles wat los en vast is over mijn vak." Een droom heeft Christina ook nog. "Wat zou het mooi zijn als ik voor de mensen zou mogen koken. Dat doe ik namelijk heel graag."



Goed hypotheekadvies gebaseerd op meer dan 100 jaar vakmanschap

Een gezonde en zorgeloze financiële toekomst, dat wil toch iedereen?

Een woning maakt daar een belangrijk onderdeel van uit. Elke maand moet er rente en aflossing worden betaald. Vaak is dit een aanzienlijk deel van het inkomen.

Goed hypotheekadvies is nu belangrijker dan ooit. Om te voorkomen dat de hypotheeklasten te zwaar gaan wegen. Wij zijn er altijd voor u met een passend hypotheekadvies.

Simon Zijlstra - uw vakman in hypotheeken

(Erkend Hypothecair Planner - Erkend Financieel Adviseur)

Bij ons staan persoonlijk contact en service nog voorop. En dat is in deze (digitale) tijd niet altijd meer vanzelfsprekend. Al 20 jaar ben ik actief als financieel adviseur. Advies houdt voor mij niet op na het verkopen van een product. Wilt u meer inzicht en advies over uw financiële toekomst? Het is mijn passie om voor u in elke situatie het beste voor elkaar te krijgen.

Regina Koopman - uw vakvrouw in hypotheeken

(Adviseur Hypothecair Krediet)

Er kunnen zich in ieders leven onverwacht veranderingen voordoen die vragen om aandacht en zorg. Ik vind het mijn opdracht om onze klanten passende oplossingen te bieden, ook na het afsluiten van een hypotheek. Bij inkomensveranderingen, arbeidsongeschiktheid en werkloosheid, span ik me tot het uiterste in om u op financieel vlak stabiliteit te bieden.

Bij Kuindersma kijken we verder dan alleen naar de rente en doen we wat we zeggen.

Niet ingewikkeld doen, maar wel de goede dingen doen. Ons team bestaat enkel uit gedreven vakmensen die weten waar ze het over hebben, en zich verdiepen in uw toekomst.

Ons motto is sinds 1903 onveranderd gebleven: "We zijn er voor onze klant".

Wilt u gebruik maken van ons vakmanschap neem dan contact met ons op.



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

Spraakmakend internationaal theater zonder woorden

IN HET POSTHUIS THEATER

Jakob Ahlbom Company

Jakob Ahlbom (Zweden, 1971) en zijn gezelschap brengen fysieke voorstellingen die zéér sterk tot de verbeelding spreken. Met een mix van mime, slapstick, muziek en visuele effecten maken woordeloze, verhalen- de voorstellingen een bijna magische indruk. 'Vielfalt' was destijds de absolute doorbraak van Ahlbom en zijn gezelschap. "Pure magie. Het is allemaal zo bizar en tegelijkertijd normaal dat je er vol verbazing naar kijkt én erin meegezo- gen wordt", schreef de Volkskrant destijds over de voorstelling. 'Vielfalt' was nog niet eerder in het Posthuis Theater te zien. Het publiek komt terecht in een soort surrealistische film van magische trucs en pure slapstick. Het 'verhaal' begint met een goochelaar die een vrouw laat verdwijnen. Haar man doet alles om zijn geliefde terug te vinden en stapt de wereld van de goochelaar binnen. Hij belandt in een surreëel doolhof, waarin illusie en werkelijkheid door elkaar lopen.



FOTO: BART GRIETENS

Familie Flöz

Het Berlijnse theatercollectief Familie Flöz maakt wonderschoon beeldend maskertheater, zonder gesproken tekst. In 'Dr. Nest' onderzoekt het gezelschap de werking van ons brein en de diepten van onze ziel. Gesitueerd in de bizarre wereld van de psychiatrie verbeeldt de groep een tragisch en tegelijkertijd komisch verhaal over de kwetsbaarheid van het menselijk leven.



FOTO: SIMONE FOSSI

Dr. Nest worstelt met bittere herinneringen als hij in de nachttrein naar Villa Blanca stapt. In het sanatorium aangekomen wordt hij geconfronteerd met de strubbelingen van zijn patiënten, hun gedoofde herinneringen, demonen, hallucinaties en hun lichamen, die een eigen leven lijken te leiden. Maar wat in eerste instantie vreemd gedrag lijkt, wordt meer en meer een weerspiegeling van zijn eigen twijfels en onzekerheden. De dunne lijn tussen normaal en abnormaal, tussen opzettelijk en gedwongen, tussen gezond en ziek, vervaagt voor zijn ogen en langzaam verliest Dr. Nest de grip op zijn leven.

WO 15 FEBRUARI // 20:15 UUR // € 27,50 //
POSTHUISTHEATER.NL // 0513 - 619494

DO 16 MAART // 20:15 UUR // € 24,50 // POSTHUISTHEATER.NL // 0513 - 619 494
ZO 26 MAART // 14:30 UUR // € 27,50 // THEATERSNEEK.NL // 0515 - 431 1 00

Muziek maken met Dirk Scheele

BOLWERK-VOORSTELLING
VOOR KINDEREN
ZONDAG 12 FEBRUARI 2023



Kinderen tussen de 2 en 10 jaar kunnen zondag 12 februari in Het Bolwerk de wereld van de muziek induiken, met Dirk Scheele. Op een speelse manier leert Dirk hen alles over muziekinstrumenten als de gitaar, het drumstel en de piano.

Kinderpopster Dirk Scheele is dagelijks te zien op Nickelodeon, heeft een populair YouTube-kanaal en toert al meer dan 25 jaar langs theaters en poppodia. In Het Bolwerk in Sneek laat hij de kinderen kennis maken met exotische instrumenten in sprankelende, wereldse liedjes. Dirk tovert zelfs eenvoudige voorwerpen om tot nieuwe muziekinstrumenten. Zoals een kartonnen kokertje om in te zingen, een doos om op te trommelen en de coole rits van je vest om mee te ritsen. Verder kunnen kinderen jammen op een pan of emmer en komen er muzikale dierenvriendjes op bezoek. Waaghalzen mogen met Dirk een heuse rockband vormen.

ZO 12 FEBRUARI // 15.00 UUR // € 12,50
(€ 10,- VVK)

Een heerlijke komedie over het samengestelde gezin IN THEATER SNEEK

De feestdagen kunnen een uitdaging zijn, om het voorzichtig te zeggen. Zet de familie aan het kerstdiner en het is niet onwaarschijnlijk dat er spanningen ontstaan. Maar zet aan die tafel een samengesteld gezin – met exen, hun nieuwe partners en bijbehorende kinderen – en je bent verzekerd van vuurwerk. Van hilarisch ongemak tot hoogoplopende ruzies. Dat, in een notendop, is de situatie van de nieuwe theatervoorstelling 'Familiespel'.

Jacqueline Blom, Annick Boer, Bas Hoeflaak en Mark Rietman, vier gerenommeerde acteurs, kruipen in de huid van de vier volwassenen, maar ook de kinderen worden door hen gespeeld. Het idee voor deze voorstelling kwam van Jacqueline Blom en Annick Boer. Zo'n drie jaar geleden besloten ze samen een vrije productie te maken, waarbij ze de scenarist, regisseur en decorbouwer zelf konden kiezen. Annick: "Humor in dit stuk is heel belangrijk. We wilden een tragikomedie maken. Dat je moet lachen, maar wel om pijn." Het scenario, geschreven door Marijke Schermer, roept een hoop lastige vragen op. Soms gaven de acteurs voorbeelden uit hun eigen leven voor het scenario, want ze hebben alle vier ervaring met echtscheidingen en samengestelde gezinnen. Jacqueline: "De volwassenen spelen bijvoorbeeld een gezelschapsspel waarbij ze elkaar persoonlijke vragen voorleggen. Wanneer heb je voor het laatst gehuild? Waar ben je over tien jaar? Dat soort vragen. Dat spel had iemand van ons echt gespeeld."



Het bijzondere in dit stuk is dat de kinderen een grote rol spelen. Mark Rietman: "Je neemt je kinderen mee in de echtscheiding, maar ook in de nieuwe banden die je aangaat. Ze praten, denken, ze luisteren af. Ze maken hun eigen waarheid. Vaak zie je alleen de ouders of de nieuwe liefde, niet de kinderen. Bij 'Familiespel' zie je hoe zij ermee omgaan." "Uiteindelijk lijken de kinderen volwassener dan de volwassenen", meent Jacqueline.

DI 21 FEBRUARI // 20:15 UUR // € 35,- // RESERVERINGEN
VIA THEATERSNEEK.NL // 0515-431400

WAT MAAKT JÓÚW FAMILIE BIJZONDER?
LAAT HET ONS WETEN EN MAAK KANS OP TWEE VRIJKAARTEN VOOR 'FAMILIESPEL'.
STUUR JE REACTIE NAAR MARKETING@CKS.NL.



WATERLAND

VAN FRIESLAND

VRIJDAG 10 FEBRUARI CULINAIRE TOCHT

SNEEK
CULINAIR
Gerechtes proeven in deelnemende restaurants.
WWW.SNEEKEVENEMENTEN.NL

ZATERDAG 11 FEBRUARI MARMUR

IT HEIDENSKIP
MUZIEK
Jazzconcert in huiskamersetting.
WWW.STELPHOEVE.NL

AQUADISCO JOURS

KIDS
Swingen en zwemmen op de nieuwste hits.
WWW.SWIMFUN.NL

ENDING

SNEEK
MUZIEK
Singer-songwriter Diederick Brandsma (YVI) en producer Gerwin Weidenaar.
WWW.LEWINSKI.NL

FORTUNATE SONS

SNEEK
MUZIEK
CCR met 50 years of rock-'n'-roll history.
WWW.HETBOLWERK.NL

WINTERKUIER

WORKUM
EXCURSIE
Winterwonderland kuier op de Warkumerwaard.
WWW.ITFRYSKEGEA.NL

ZONDAG 12 FEBRUARI THE ERIC INEKE JAZZXPRESS

BALK
MUZIEK
Met special guest Tineke Postma ter ere van 100e geboortedag Charlie Parker.
WWW.PODIUMGORTER.NL

KADRI MERIMAA

MAKKUM
CULINAIR
3-gangen Spaanse hapjes met Flamenco dans.
WWW.CULTUREELPODIUMMAKKUM.NL

ZONDAG 12 FEBRUARI DIRK SCHEELE

SNEEK
MUZIEK
Muziek maken met Dirk Scheele (2-10 jaar).
WWW.THEATERSNEEK.NL

LAZY SUNDAY SALT TERHERNE

MUZIEK
Live muziek met Kevin & Andre.
WWW.PAVILJOENSALT.NL

DONDERDAG 16 FEBRUARI DE WERELD VAN D.E.

JOURS
RONDLEIDING
Themarondleiding over de bekende fabrikant van koffie en thee.
WWW.MUSEUMJOURS.NL

ZATERDAG 18 FEBRUARI JAMIE & STEVEN KAZAN

BALK
THEATER
Bizarre show vol humor, interactie en magie.
WWW.NUTGAASTERLAN-SLEAT.NL

COCKTAILS MAKEN

GAASTMEER
WORKSHOP
Leer zelf cocktails maken en decoreren.
WWW.ALDHERBERCH.NL

CARNAVAL

SNEEK
OPTOCHT
Carnavalsoptocht door het centrum.
WWW.SNEEK.NL

ASSEPOESTER [4+]

SNEEK
THEATER
Sprookjesmusical met meet & greet na afloop.
WWW.THEATERSNEEK.NL

ZONDAG 19 FEBRUARI REGINA FORTE

JOURS
MUZIEK
Concert van strijkkwartet Regina Forte.
WWW.MUSEUMJOURS.NL

MAANDAG 20 FEBRUARI PITER WILKENS

SNEEK
MUZIEK
Piter zingt Friese teksten op zijn eigen, herkenbare wijze.
WWW.THEATERAANHETWATER.NL

ZATERDAG 25 FEBRUARI THEO VAN DE LOGT

IJLST
MUZIEK
Muziek van Theo van de Logt in de werkplaats van Houtstad IJlst.
WWW.HOUTSTAD-IJLST.NL

ZONDAG 26 FEBRUARI BRANDWEERMAN SAM

SNEEK
THEATER
Brandweerman Sam Live met de verloren piratenschat (2+).
WWW.THEATERSNEEK.NL

JOINT STRING FRIENDS

HARICH
MUZIEK
Folkmuziek van deze bevriende multi-instrumentalisten.
WWW.NUTGAASTERLAN-SLEAT.NL

GROEN DOEN

SNEEK
MARKT
Milieubewust voorjaarsmarkt met lokale, duurzame en milieuvriendelijke producten.
WWW.FRIESSCHEEPVAARTMUSEUM.NL

SEM JANSEN

SNEEK
MUZIEK
Unieke show 'Who the f*ck is Britt?!' over Sems transitie van vrouw naar man.
WWW.HETBOLWERK.NL

DI. 28 FEB T/M VR. 3 MAART HELP PAKE EN BEPPE DE VAKANTIE DOOR

FRIESLAND
KIDS
Vele activiteiten en gratis entree voor kinderen in musea.
WWW.MUSEUM.FRL

VRIJDAG 3 MAART BIERPROEVERIJ

SNEEK
VARIA
Iedere eerste vrijdag van de maand bij Stadsbrouwerij Sneek.
WWW.STADSBROUWERIJSNEEK.NL

N8 VAN SNEEK

SNEEK
VARIA
Kroegentocht met stempelkaart langs 8 'natte' horecabedrijven.
WWW.SNEEK.NL/N8

VR. 3 EN ZA. 4 MAART PRIJWKE DAGEN

LANGWEER
CULINAIR
Proeverijdagen met zeven gerechtes bij zeven restaurants.
WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/PRIJWKEDAGEN

ZATERDAG 4 MAART SEPTEMBERPOP APRÈS SKI

WORKUM
MUZIEK
Groot muziekfeest in volledig après ski thema met dress code.
WWW.SEPTEMBERPOP.NL

ZONDAG 5 MAART EENDRACHT MAAKT MACHT

OUDEGA (SWF)
MUZIEK
Try-out van het 125-jarige EMM met als gast de brassband Amsterdam Brass.
WWW.EMMOUDEGA.NL

TASTING TOUR

TERHERNE
CULINAIR
Culinaire tocht langs 5 horecabedrijven.
WWW.PAVILJOENSALT.NL

ZA. 4 EN ZO. 5 MAART PONTJES VAREN WEER

FRIESLAND
FIETSEN/WANDELEN
Wandel- of fietstocht met oversteek pontjes.
WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/PONTJES

SMÛZE SMULLEN

KADRI MERIMAA

Zondag 12 februari verdrijf je de winterblues en waan je je voor even in Mediterrane sferen tijdens een Spaans matinee met Kadri Merimaa. Tijdens deze muzikale, culturele en culinaire middag worden tong, oog en oor gestreeld. De prachtige flamenco, uitgevoerd door drie flamencodansers van Kadri Merimaa, is een lust voor het oog. En de 3-gangen Spaanse hapjes van De Zwaan uit Makkum maken de middag compleet. De organisatie van het Spaans matinee is in handen van Cultureel Podium Makkum.

WWW.CULTUREELPODIUMMAKKUM.NL

WILLE PLEZIER

JAMIE & STEVEN KAZAN

Op zaterdag 18 februari zorgen Jamie en Steven Kazan met hun show 'Hey Hallo' voor luchtig entertainment waar je blij van wordt. Steven Kazan en Jamie zijn als duo op de kaart gezet door het razend populaire 'Corona TV'. 'Hey Hallo' is een mix van Steven's huidige theatershow én heel veel nieuwe sketches met de heerlijke ongemakkelijkheid van Corona TV. Dit levert een bizarre show op vol droge humor, interactie en natuurlijk magie.

WWW.NUTGAASTERLAN-SLEAT.NL



FOTO: D'ALD HERBERCH

WORKSHOP COCKTAILS MAKEN

WORKSHOP COCKTAILS MAKEN

Kom alvast in zomerse sferen met deze workshop cocktails maken op zaterdag 18 februari bij D'Ald Herberch in Gaastmeer. Na het maken van drie cocktails weet je hoe je een cocktail moet 'muddlen', 'shaken' en 'strainen'. Daarnaast staat fruit 'branden' en het decoreren van cocktails op het programma. Oftewel, na deze workshop ben je er helemaal klaar voor om je eigen zomerse cocktailparty's te organiseren. Laat de zomer maar komen!

WWW.ALDHERBERCH.NL

TASTING TOUR TERHERNE

Na het succes van de eerste editie van Tasting Tour Terherne staat de tweede editie gepland op zondagmiddag 5 maart. Tijdens dit evenement organiseert de lokale horeca van Terherne een culinaire tocht langs diverse horecabedrijven. Op deze locaties geniet je van, in totaal vijf, smaakvolle kleine gerechtes met bijpassende wijnen, bieren of alcoholvrije dranken. Daarnaast zal gezellig entertainment de feestvreugde verhogen. Alle ingrediënten zijn dus aanwezig voor een echt culinair feestje!

WWW.PAVILJOENSALT.NL



FOTO: NIELS DE FRIES

PIM PAM PLASTIC IN FRIES SCHEEPVAART MUSEUM

HELP PAKE EN BEPPE DE VAKANTIE DOOR

In de voorjaarsvakantie (28 februari t/m 3 maart), is het weer tijd voor 'Help pake en beppe de vakantie door'. Musea openen dan speciaal hun deuren voor kinderen met allerlei toffe activiteiten. En extra leuk: kinderen hebben gratis entree 'op vertoon' van pake, beppe of andere volwassene. Ga bijv. aan de slag in de blik-recycle-maakfabriek van Museum Joure of doe het Pim Pam Plastic circuit in het Fries Scheepvaart Museum. Kijk op de website voor alle deelnemende musea en activiteiten.

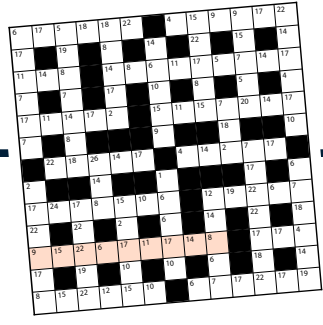
WWW.MUSEUM.FRL/PAKEBEPPE

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

OOK JOUW EVENEMENT HIER?

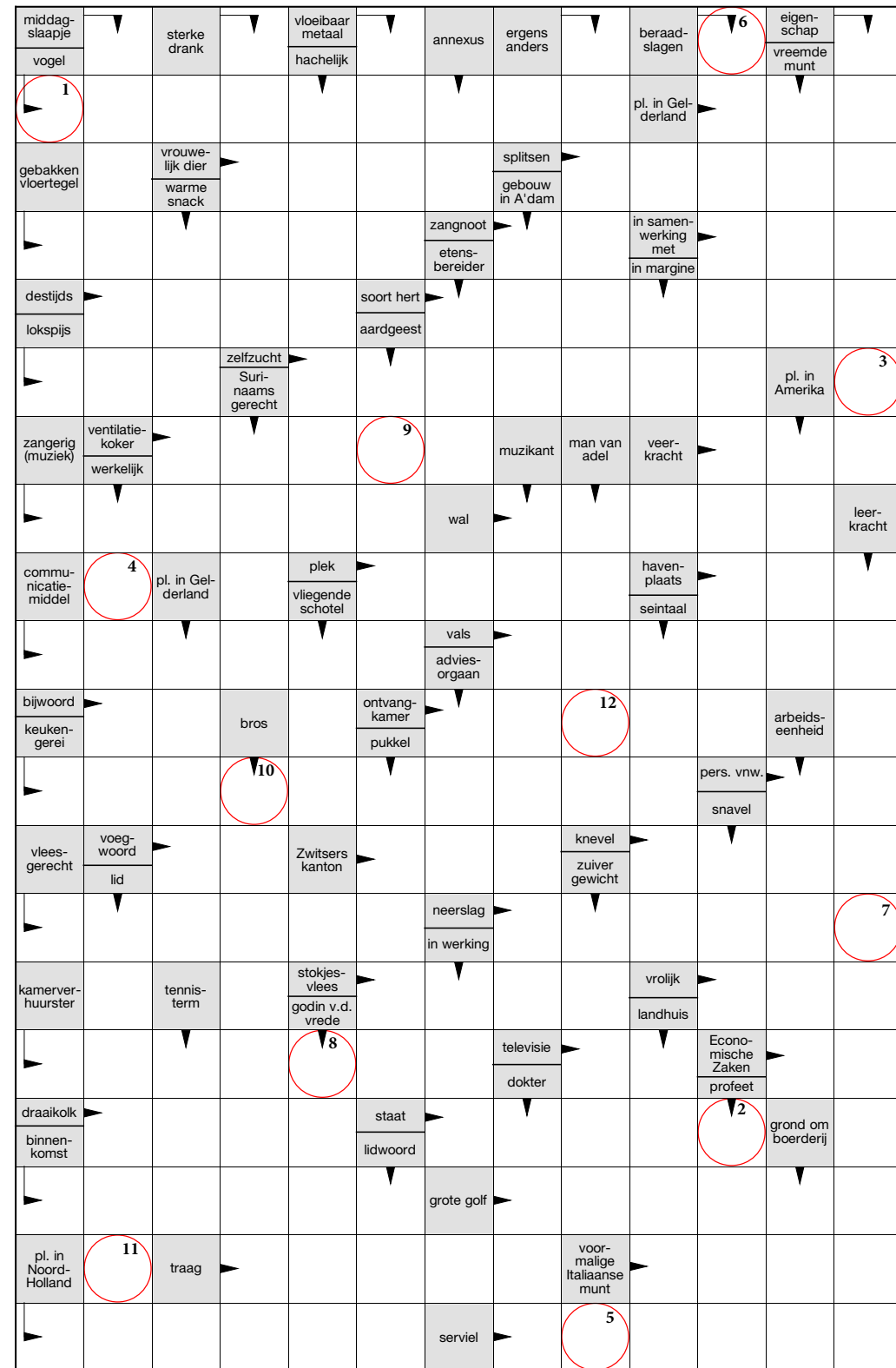
Plaats jouw evenement gratis in onze Uitagenda. Je kunt je evenement aanmelden op onze website.

WWW.WATERLANDVANFRIESLAND.NL/UITAGENDA

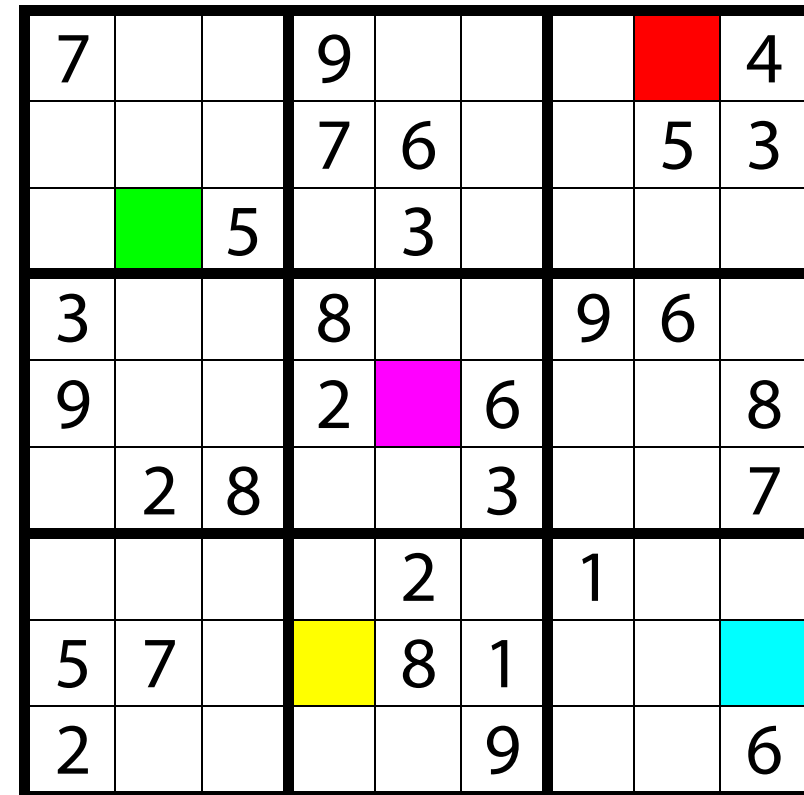
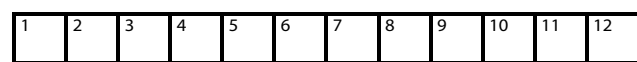


Puzzelpagina nr. 02

Puzzel en win! In iedere editie van deze uitgave staat een puzzel waarmee je leuke prijsjes kunt winnen. Stuur je oplossing via de email of met traditionele post. Je kunt dit sturen naar: info@grootdefryskemarren.nl o.v.v. puzzeloplossing **NR 02-2023** – tot uiterlijk 2 maart 2023. Wij wensen je veel puzzelplezier!



©www.puzzelpro.nl



©www.puzzelpro.nl



PUZZEL EN WIN
2 BIOSCOOPKAARTJES!

Burgemeester Kuperusplein 52
Heerenveen • T 0513-654051

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

DE BIOS HEERENVEEN

groot  deFryskeMarren

WINNAAR PUZZEL GROOTDEFYRSKEMARREN NR. 01-2023

Jan en Marije Veldman uit Nijemirdum hebben de waardebon van 2 bioscoopkaartjes gewonnen. Deze is aangeboden en is te besteden bij DE BIOS in Heerenveen

OPLOSSING EDITIE 01-2023: **Zweedse puzzel:** Natuurschoon // **Woordzoeker:** Luchtverkeer

COLOFON

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

Oplage: 28.000 exemplaren.

UITGEVER

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

REDACTIETIPS?

redactie@grootdefryskemarren.nl

REDACTIECOÖRDINATOR

Marianne Bouwman

EINDREDACTIE

Henk de Vries

REDACTIE

Lotte van der Meij, Richard de Jonge, Annemarie Overbeek, Eelke Lok, Ynte Dragt, Douwe Bijlsma.

VORMGEVING

Frans van Dam (blidd.nl)

FOTOGRAFIE

Johan Brouwer, Douwe Bijlsma

VERKOOP

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

DRUK

Mediahuis Noord, Leeuwarden

VERSPREIDING

FRL Verspreidingen, Leeuwarden

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



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

14 & 15 APRIL 2023



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

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

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

VERBOUWINGS OPRUIMING



27 februari t/m 5 maart 2023

**Deze week actieprijzen voor een
deel van onze fietsen, kleding,
skates en accessoires.**

Kom langs en profiteer!

**HAICO
BOUMA**



**SCHAATSEN
SKEELERS &
FIETSEN**

www.haicobouma.nl

Haico Bouma Oudehaske Hasker Utgongen 7 - 8465 SJ Oudehaske - 0513 - 677 234