



# de Westereender

05 De mens achter het strafblad | 13 Tieners en hun telefoons | 23 Stage 'down under' | 41 Het ga je goed, Klasina



## Eelkje Postmus (85) wint vijfde Opstekker van de Westereender

**DE WESTEREEN** – De 85-jarige Eelkje Postmus uit De Westereen – columnist van deze krant – heeft de vijfde Opstekker van de Westereender gewonnen. De prijs werd uitgereikt door Johannes van Kammen, die bijna veertig jaar de redactie van deze krant heeft verzorgd. Tijdens zijn 'afscheid' vijf jaar geleden kreeg hij de eerste Opstekker uitgereikt uit handen van uitgever Pieter Jan Heidstra van De Westereender. Sindsdien is de Opstekker een begrip geworden.

Tekst: Klasina van der Werf  
Foto: Marcel van Kammen

Kunstschaar Hans Jouta uit Ferwert – onder andere bekend van het standbeeld dat hij maakte van Johan Cruijff – creëerde dit keer een prachtig bronzen kunstwerk voor Eelkje Postmus in de vorm van een vulpen en 'papier' met daarop: Eelkje, lokwinske mei de Opstekker 2023. In totaal waren er elf genomineerden die kans maakten op de prijs. Met dertig procent van de stemmen werd Eelkje Postmus eerste, gevolgd door de markante natuurgids Betty Kooistra (20 procent) en Willie Boonstra (13 procent) die openhartig haar verhaal vertelde over de overgang om zo andere vrouwen te helpen.

**'Jo binne in foarbyld'**  
Eelkje Postmus werd door de jury

– bestaande uit Johannes van Kammen, Klasina van der Werf en Pieter Jan Heidstra – genomineerd voor de Opstekker omdat zij veel mensen blij maakt met haar herkenbare verhalen in De Westereender. Wat Johannes van Kammen met name aansprekt is dat zij ondanks haar hoge leeftijd zo actief en positief blijft. „Jo binne in foarbyld foar oaren.” Zo is zij niet alleen pas op haar 83e begonnen als columnist voor deze krant, ze bezocht laatst ook een wedstrijd van SC Heerenvveen met een tanzegger. „En se ha ek noch mei 3-0 wûn doe't ik der wie”, glundert Eelkje Postmus. Ze is blij verrast als de jury van de Westereender plotseling bij haar langs komt in Brugchelenecamp waar ze sinds vorig jaar

woont. In eerste instantie was ze het liefst in haar eigen huis gebleven, maar nu ze hier eenmaal gewend is en haar eigen plekje met eigen meubels heeft, voelt ze zich helemaal thuis. „It liket hjir wol op Center Parcs, sá moai.”

### 'Ik bin der stil fan'

Dat Eelkje Postmus door de lezers van de leukste krant van Noordoost-Friesland is uitgeroepen tot de winnares van de Opstekker kan ze niet geloven. „De bern seine al dat ik heech stie, mar ik hie der neat mear fan heard dus ik tocht, dan hat in oar it fêst wûn. Earlik sein hie ik dat ek ferwachte, want dy oaren binne folle belangriker. Ik krabbelje mar wat”, zegt Eelkje. Uitgever Pieter Jan Heidstra benadrukt dat le-

zers van de Westereender erg genieten van haar columns. „Myn dochter lêst no sels de Westereender, tanksij jo ferhaaltsjes.” Eelkje Postmus herkent het wel want zij krijgt ook regelmatig te horen dat mensen haar verhalen in de krant zo mooi vinden. Ze zorgt er elke keer voor dat er iets persoonlijks in het verhaal staat en dat het leuk eindigt. Ook voor de komende tijd zorgt de Westereender dat de lezers van haar mooie columns kunnen blijven genieten. Ondertussen geniet Eelkje zelf van de Opstekker, die naast haar stoel op een tafeltje pronkt. „Wat moai, dy penne”, wijst ze. „Ik bin der stil fan en kin it noch net begripe, hjir moat ik earst noch in nachtsje oer sliepe foar dat ik it echt leau.”

**LABEL51**



**Actie OP=OP**

Eetkamerstoel Jace

Van 189,- nu **99,-**

Keuze uit 3 kleuren eco leer



WOONland

Bjirkewei 9 Twijzelerheide - www.woonland.eu

**WELKOM BIJ  
UW OPTICIEN EN  
OPTOMETRIST**



**DIJK OPTIEK**  
OOGMODE & OOGZORG



Ljurkstrjitte 43a • De Westereen • 0511-441705 • www.dijkoptiek.nl



# PLUS

Geldig in week 11 zondag 10 t/m zaterdag maart 2024

## Plantjes plezier

### Spaar nu!

Spaar van zondag 25 februari tot en met zaterdag 30 maart 2024 voor prachtige vaste tuinplanten. Ontvang bij elke € 10,- aan boodschappen\*\* 1 spaarzegel. Met een volle spaarkaart van 10 zegels en een kleine bijbetaling van € 0,99 ontvang je een tegoedbon voor 1 plant naar keuze\* t.w.v. € 5,99.

\*\*M.u.v. wettelijk niet toegestane artikelen.



\*Keuze uit beschikbare voorraad

### Scan en spaar met de PLUS app.

Sparen met je smartphone heeft plezierige voordelen:

- Geen gedoe met losse zegels.
- Direct zien hoeveel je hebt gespaard.
- Makkelijk zegels delen met anderen.
- Samen met je gezinsleden sparen op één account.
- Je volle spaarkaart altijd bij de hand.

2 zegels GRATIS!

Kijk voor meer informatie op:  
[plus.nl/scanenspaar](https://plus.nl/scanenspaar)



**De Westereen**  
**Buitenpost**

| Ljurkstrjitte 63, De Westereen | 0511-448860

Openingstijden: ma-wa 08:00-20:00 do-za 08:00-21:00

| Christinastraat 3, Buitenpost | 0511-479260

Openingstijden: ma-wa 08:00-20:00 do-za 08:00-21:00 zo 10.00-18.00

[plus.nl](https://plus.nl)

## Wat dogge jo no?

In deze rubriek 'Wat dogge jo no?' staat elke maand een persoon centraal met een bijzonder beroep of aparte hobby. Deze keer is dat Marsha van der Ploeg. Ben of ken jij iemand met een bijzonder beroep of een aparte hobby? Laat het ons weten via [redactie@westereender.nl](mailto:redactie@westereender.nl)



# „We zetten altijd een stapje extra voor ons publiek“

**BROEKSTERWALD** - Met vier uitverkochte voorstellingen was Fêstrûn van toneelvereniging It Moat Kinne uit Broeksterwâld al een succes nog voordat er ook maar één voorstelling was gespeeld. Reden om nog een speeldatum toe te voegen aan de reeks. Aankomende zaterdag 16 maart staat Marsha van der Ploeg samen met haar medespelers van It Moat Kinne nogmaals op de planken.

Tekst: Johanna Kommerie Foto: Kristiene Eisma

### Omschrijving rol, oftewel: wat dogge jo no?

„Ik hou er eigenlijk helemaal niet zo van om in de belangstelling te staan. Maar op het toneel is dat anders, dan speel ik een rol. Al vanaf mijn tienerjaren speel ik verschillende rollen. Zwarte Piet, paashaas, noem maar op. Het leek me daarom ook geweldig om bij het toneel van Broeksterwâld te spelen. Twee jaar geleden kreeg ik voor het eerst die kans. Dit jaar speel ik in het stuk Fêstrûn de rol van Loes. Ze lijkt heel stoer, maar dat is ze eigenlijk helemaal niet zo. Ook draagt ze een groot geheim met zich mee. Een geheim dat natuurlijk tijdens het stuk onthuld wordt.“

### En wat doe je nog meer bij It Moat Kinne?

„Toen ik bij de vereniging kwam rolde ik eigenlijk al snel in een tijdelijk bestuur. Inmiddels zit ik ook in het nieuwe bestuur. Ik ben erg blij met deze mensen. We zijn in korte tijd erg goed op elkaar ingespeeld. Wat veel mensen niet doorhebben is hoeveel er komt kijken bij het neerzetten van een voorstelling. Naast mijn rol als Loes houd ik de website bij, de kaartverkoop, en ik doe van alles wat nog ad hoc even moet gebeuren. Ik vind het

allemaal leuk om te doen, maar soms is het wel veel. Dan is het fijn als je met een groep mensen bent die net zo enthousiast zijn.“

### Het toneel in Broeksterwâld heeft een goede naam. Wat maakt It Moat Kinne nou zo uniek?

„Ik durf wel te zeggen dat wij altijd een stapje extra zetten. Aan het decor wordt bijvoorbeeld heel veel aandacht besteed. Ook kiezen we soms voor net wat andere soorten voorstellingen. We schrijven ze bijvoorbeeld zelf, of er wordt een bewerking gemaakt van een film zoals de Green Mile een paar jaar geleden. Door de jaren heen hebben we zo een naam opgebouwd, waardoor het publiek echt overal vandaan komt. De lat ligt hoog.“

### Vertel eens iets over Fêstrûn.

„Twee stellen zussen, ook vriendinnen van elkaar, gaan er een avondje op uit. De oudere zussen willen de jongere eens aan een man helpen. Maar dan stranden ze in 'the middle of nowhere' en kloppen voor hulp aan bij een huisje. Daar blijkt een oude boer te wonen, die de vrouwen daar liever niet heeft. Na een hoop gesmeek mogen ze er toch blijven overnachten, hij zal wel in de schuur slapen. Maar de dames zijn nieuwsgierig en trekken kastjes open.



Daar vinden ze uiteindelijk spullen waardoor ze het liefst zo snel mogelijk weer willen vertrekken. Fêstrûn is een stuk dat alle kanten opgaat. Opluchting en spanning wisselen elkaar enorm af. Tel daar allemaal heel verschillende karakters bij op en het wordt een heel boeiend stuk.“

### Wanneer is Fêstrûn voor jou geslaagd?

„We doen het natuurlijk voor het publiek, om hen een fijne avond te bezorgen. Maar voor mezelf is het

geslaagd als alle voorstellingen net zo goed gaan als de generale repetitie, die echt geweldig ging. Bij de première hebben we er echt een feest van gemaakt, compleet met dresscode, rode loper en champagne. Als we ook de laatste voorstelling nog zouden kunnen uitverkopen, dan zou het voor mij echt helemaal geslaagd zijn.“

Op het moment van het ter perse gaan van deze krant waren er nog kaarten beschikbaar. Kijk voor tickets en nieuws op [www.itmoatkinne.com](http://www.itmoatkinne.com).

## COLUMN



## Een duivels dansdilemma

„En wa fan jim beide froulju is de hear?“ In een volle zaal kijkt de enthousiaste dansinstructeur ons verwachtingsvol aan. Het is vrijdagavond half acht en we staan met gezonde zenuwen klaar voor onze allereerste stijldansles. Maar voordat we los kunnen, moet er nog één barrière genomen worden: de rolverdeling. Immers, bij stijldansen geldt al eeuwenlang dat de heer leidt en de dame volgt. Een duivels dilemma, in ons geval.

Wie mij wel eens heeft zien dansen, weet dat de hypnotiserende heupen van Shakira of de trillende billen van Beyoncé mij helaas niet zijn gegund. Ik ben een houten Klaas op de dansvloer. Dat ontdekte ik al op jonge leeftijd tijdens een feestje van een klasgenootje. In plaats van blinddoekt snoephappen of naar het subtropisch zwembad gingen we naar een dansschool. Daar leerden we in een uurtje tijd een dans.

Of beter gezegd: leerden de overige vijf meisjes een dans. Ik stond erbij als een lantaarnpaal met plankenkoorts.

Discotheekavondjes werden vanaf mijn zestiende een ware beproeving. Vriendinnen konden niet wachten op hun moment of fame op één van de hoge blokken op de dansvloer. Ik keek toe vanaf de bar, stevig verankerd op mijn barkruk met een roze breezer in mijn hand. Wachtend tot Oehoerend hard in de 'boerenbar' werd gedraaid. Mijn enige dansmove bestond namelijk uit het gitaarspelend hoken op liedjes van Normaal.

Alleen met een flink aantal biertjes op waagde ik me vanaf mijn twintigste nog wel eens op de dansvloer tijdens een dorpsfeest. Totdat ik op een katerige zondagochtend een filmpje kreeg toegestuurd waarop stiekem mijn danskunsten waren vastgelegd. Ik zag een dronken giraffe over de dansvloer strompelen. Wild wapperende armen, bengelende benen en een bovenlijf dat iedere keer net te laat achter de overige ledematen aan waggelde. Geen gezicht.

Vanaf dat moment heb ik me heilig voorgenomen mijn dansmoves nooit meer op de dansvloer te vertonen. Een belofte waar ik me al die jaren vastberaden aan heb gehouden. Een klein oproepje in de dorpskrant maakte hier in februari 2024 onverwachts een einde aan. Er stond kort en bondig: stijldansen in het dorpshuis. Vrijdagavond. Half acht. Kom ook. „Dat is krekt wat foar ús“, werd er aan de keukentafel enthousiast geroepen. En zeg dan maar eens nee tegen zo'n glunderend gezicht.



En dus ontpopte zich de vraag der vragen: wie van ons tweeën wordt de heer en mag leiden? Ik ben gezien bovenstaande schetsen alles behalve de uitverkoren kandidaat. Maar het alternatief is een leider met het ritmegevoel van een goudvis, die Beethoven nog niet kan onderscheiden van Happy Hardcore. Die de onmiskenbare driekwartsmaat van de Weense Wals probleemloos in vieren kan tellen. En zelfs bij Lang zal ze leven standaard uit de maat klapt. Zie daar ons duivels dansdilemma.

Terug naar die vrijdagavond, half acht, onze eerste stijldansles, de vraag van de dansleraar. De tijd tikt, want bij de overige stelletjes is de verdeling door moeder natuur al lang beslist. Mijn lief kijkt me verwachtingsvol aan. „Dó bist de hear“, beslis ik in een split second. Een beslissing die me nog lang bijblijft. Want al tijdens de tweede les ontdek ik dat ik naast het fysieke gestel ook de mentale flexibiliteit van een Ikea-kast heb als het gaat om de leiding uit handen geven.

Nynke van der Zee

## Tijdverspilling

*We leven in een tijd dat je overal een mening over moet hebben. Niet mag, maar moet hebben. Dat eisen veel mensen van jou. Als je geen mening hebt, is het ook niet goed. Of je bent een lafaard, een sul of ja wat je verder maar bedenken kunt. Een mening ergens over hebben of moeten hebben leidt daarbij niet alleen tot discussies, maar brengt je ook in boeken waar je niet wilt staan. Want je hebt tenslotte een mening en helaas is het tegenwoordig toch vaak zo dat er geen grijs gebied meer is. Neem bijvoorbeeld dat je een kanttekening hebt bij het asielbeleid, dan ben je een racist. Als je probeert om 'grensoverschrijdend gedrag' te splitsen, dan ben je vaak vrouw- of manonvriendelijk. Ik wil maar zeggen, dat je door ook maar iets ergens van te vinden, je in een boek wordt gezet, waar je soms helemaal niet thuis hoort. Deze week hoorde ik dat het de dag van de complimenten was. De dag van de complimenten? Wat een mooi idee toch? Stel je eens voor, je geeft iemand een compliment. Wat zie jij er leuk uit. Ja, dan heb je een mooi compliment gegeven en gelukkig hebben velen, de juiste antenne om je woorden goed te interpreteren. Maar ja, er zijn ook anderen. Mensen die je woorden juist niet gepast vinden. Die een heel andere gedachte krijgen van je complimentje en dus ook van jou. Ik ken een oud-, en helaas inmiddels te jong overleden, collega die mij dit ooit heel duidelijk maakte. Ik legde in alle onschuld mijn hand op haar schouder. Ze keek mij aan en verklaarde: 'Dat mag jij doen, een ander niet'. Woorden die mij tot nadenken zetten en voorzichtiger hebben gemaakt. Ik dacht, ik weet niet hoe een ander denkt over mijn aanraking - in dit geval - of woorden. En toch laat ik het niet. Een complimentje geven, ook al ken ik iemand niet, blijf ik doen. En nee, heus niet alleen over uiterlijk, kleding, haar enz., maar ook aan dat jonge meisje of jongen in de supermarkt, die mij op een plezierige wijze helpt met de boodschappen of bij de kassa.*

Jefanka

## de Westereender

**38<sup>e</sup> JAARGANG NR. 3, 13 MAART 2024**  
**Oplage: 38.600 ex.**

### Uitgever:

Heidstra Media i.s.m.  
"Stichting de Westereender"  
[www.heidstramedia.nl](http://www.heidstramedia.nl)

### Redactie:

Binnita Poelman | T. 06-83593067  
Klasina van der Werf, Nynke van der Zee,  
Johannes van Kammen, Bonne Stienstra,  
Johanna Kommerie, Tine van Knijff, Rynk Bosma en Jelle Teitsma  
[redactie@westereender.nl](mailto:redactie@westereender.nl)

**Foto's:** Jaap de Boer, Marcel van Kammen, Robin van der Land, Marit Anker

### Informatie advertenties:

HeidstraMedia  
[info@heidstramedia.nl](mailto:info@heidstramedia.nl)  
[j.heidstra@heidstramedia.nl](mailto:j.heidstra@heidstramedia.nl)  
T. 06-11434272 | 06-51301059

De uitgever is niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade, vervolgenschade of schade van welke aard ook, ontstaan uit of voortvloeiend uit publicaties in de Westereender. Op alle in de Westereender gepubliceerde advertenties en redactionele artikelen rust copyright zoals dat bij de wet is geregeld. Gebeide gedetailleerde overname op wat voor manier dan ook, zonder toestemming van producenten is niet toegestaan.

**KOPIJ VOOR DE UITGAVE VAN 10 APRIL INLEVEREN VOOR 2 APRIL VIA REDACTIE@WESTEREENDER.NL**

**De Westereender verschijnt in:**  
Aldtsjerk, Broeksterwâld, Buitenpost, Burdaard, Burum, Damwâld, De Falom, De Westereen, Dokkum, Driezum, Ie, Ingwierrum, Feanwâlden, Ferwert, Gytsjerk, Holwert, Hurdegaryp, Jistrum, Kollum, Kollumerpomp, Kollumersweach, Kootstertille, Mitselwier, Mûnein, Munnekezijl, Noardburgum, Oentsjerk, Aldwâld, Readsjerk, Rinsumageast, Rypsjerk, Sibrandahûs, Sweagerbosk, Ternaard, De Trieme, Twijzel, Twijzeleheide, Feankleaster, Wâlterswâld, Warfstermolen en Westergeast.

**Druk:** Mediahuis Noord  
**Vormgeving:** VDS Crossmedia, Emmen

# HoutbouwdeBruin

Dé specialist in geïmpregneerde houtbouwproducten

De Swette 1c, 9269 RC, Feanwâlden | [www.houtbouwdebruin.nl](http://www.houtbouwdebruin.nl) | Telefoon: 06-22510084

## MAATWERK IN HOUTBOUW

Houtbouw de Bruin is al ruim 30 jaar gespecialiseerd in houtbouw producten op maat en naar wens gebouwd. U heeft bij ons een grote keus uit diverse houtsoorten en profileringen. Uniek is ons assortiment geïmpregneerd vurenhout in maar liefst 7 verschillende kleuren.



Berging met of zonder overkapping, een sierlijke tuinhuisje of een functionele garage? Houtbouw de Bruin produceert en plaatst deze al jaren naar tevredenheid bij de opdrachtgevers. Wilt u landelijke stijl, modern en strak, horizontale of verticale wandbetimmering? Houtbouw de Bruin heeft hierin een zeer groot assortiment gevelbetimmering.



## DOUGLAS HOUTBOUW MODELLEN

Onze robuuste kapschuur modellen met het populaire Zweeds rabat zwart zijn een aanwinst voor elke tuin. Uiteraard leveren we deze uitstraling ook in de lessenaardak en platdak uitvoeringen.



Alle daken worden voorzien van dakbeschot en goede kwaliteit dakbedekking, dakpannen, dakpanprofielplaat, metalen dakplaat of EPDM bij platte daken.

## ZELF (VER)BOUWEN

Bij Houtbouw de Bruin heeft u de keuze uit diverse profileringen, houtsoorten, geïmpregneerd en/of geborsteld + eventueel 2 x in kleur gespoten. Leverbaar in: Vuren, Western Red Cedar, Grenen OS, Thermowood, en Yellow Cedar. In onze showroom laten we u graag alle mogelijkheden zien.





Marieke is vrijwilliger bij Gevangenzorg Nederland

## “Voor mij is de mens belangrijk, niet zijn strafblad”

**De wereld die achter de hoge muren van een gevangenis schuilgaat, is voor de meeste mensen onbekend terrein. Dat geldt niet voor Marieke. Zij is al meer dan acht jaar vrijwilliger bij Gevangenzorg Nederland. Iedere maand gaat ze op bezoek en is ze een luisterend oor voor gedetineerden. Haar oprechte aandacht resulteert vaak in verrassende, pure gesprekken. „We hebben het eigenlijk nooit over het weer.”**

Tekst: Nynke van der Zee Foto: Marcel van Kammen

Buch in de bajes. Ewout in de Cel. Achter Tralies. Het zijn allemaal goed scorende tv-programma's die ons als publiek een kijkje geven in het leven van Nederlandse gedetineerden. Want laten we eerlijk zijn: stiekem zijn we allemaal wel een beetje nieuwsgierig naar het leven achter de tralies. „Ik was dat ook”, geeft Marieke toe. „Maar dan met een andere invalshoek. Ik wilde niet alleen rondkijken, maar ook echt van betekenis zijn.”

**Gerechtigheid en barmhartigheid**  
„Ik las ooit een boek over het leven in een tbs-instelling en ontdekte dat er bezoekvrijwilligers bestaan. Dit zijn vrijwilligers die op bezoek gaan bij gedetineerden om een luisterend oor te bieden”, vertelt Marieke. „Dat doen ze zonder vooroordelen of stigma's, maar puur en alleen om iets te betekenen voor mensen die vaak nog weinig sociale contacten hebben. Soms zijn deze vrijwilligers de enige bezoekers voor gedetineerden of tbs-patiënten. Dat raakte me enorm. Ik had een heel sterk gevoel dat ik iets moest gaan doen voor deze doelgroep. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam zo terecht bij Gevangenzorg Nederland in Zoetermeer.”

Gevangenzorg Nederland is een christelijke vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor (ex)gedetineerden en tbs-patiënten, maar ook ondersteuning biedt aan achterblijvers zoals

partners, kinderen of ouders van gedetineerden. „Eén van hun overtuigingen is dat gerechtigheid óók vraagt om barmhartigheid. Dus dat er naast de straf ook aandacht is voor herstel en vergeving. Dat sluit aan bij waar ik in geloof. Ik was al langere tijd op zoek naar een manier om meer van betekenis te zijn voor de maatschappij. Gevangenzorg Nederland kwam exact op het juiste moment op mijn pad.”

**Op afstand maar toch dichtbij**  
En dus besluit Marieke zich aan te melden als vrijwilliger. Daarvoor gaat ze eerst op kennismakingsgesprek in Zoetermeer. „Zo'n vrijwilligersfunctie is niet niks. Vandaar dat Gevangenzorg Nederland alle vrijwilligers uitnodigt voor een gesprek waarin ze vertellen over hun drijfveren. Doel is om te kijken of jouw persoonlijke drijfveren passen bij die van de organisatie. Om je niet in het diepe te gooien, start je eerst met een training. Daarin leer je over ons rechtssysteem, maar ontdek je ook hoe een gevangenis eruit ziet en wat de regels zijn. En uiteraard oefen je met gespreksvormen en de combinatie van afstand houden maar toch dichtbij durven te zijn.”

Afstand houden, maar toch dichtbij zijn: het is in een notendop de uitdaging die Marieke aangaat als ze acht jaar geleden haar eerste aanvraag als bezoekvrijwilliger krijgt. „Ik had bedacht dat ik eerst in een regu-

liere gevangenis aan de slag wilde. Een tbs-instelling leek me iets te heftig om mee te beginnen. En toch was dat de eerste aanvraag die ik kreeg”, lacht ze. „Ik heb er een hele tijd mee geworsteld, zeker omdat het mijn eerste contact zou zijn en ik verder nog geen ervaring met dit werk had. Uiteindelijk gaf mijn geloof de doorslag. Vanuit mijn christelijke achtergrond strookte het niet om naastenliefde op een weegschaal te leggen en dat wel voor de één maar niet voor de ander te tonen. Vandaar dat ik uiteindelijk ja heb gezegd. En ik heb er geen moment spijt van gehad.”

“Ik wil het verschil maken voor mensen aan de rand van de samenleving”

### Een lichtpuntje mogen zijn

Meer dan vijf jaar lang gaat Marieke iedere maand op bezoek bij een tbs-patiënt. „Er was gelijk een klik. Vanaf het allereerste moment waren onze gesprekken puur en eerlijk. We hebben het in die vijf jaar eigenlijk nooit over het weer gehad, maar altijd over zaken die er daadwerkelijk toe doen. Gesprekken over het leven binnen de muren, de dingen buiten. Soms verder dan dat, over het leven hierna. Daarbij draaiden de gesprekken natuurlijk niet om mezelf, maar was ik vooral een luisterend oor voor zijn verhalen. 'Jij bent voor mij echt dat lichtpuntje

geweest', vertelde hij me toen hij naar buiten mocht. Er écht voor iemand zijn, dat was voor mij de reden om dit vrijwilligerswerk te gaan doen.”

Inmiddels is Marieke actief als vrijwilliger in de gevangeniswereld. Samen met een team vrijwilligers organiseert ze meet-ups. Elke week gaat er een tweetal vrijwilligers de gevangenis in. Dit zijn laagdrempelige momenten waarop gedetineerden kunnen aanschuiven voor een kop koffie en een goed gesprek. „Dit is een heel andere manier van contact”, legt ze uit. „Gedetineerden kunnen aanschuiven als ze dat zelf willen. Er zijn hier dus minder één-op-ééngesprekken, al komt dat ook zeker voor.”

's Ochtends houden ze een meet-up in het huis van bewaring, waar gedetineerden relatief kort verblijven in afwachting van een uitspraak van de rechter. „Hier kom je mannen tegen van 18 tot bij wijze van spreken 80 jaar. De sfeer is hier elke keer weer anders. De groepssamenstelling verandert elke week en deze mannen zitten in een spannende fase van hun proces. Dat maakt het voor hen een hele onrustige tijd. Door onze aanwezigheid kunnen ze even hun hart luchten en krijgen ze oprechte aandacht voor hun verhaal zonder oordelen. Naast een bakje koffie met wat lekkers hopen we dat we hen mogen laten zien dat ze waardevol zijn en dat ook zij er toe doen.”

's Middags organiseren ze een meet-up op de vadervleugel, waar gedetineerden zitten die vader zijn en in aanmerking komen om op deze afdeling te verblijven, omdat ze zich binnen de muren onberispelijk hebben gedragen én actief mee willen werken aan hun rol als vader. „Er is echt een verschil in sfeer tussen de ochtend en de middag. Waar we in de ochtend elke keer weer nieuwe gezichten zien en het meestal ook wat onrustiger is, zien we in de middag vaak overwegend vaste gezichten. Ook hier verlopen de gesprekken ongedwongen onder het genot van een bakje koffie. 's Middags zijn de gesprekken vaak een

stuk serieuzer en kunnen ze ook flink de diepte in gaan. We krijgen ook regelmatig van de gedetineerden te horen dat onze komst enorm gewaardeerd wordt en dat zij zich door onze aanwezigheid echt weer mens voelen.”

“De kunst is om niet in hokjes te denken. Zelfs niet in de gevangenis!”

### Luisteren zonder vooroordelen

Regelmatig krijgt Marieke de vraag of het niet enorm spannend is, als vrouw in een echte mannenwereld. „Elke keer wanneer ik naar een afspraak rijd, denk ik bij mezelf: waarom doe ik dit? Natuurlijk is er toch altijd een bepaalde spanning, omdat elk bezoek weer anders verloopt weet je nooit hoe de dag eruit zal zien”, geeft ze toe. „Maar als ik dan na afloop weer in de auto stap, is er dat dankbare gevoel. Het gevoel dat ik het verschil voor iemand heb kunnen maken gewoon door er te zijn en te luisteren. Ik ben ervan overtuigd dat die spanning die ik vooraf voel, ook goed is. Daardoor blijf je alert. Je bent tenslotte in een omgeving waar mensen niet vrijwillig verblijven. Ik let altijd op signalen dat de sfeer om kan slaan, ik houd automatisch de mensen om me heen in de gaten en weet precies waar de deur is. Maar bang ben ik gelukkig nog nooit geweest.”

Een heel enkele keer krijgt Marieke buiten de muren van de gevangenis negatieve reacties op haar werk als vrijwilliger. „Mensen wijzen me er dan op dat het eigen schuld van de gevangenen is dat ze daar zitten en dat ik hun leven niet kan veranderen. Dat raakt me en zet me wel aan het denken. Soms denk ik dan wel eens: ben ik naïef? Maar nee, dit is geen naïeve ingeving, maar een bewuste keuze om er juist te zijn voor mensen aan de rand van de samenleving. Voor mij is de mens belangrijk, niet zijn strafblad. Luisteren zonder vooroordelen, maar met een open vizier. De kunst is om niet in hokjes te denken. Zelfs niet in de gevangenis!”






[www.postmakonstruktie.nl](http://www.postmakonstruktie.nl)

Roazeloane 68, 9271 VL De Westereen  
T. 0511 - 44 13 27 e-mail: info@postmakonstruktie.nl



**Berging of overkapping?  
Fries Houtbouw laat uw tuin leven!  
Kwaliteit voor een betaalbare prijs.**



Roazeloane 77, 9271 VT De Westereen  
T 06-21680171 | [www.frieshoutbouw.nl](http://www.frieshoutbouw.nl)  
info@frieshoutbouw.nl




**De notaris voor uw regio!**  
Ga voor meer informatie naar [www.notariskantoorbeks.nl](http://www.notariskantoorbeks.nl) of bel 0511-472212

**DE ZILVEREN MAAN**

**SPORT, SPEL  
EN RECREATIE**



Voor bedrijfsuitjes, familie feestjes, vrijgezellen feestjes of andere gezellige groepsuitjes. Kaatsen, beachvolleybal, boogschieten, kanovaren, e.d. en natuurlijk niet te vergeten de inwendige mens voor na het actief bezig zijn.

**mini camping Zilveren Maan  
Herre en Frederieka Boskma  
Boppewei 2  
9271 VH De Westereen  
[www.zilverenmaan.nl](http://www.zilverenmaan.nl)**

Voor informatie/ vrijblijvende offerte tel.: 0511 - 44 29 57  
e-mail: zilverenmaan@hetnet.nl • mob.: 06 - 134 301 77







Bij Tuincentrum Tuin! vind je veel tuin- en interieurideeën. Kom naar het meest inspirerende tuincentrum van Friesland!

**TUIN!**  
Meer dan groen...

**Tuin! Zwaagwesteinde**  
Boppewei 17, 9271 VH De Westereen | Tel.: (0511) 44 31 80  
[WWW.TUINCENTRUMTUIN.NL](http://WWW.TUINCENTRUMTUIN.NL)



**ER OP UIT?**

- Koffie met gebak
- Lunch
- Menu's vanaf €28,95
- Fiets en wandelroutes
- Gratis WiFi
- Kindvriendelijk

DEPLEATS @DEPLEATS  
0511 461556 | [WWW.DEPLEATS.NL](http://WWW.DEPLEATS.NL)  
SCHOOLSTRAAT 82 BURGUM





Jo wenningmakelaar yn de Wâlden en Noardeast Fryslân



**Saakje van der Valk**  
06 1291 9011 info@anderzwonon.nl

**Dag en nacht voordelig tanken**



**Tankstations BV**

Met de Postma Tankpas heeft u een streepje voor!



[www.tankpostma.nl](http://www.tankpostma.nl)



- Tytsjerk**
  - Suderein 44
- Dokkum**
  - Beurtvaart 3
- Dokkum**
  - Rondweg 16
- Surhuisterveen**
  - Meander 36



# Wisseling van de wacht bij de Westereender

DE WESTEREEN - Op 1 maart heeft eindredacteur Klasina van der Werf (44) van de Westereender het stokje overgedragen aan Binnita Poelman (26) uit Stroobos. Binnita is een echte 'Waldpyk', heeft journalistiek gestudeerd en is al van jongs af aan

gek op schrijven. Eerder werkte ze onder andere voor Friesland Post en ze is freelancer voor het Friesch Dagblad. Naast Binnita heeft uitgever Pieter Jan Heidstra een team van tekstschrijvers samengesteld die de pagina's van de Westereender met mooie verhalen uit

de regio zullen vullen. Johanna Kommerie uit Damwâld neemt de column van Klasina over. Voor de rest zullen de vaste rubrieken Wat dogge jo no, de natuurrubriek, de oude fotorubriek en de columns van Nynke van der Zee, Johannes van Kammen, Eelkje

Postmus en Bonne Stienstra blijven bestaan. Voor de lezers zal er dan ook niet veel veranderen, behalve dat Binnita vanaf nu het aanspreekpunt van de redactie zal zijn. Tips en persberichten kunnen gestuurd worden naar: [redactie@westereender.nl](mailto:redactie@westereender.nl)

Klasina van der Werf draagt het redactiewerk van de Westereender over aan Binnita Poelman. Ze kijkt met een goed gevoel terug op de jaren die zij zich heeft ingezet voor de leukste krant van Noordoost-Friesland en gaat nu een nieuwe uitdaging aan bij het communicatieteam van de gemeente Leeuwarden. Foto: Marit Anker



## Steeds meer behoefte aan huiswerkbegeleiding Henny Nuwolt leert jongeren om te leren

**NES (Noordoost-Friesland) - Jongeren hebben steeds meer behoefte aan huiswerkbegeleiding. Dat signaleert Henny Nuwolt uit Nes (Noordoost-Friesland) die zowel ervaring in het onderwijs als in de zorg heeft. Zij springt in op deze behoefte door te beginnen met haar eigen bedrijf: De Studiecoachvrouw.**

„Ik vind het fantastisch om jongeren te coachen en te begeleiden bij hun studie”, stelt Henny. Samen met jongeren probeert ze de eigen leerstrategie te ontdekken die niet alleen waardevol is voor nu, maar ook in de toekomst. „Iedereen is welkom bij mij, zolang degene om wie het gaat maar gemotiveerd is om zijn of haar doel te bereiken.”

Zorg en onderwijs lopen als een rode draad door het leven van Henny. Ooit begon ze in de zorg, later werd ze docent Pedagogiek aan de NHL Stenden Hogeschool in Leeuwarden. In de coronatijd werkte Henny als zorgfunctionaris aan het Dockinga College in Dokkum waar ze onder andere leerlingen mocht begeleiden die vastliepen. „Daar is mijn liefde voor studiebegeleiding gegroeid. Hoe gepassioneerd docenten ook zijn, uit de praktijk blijkt dat er vaak geen tijd is voor huiswerk- of studiebegeleiding. Door zorg en onderwijs te verbinden kan ik jongeren verder helpen. Als het lukt om pubers te laten ontdekken waar ze sterk in zijn, kan ik daar enorm van genieten.”

### Wereldspel

Henny geeft studie- en huiswerkbegeleiding aan leerlingen in het voortgezet onderwijs, studenten MBO en HBO. Ook kan ze hulp bieden bij het Persoonlijk Werkstuk (PWS-begeleiding) en geeft ze een-op-een scriptiebegeleiding. Henny leert jongeren hoe ze moeten leren en kijkt per persoon naar het studieritme dat bij hen past. Omdat je niet vroeg genoeg kunt beginnen helpt Henny ook basisschoolkinderen met leren, onder andere aan de hand van het Wereldspel.

Ze adviseert belangstellenden niet te lang te wachten met huiswerkbegeleiding. „Voorkomen is nog altijd beter dan genezen. Door mij op tijd in te schakelen kun je hopelijk huilbuien, frustratie, verdriet of woede voorkomen. Ook voor de sfeer thuis is het beter om niet te lang te wachten.”

Meer weten?  
Zie [destudiecoachvrouw.nl](http://destudiecoachvrouw.nl)

## Komt de leafde fan twa kanten?

Dit was de vraag die wij op Valentijnsdag stelden als Westereender aan onze trouwe lezers. En wat was het spannend om erachter te komen of dit ook zo bleek te zijn!

Laat ik zeggen dat er voorzichtig "verliefdheid" is ontstaan. Gaandeweg de maand februari kreeg ik van veel mensen te horen: ik zou ook wel wat willen doneren maar ben het vergeten. U krijgt als trouwe lezer hierbij nogmaals de kans om van de "verliefdheid, verkering te gaan maken. Laat u uw hart spreken om via onderstaande QR code een bedrag over te maken? Of via de bank naar rekeningnummer NL93 RABO 0315 5380 23 tnv Heidstra Media.

Namens de Westereender enorm bedankt.



# Meer dan de perfecte bril

Stap binnen bij Dijk Optiek in De Westereen en betreed een wereld waar expertise en persoonlijke aandacht samenkomen.

Wat 60 jaar geleden begon als een bescheiden winkel waar Jan Dijk in een stofjas zijn klanten hielp, is uitgegroeid tot een moderne optiekzaak met de nieuwste apparatuur.



Het hart van Dijk Optiek zijn natuurlijk de mensen die u met vriendelijkheid en vakmanschap helpen. Bij Theo, Fenna en Hinke vindt u meer dan de perfecte bril; het draait om zorg en persoonlijke aandacht, gebaseerd op vertrouwen. In dit familiebedrijf is voelbaar dat onze opticiens en optometristen zich daarvoor inzetten.

## Oogmode

Wilt u dat anderen u complimenteren met uw nieuwe bril? Bij ons vindt u een collectie die varieert van tijdloze klassiekers tot gedurfde, eigentijdse monturen. Gegarandeerd vindt u iets dat uw stijl en persoonlijkheid benadrukt. Zoekt u kleur en mag het meer opvallen? Wellicht is dan een montuur uit de collectie van Morel, Johann von Goisern, of Bloomdale iets voor u. Meer ingetogen of chique vindt u in de collecties van MODO, OWP, of Charmant Titanium. We helpen u graag bij uw keuze.

## Oogzorg

In de wijde omgeving staan we bekend als specialist op het gebied van oogzorg. Hinke en ik zijn allebei op hbo-niveau opgeleid als optometrist en we scholen ons regelmatig bij. Dat betekent dat we ook oogafwijkingen kunnen onderzoeken zoals glaucoom, staar en macula degeneratie. Wij kunnen uw ogen ook aan de binnenkant bekijken.

## Onderzoeken vergoed

Omdat we samenwerken met zorgorganisatie Ksyos, kunnen onze oogzorg-onderzoeken deels of zelfs volledig worden vergoed. Bijkomend voordeel van deze samenwerking is dat een oogarts ons werk digitaal beoordeelt. U bent er dus zeker van dat u in goede handen bent. Bovendien kunt u snel terecht. Van een wachtlijst is bij ons geen sprake. Zo nodig verwijzen we u uiteraard door. Op onze website vindt u meer informatie.



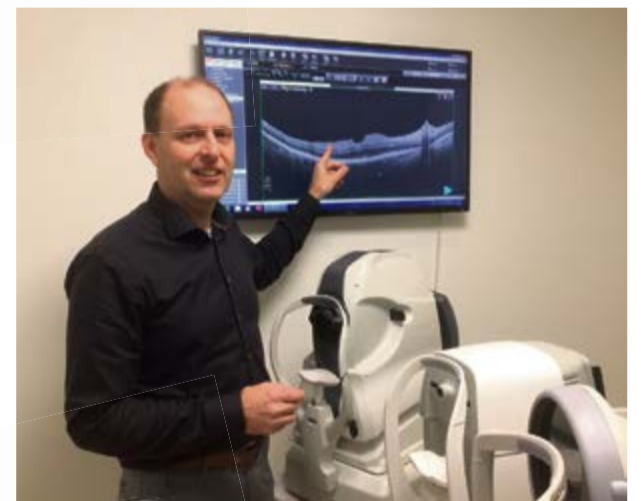
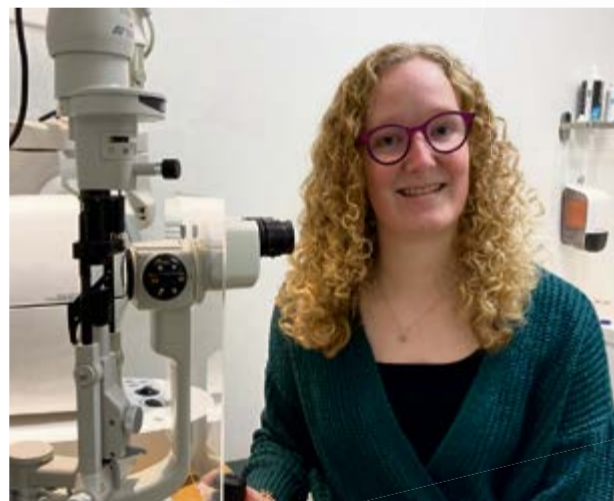
## Op afspraak

Fenna, Hinke en ik werken op afspraak voor oogmetingen, lenscontroles, oogonderzoek en het uitzoeken van een nieuwe bril. Op onze website kunt u een afspraak maken in onze online agenda. Belt u liever, dan kan dat natuurlijk ook.

## Betrouwbaar advies

Dijk Optiek is een familiebedrijf dat al sinds 1964 bestaat: onafhankelijk, met een eigen assortiment en professionele oogzorg. U kunt gratis parkeren voor de deur.

Theo Dijk



**Afspraak maken?**  
Bel 0511-441705 of maak  
een afspraak via [www.dijkoptiek.nl](http://www.dijkoptiek.nl)



**DIJK OPTIEK**  
OOGMODE & OOGZORG



# Lisette van der Berg uit Twijzelerheide is finaliste van Miss Teen

**Wat gebeurt er als je finaliste bent van Miss Teen? De 16-jarige Lisette van der Berg uit Twijzelerheide weet daar alles van. Zij werd op 7 januari samen met 20 andere Friese 15- tot 19-jarigen gekozen tot finaliste van de provinciale voorrondes.**

Tekst: Binnita Poelman

Foto: Martin Bierman/eigen foto

Iedere zondag heeft Lisette, die in het examenjaar van HAVOtop in Burgum zit, een trainingsdag voor Miss Teen. „Ik moat derfoar soarchje dat myn húswurk op saterdeis klear is”, vertelt ze. „Ut en troch is it wol in bytsje ôfstimme op inoar.” Op de trainingsdagen krijgt Lisette les over hoe ze met media moet omgaan. „We leare hoe’t wy ússels it bêste kinne litte sjen, en

dat op sosjale media ek in protte neppe dingen foarby komme.” Ook catwalktraining komt voorbij op deze dagen. „Rinnen leare op hakken is wol belangryk, natuerlik. Wy moatte net falle”, lacht de 16-jarige.

## Zelfvertrouwen

Zo’n avontuur is volgens Lisette ook heel goed voor je zelfbeeld. „Wy krije ek coaching. Oer hoe ast fan dysels learst hâlden, en datst ‘nee’learst te sizzen.” Je wordt ook zelfverzekerder door de deelname, vindt Lisette. „Dat wie ek wol ien fan de redenen dat ik meidwaan woe. Ik hie earst ek wol lêst fan de twivel oft ik wol goed genôch wie. It is echt in reis nei mear selsfertrouwen.”

Al een aantal jaren twijfelt Lisette over deelname aan Miss Teen. „Ik tocht stees: is it wol wat foar my?” Ze trok

haar stoute schoenen aan en meldde zich aan. „Doe wie it ôfwachtsjen oft ik wol of net troch wie nei de casting-dei.” Een aantal maanden later kreeg ze een mail terug: ze was door naar de casting. Met haar nicht, moeder, vriendin en schoonzus ging ze naar de castingdag in Drachten. Zo’n 80 meiden deden daaraan mee.

## Franse taal

De casting bestond uit onder andere een voorstelronde, een bikinironde en een ronde waarbij je een vraag – in het Engels – moest beantwoorden. „Ik hie sels in fraach oer welke taal at ik soe sprekke at ik samar ynienen in oare taal soe kinne sprekke.” Haar antwoord: Frans. „Ik fyn dat in sjike taal, en it wurdt yn folle lannen sprutsen.”

Dat Lisette zou worden gekozen tot finaliste, had ze niet verwacht. „De oare froulju dienen it sa goed! Ik tocht fan: ik wit it net.” Toch kreeg ze, bij het opnoemen van de finalisten, haar naam te horen. „Dat wie natuerlik superfet!” Ook iedereen die met haar mee waren, waren heel blij voor haar. Hoewel zo’n beauty-wereld misschien kan lijken op een hele harde wereld, valt dat volgens Lisette best mee. „We sjugge inoar echt as in soarte famylje. Elkenien docht it sa goed. It binne allegear moaie froulju.”

## Idealen

Lisette vindt dat een missverkiezing een ode is aan de vrouw. „We hawwe ús net altyd sa sjen litte kinnen. Ik fyn it moai dat wy no ek meie litte sjen dat wy moai wêze kinne, sawol fan binnen as fan bûten. Yn sommige lannen is dat noch stees net sa, dus dêr meie wy frouwen wol hiel tankber foar wêze.” Door mee te doen aan de missverkiezing, voer je actie voor de Linda Foun-



ation, vertelt Lisette. De stichting van Linda de Mol zet zich in voor gezinnen die in financiële nood verkeren. „Ik wist net dat der ien op de njoggen bern yn earmoed siet, yn Nederlân. Dat lit my wol sjen dat ik tankber mei wêze, mar it jout my ek de motivaasje om dêr wer oaren mei te helpen.”

Lisette laat graag zien dat je iets voor een ander kunt doen. „Ek al is it mar in lyts yts, atst it efkes misse kist. Sels gean ik, mei World Servants, yn de simmerfakânsje nei Rwanda.” Eerst moet Lisette nog even haar schoolexamen zien te halen. „Ik hoop natuerlik dat ik slachje. Dan begjin ik mei de stúdzje bedriuwskunde. Dat is breed,

dus dan kin ik noch sjen welke kant ik op wol.” Maar natuurlijk wil ze eerst nog de provinciale finale van Miss Teen winnen.

30 maart is de finale van Miss Teen en Miss Beauty. Miss Beauty is voor 19- tot 27-jarige vrouwen. Bij Miss Teen doen 15- tot 18-jarigen mee. Via [www.missbeautynetherlands.com](http://www.missbeautynetherlands.com) kunnen mensen stemmen op Lisette. Een deel van de opbrengst gaat naar de Linda Foundation.



## Groen wonen in Damwâld dankzij Bert Adema Makelaardij en Hekstra

**In 2021 stapte Bert Adema samen met Romke Hekstra in het nieuwbouwproject Groen Wonen in Damwâld. Op een voor beide heren symbolische plek worden acht prachtige halfvrijstaande herenhuizen gebouwd. Twee van de acht woningen zijn verkocht. Vier zijn onder optie. Er staat iets moois te gebeuren, weet ook Adema.**

Tekst: Jelle Teitsma

Op het terrein waar momenteel de christelijke basisschool De Bron staat, worden na de sloop acht gasloze en energiezuinige woningen

gebouwd. Een speciale plek, aldus Adema. „Mijn basisschooltijd was op De Bron”, begint Adema, „terwijl Romke er bestuurslid was toen zijn

kinderen er les kregen. Het heeft iets symbolisch. Met dit nieuwbouwtraject doen we als het ware iets terug voor het dorp. Die behoefte is er ook. De afgelopen tien jaar is er geen nieuwbouw geweest in Damwâld.”

## Spannende tijden

Terugkijkend op het moment dat Adema en Hekstra het gebouw aan de Wyger Martensstrjitte kochten, is het best spannend geweest. Adema daarover: „De oorlog in Oekraïne, dure materialen en een lastige nieuwbouwmarkt hebben het ons niet altijd even gemakkelijk gemaakt. Toch hangt de vlag er nu meer dan goed bij. De handtekeningen zijn gezet onder twee woningen, waarmee de verkoop definitief is. Vier ervan staan onder optie, waarbij de interesse heel serieus is. Als zes van de acht zijn verkocht, kunnen we gaan bouwen. Slopen gebeurt sowieso, het bouwen is afhankelijk van de verkoop. Het vertrouwen is echter groot. Na de ontwerpfase zitten we nu in de verkoopfase. Ik verwacht dat we in 2024 kunnen starten met de bouw. Ik kijk ernaar uit om dat stokje aan Hekstra door te geven.”

‘We starten sowieso voor de zomer met de sloop, waarna we zo snel mogelijk willen starten met de bouw’

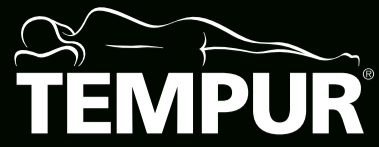
## Duurzame woningen

Nadat de plannen van Adema en Hekstra in 2022 werden gedeeld, kwam er vanuit de gemeente en omwonenden al gauw draagvlak. Adema snapt wel waarom. „Er heeft in het dorp meer dan tien jaar geen nieuwbouw plaatsgevonden. In mijn ogen gaat het hier om een win-winsituatie. De wijk krijgt een ander aanzien en

de woningen passen helemaal in de duurzaamheidsuitdagingen van nu. Elke woning is aanzienlijk ruim, maar de energiekosten zijn minimaal. Elk huis is namelijk gasloos en voorzien van onder meer zonnepanelen, een warmtepomp en een uitgebalanceerd ventilatiesysteem. Tenslotte is de ligging uniek. De kavels liggen op een steenworp van het Moarrewâldster Bosk en vier van de acht woningen hebben vrij zicht op de ijsbaan en de weilanden erachter”, aldus Adema.

Klinkt bovenstaande goed? Ga naar [Debrondamwald.nl](http://Debrondamwald.nl) en kijk naar het aanbod.





# GENIET DEZE LENTE VAN SCANDINAVISCH KWALITEIT

VOOR EEN ECHTE, RUSTGEVENDE SLAAP

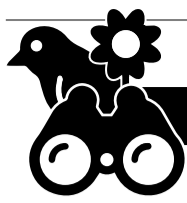
**15%**  
KORTING\*



The Certified Space Technology™  
trademark is used under license.  
All Rights Reserved.

**MEULEN & BAARSMA**  
quality beds

Dokkum | Drachten | Sneek



# De Natuurlijke Bron

Het voorjaar lonkt. Voor velen de mooiste tijd van het jaar. Niet alleen voor de weidevogels, maar ook voor de bloemen. Inmiddels mocht ik alweer genieten van de sneeuwkllokjes, de krokussen en ook de winterakoniet. Het is toch merkwaardig, dat als je hart heel dicht bij vogels ligt, je toch kunt genieten van bloemen, zoals de stinsenplanten.

Tekst: Johannes van Kammen Foto's: Marcel van Kammen

Zijn jullie ook zo nieuwsgierig wat het voorjaar ons brengt en dan met name wat betreft 'onze' weidevogels. Ik noem ze met opzet onze weidevogels, want zo voelt het, niet alleen voor mij, maar voor velen en dan vooral de jonge senioren. Weidevogels, we zijn er groot mee geworden en dan met name de Kievit. De Kievitseieren, het zoeken, het rapen, maar toen het echte besef kwam voor mij, vooral het ervaren van het totale plaatje van het leven in onze weiden. Eierenrapen van de Kievit, in mijn jeugd - en dan spreek ik over de laatste jaren vijftig, de jaren zestig en de eerste jaren van zeventig - deed ik eraan mee. Ik ben echt niet roomser dan de paus, ik genoot ervan.

Als kinderen waren het weiland, de sloot en plas, kortom het buiten zijn, onze wereld. We gingen vissen, we vingden salamanders om die in een glazen pot te doen. We visten niet alleen in de sloot, maar ook in de Zwemmer. We deden aan slootjespringen en ja, in het voorjaar gingen we het veld

in, niet geremd door regels en wetten. Wij hadden er geen besef van dat we de natuur schade berokkend, want er was toch volop natuur? We hadden een eierenverzameling en een pesthekel aan eksters. Die roofden immers eieren en pakte jonge vogels. Het was allemaal zo mooi, wellicht naïef, maar toch heb ik er prachtige herinneringen aan.

Bij mijn vader achter op de brommer, een NSU. We stonden achter een hek, zonder verrekijker, want dat was uit den boze, maar in een enorme hagelbui. De kou zat in je botten, ik klap-pertandde, maar het idee dat we misschien een Kievitseitje konden vinden was de warmtebron die feller was dan de kou. Wat was ik trots toen ik echt opgenomen werd in de 'aaisikersfamilje', nadat ik alleen met mijn eerste, zelf gevonden eitje thuiskwam. Wat was het prachtig dat ik mijn eerste broedsje vond. Wat was het schitterend om vier eieren in een nest te vinden op het eerste weiland aan de landweg.



Honderden hadden ernaar gezocht. Het was de laatste dag, ik heb ze laten liggen. Was het kennis, dat laatste vier-tal? Nee, echt toeval, maar niet minder mooi en het bewees voor mij nogmaals dat Kieviten slimme vogels waren. Kievitseieren zoeken was een passie, maar vormde ook een mooie aanvulling op het inkomen van de lagere klasse. Vooral de eerste aanvoer aan Kievitseieren leverde bij de poelier nog wel wat geld op. Mannen namen overal in onze provincie een vrije dag of soms zelf week vakantie op om dagen achtereen door de weilanden op zoek - of was het op jacht? - te gaan naar de felbegeerde, gespikkelde kleinoden van de Kievit. Ja, ook eendeneieren en grutto-eieren gingen onder de pet.

Noem ik de weidevogels daarom 'onze' weidevogels? Nee, uiteraard niet. Ik heb mede door deze weidevogels contacten met mensen gekregen, verhalen gehoord van hun belevenissen. Mensen zoals Piet van Jan Thee, die helaas niet meer onder ons is. Hij verklaarde destijds dat zijn vader Jan Veenstra, caféhouder van De Hossebos in De Westereen, al in de jaren zestig de achteruitgang concludeerde. De verhalen van Hendrik (Bijke) van der Bei, de ijzerkoopman. Lange ge-

sprekken had ik met hen, ik hing aan hun lippen en dan realiseer je je terdege dat je een volwassen man bent. Verhalen niet alleen over de Kievit, verhalen over vissen, mollenvangen, bunzing jagen, stropen enz. Het klonk alsof het allemaal gebeurde in een tijd van overvloed in de natuur. De vraag is uiteraard of dit ook zo was? In ieder geval ligt het eieren zoeken al jaren achter mij, maar toch kan ik nog zo intens genieten van een nest eieren, een Kievit die baltst boven het weiland, een roepende grutto. Kortom, weidevogels betekent voor mij in de eerste plaats gewoon genieten. Ook nu nog!



## Reacties en ringmeldingen:

Johannes van Kammen,  
Tsjerkestrjitte 38,  
9271 AN De Westereen.  
06-42952908.  
E-mail: j.vankammen5@knid.nl

## Facebook Natuur in De Westereen en Sweacher Mieden

Mijn intentie is om alles op het gebied van natuur in De Westereen vast te leggen. Wat heeft een dorp als De

Westereen op het gebied van onder andere vogels, wilde bloemen, vlinders, libellen en zoogdieren te bieden? Wat broedt hier, zijn er geringde vogels? Op verzoek van velen is deze facebookpagina inmiddels uitgebreid met de Sweacher Mieden. Alle meldingen zijn voor mij van belang. Wanneer komen de vogels en vlinders?

Natuur in De Westereen en Sweacher Mieden.



## Daar is de (auto)deur!

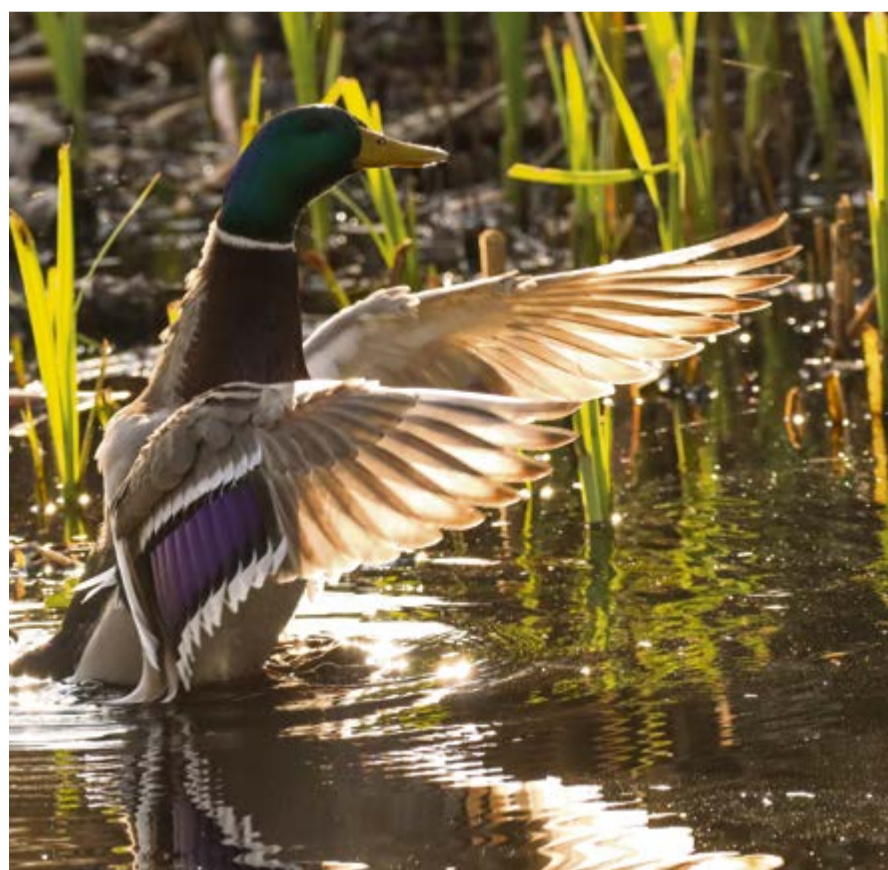
We konden het zondag 3 maart allemaal proeven: de lente! Vele gezinnen en buitenmensen gingen er dan ook



op uit. Zo ook mijn familie. Altijd als ik meega neem ik mijn camera mee, je weet maar nooit wat je tegenkomt. Na een uurtje wandelen kwamen we weer terug bij de parkeerplaats, waar deze wilde eend mij nog even duidelijk maakte waar de uitgang was. Aardig, of had hij genoeg van al die zondagsstruiners? Los van de boodschap, zag het er in ieder geval overdreven mooi uit!

De 21-jarige Robin van der Land uit De Westereen timmert goed aan de weg als natuurfotograaf. Hij won meerdere fotowedstrijden en zijn foto's worden over de hele wereld gedeeld via social media. Hij verzorgt elke maand een fotorubriek in deze krant: Natuurlijk vastgelegd.

Vind mij op social media:  
Instagram Robinvanderland  
Facebook Robin van der Land



## Natuurlijk vastgelegd

### Tip:

Wilt u de natuur in huis brengen met een foto van Robin van der Land aan de wand?

Stuur gerust een mail naar:  
vlandrobin@gmail.com

Zie ook:  
robinvanderland.com



ROBIN VAN DER LAND  
NATUURLIJK VASTGEGED



# KONTENER NEDICH?

By NNRD kinne jo fluch en ienfâldich in ôffalkontener hier!



Van afval naar grondstoffen en producten.  
Laten we er samen iets moois van maken!



## ZONDER PARDON...



**Wildeiken/Zwart**  
245x190cm

Inclusief: koelvriescombinatie (A+), schouw, vaatwasser (A++), kookplaat, oven, werkblad, spoelbak, kraan en verlichting.

€ 3595,-



**Ebony Zwart/ Grijs Eiken**  
360cm

Inclusief: koelkast (A++), schouw, vaatwasser (A++), **inductiekookplaat**, oven, werkblad, spoelbak, kraan en verlichting.

€ 4495,-



**Eilandkeuken hoogglans wit**  
245x98cm + 180cm

Inclusief: koelvriescombinatie (A+), vaatwasser (A++), kookplaat, oven, eilandschouw, combimagnetron, werkblad, spoelbak en kraan.

€ 5395,-



**Kaderfront Magnolia**  
300+120cm

Inclusief: koelkast (A++), vriezer (A++), designschouw, vaatwasser (A++), 2x combimagnetron, **inductiekookplaat** 78cm, werkblad, spoelbak, kraan en verlichting.

€ 6895,-



**Mat zwart/ Hoogglans wit**  
360+180cm

Inclusief: koelvriescombinatie **ho frost'** (A++), vlakschermwasmekap 90cm, vaatwasser (A++), **inductiekookplaat** 78cm, 2x combimagnetron, **composiet werkblad**, spoelbak, kraan en verlichting.

€ 9795,-

## ... DE BESTE KOOP

**3 in 1**  
**Kokend-waterkraan**  
Nú € 695,-

- ✓ Zeer uitgebreide collectie
- ✓ Duitse kwaliteit
- ✓ Persoonlijke aandacht en eerlijk advies
- ✓ Eigen montagedienst
- ✓ Ook bouwkundige aanpassingen, verbouw en uitbreidingen



€ 15.650,-

Fluweellak kaderdeur /eiken lameldeur met **granieten** werkblad. Ingevuld met hettopmerk **Siemens** bestaande uit een **stoomoven**; multifunctionele **magnetronoven**; koelkast (A++); vaatwasser (A++); **inductiekookplaat** en schouwunit. Het geheel wordt aangeboden inclusief nisschappen, verlichting en zwarte mengkraan.



€ 5295,-

Gelakt in Basalt, 300cm. Incl.: koelkast (A++), vaatwasser (A++), kookplaat, schouw, combimagnetron, **granieten werkblad**, spoelbak, kraan, verlichting.

# ACCÉNTO

KEUKEN • DESIGN

Doniawei 85a, Damwâld | www.accentokeukens.nl

# Jongeren zijn altijd online. Hoe ga je daar als ouder mee om?

**DOKKUM - Tieners en hun telefoons. Zij kunnen er niet zonder, ouders worden er soms knettergek van. Voor veel ouders is het lastig zich in te leven in de online wereld van hun kinderen. Maar, ouders vinden het wel belangrijk om te weten wat hun kind online doet en hoe zij hun kinderen daar het best bij kunnen ondersteunen. Over het thema 'Altijd online' werden afgelopen dinsdag en woensdag ouderavonden gehouden in de leerlingenkantine van de vmbo-VAKschool van het Dockinga College in Dokkum, bedoeld voor ouders van leerlingen van zowel de VMBO Vak-school als vmbo-gt als havo/vwo. De ouderavonden waren georganiseerd door de gezamenlijke ouderraden van de drie scholen en konden rekenen op in totaal ruim honderd belangstellenden.**

Tekst: Johanna Kommerie Foto: Marcel van Kammen

Directeur Hilbrand Visser van de vmbo-VAKschool opende de avond met een exemplaar van de Kameleon in z'n hand. „Dit was vroeger onze wereld. We hadden geen telefoons, als we verking wilden moesten we het gewoon vragen. Die wereld is er niet meer. De wereld van tieners van nu bestaat ook voor een groot deel online. Maar wat niet veranderd is, is dat we samen willen leven, samen willen leren en samen willen werken.”

Mediacoach Evelyn Verburgh, die door de ouderraden was uitgenodigd om tijdens deze avond een presentatie te geven, benadrukte de behoefte aan 'samen zijn' ook. Een tiener die urenlang alleen op z'n kamertje zit te gamen ziet er misschien wel heel eenzaam uit, maar kan best online goede vriendschappen ontwikkeld hebben waardoor hij zich helemaal niet zo alleen voelt.

## Onderzoek naar mediagebruik

Voorafgaand aan de ouderavonden was er onder tweedejaarsleerlingen van de vmbo-VAKschool en vmbo-gt van het Dockinga College een onderzoek gedaan naar hun mediagebruik. Hieruit bleek dat ongeveer de helft van de leerlingen aangaf tussen de drie en vijf uur per dag met hun telefoon bezig te zijn. Cijfers die Verburgh niet schokten. Het landelijk gemid-

delde ligt op zes uur per dag. Op de vraag waar zij hun telefoon dan voor gebruikten, antwoordde het overgrote deel 'vriendschappen onderhouden', 'filmpjes kijken' en 'spelletjes spelen'.

In rap tempo en met de nodige herkenbaarheid loodste Verburgh de aanwezigen door de online wereld van tieners anno 2024. „Whatsapp gebruikt je kind om met jou te kunnen appen, maar onderling gebruiken ze met name Snapchat. Weten jullie eigenlijk wat Snapdays zijn?” Een paar ouders knikten, anderen moesten haar het antwoord schuldig blijven. „Snapdays zijn het aantal dagen dat je op Snapchat aan elkaar verbonden bent. Als A een berichtje stuurt naar B, dan moet B daar binnen 24 uur op reageren. Gebeurt dat, dan krijg je gezamenlijk één Snapday. Maar reageer je niet binnen 24 uur, dan raak je al je Snapdays kwijt. Kun je iets met die Snapdays? Nee, helemaal niets. Maar voor tieners is het heel belangrijk. Zij ontlene er een sociale status aan.”

## Oprechte belangstelling voor de online beleefwereld

Om mee te kunnen bewegen in de online wereld van je eigen kinderen, is het volgens Verburgh belangrijk om op een open manier, met oprechte aandacht, belangstelling te blijven tonen voor wat je kind online ziet en



doet. „Dat zorgt ervoor dat je de deur naar elkaar openhoudt, zodat wanneer er eens een keer iets online gebeurt wat niet leuk is je kind je dan ook durft op te zoeken. Als je altijd zegt wat je kind online niet mag doen en als hij of zij het dan toch eens stiekem doet en daar vervelende consequenties van ondervindt, dan zal je kind dat niet snel tegen je durven zeggen. Maar heb je oprechte belangstelling, dan durft je kind ook gemakkelijker eerlijk tegen jou te zijn”, aldus Verburgh. „Je vraagt je kind hoe het die dag op school was, of bij de sportclub. Je kunt je kind ook vragen hoe het online die dag is geweest. Dat is dan helemaal geen gekke vraag. Wat doen ze online precies en met wie? Wat heeft je kind in zijn favoriete game gebouwd? Of wat heeft haar favoriete Youtuber vandaag online gezet?”

## Lastig omgaan met schermtijd

Vanuit de ouders kwamen er verschillende opmerkingen over dat zij het lastig vonden dat hun kind soms zo onbereikbaar was, wanneer zij met hun telefoon bezig waren. Of dat er ruzie ontstond wanneer de ouders zeiden dat er een einde aan de schermtijd kwam. Opmerkingen die Verburgh vaker hoort wanneer ze op scholen komt vertellen over mediagebruik van jongeren. „Wat voor jezelf belangrijk is, is om te kijken hoe je kinderen precies gebruik maken van hun scherm-pjes. Kijken ze alleen maar Enzo Knol, en doen ze verder niets, dan zijn ze alleen maar aan het consumeren. Maar

zijn ze bijvoorbeeld ook aan het gamen, waarbij ze oplossingen moeten bedenken en samen moeten werken met andere spelers, dan zijn ze creatief bezig. Dan is er sprake van heel ander mediagebruik. Tegen ouders zou ik willen zeggen: maak onderscheid tussen 'breintijd' en 'lummeltijd'. Als ze na een lange schoolweek op vrijdagmiddag een tijd filmpjes kijken, dan is dat 'lummeltijd'. Maar maken ze bijvoorbeeld zelf filmpjes voor op TikTok, dan zijn ze creatief bezig. Daar is niet zoveel mis mee als dat wat vaker is.”

## Seksuele ontwikkeling

Of de ouders het verschil tussen sexting, shame sexting en sextortion wisten? Deels wel, deels niet. Verburgh legde uit dat ook de seksuele ontwikkeling van tieners tegenwoordig voor een groot deel online plaatsvindt. Het versturen van naaktfoto's, sexting genaamd, is daar voor veel jongeren een belangrijk onderdeel van. „Naaktfoto's versturen is iets dat er tegenwoordig bijhoort. Jongeren kunnen echter nog niet altijd goed de gevolgen van hun acties overzien. Als ouder ben je vaak geneigd om het helemaal te verbieden. Maar dat kan ook heel nare gevolgen hebben. Want wat als er ineens een naaktfoto van je kind de school rondgaat, en jij hebt dat altijd verboden. Durft je kind dan bij je aan te kloppen?” Wat Verburgh de aanwezigen op het hart wilde drukken was ook vooral om met hun kinderen in gesprek te gaan over wat zij doen wanneer zij een

naaktfoto van bijvoorbeeld een klasgenoot toegestuurd krijgen. Stuurt je kind deze dan ook door naar anderen? In het geval van foto's van minderjarigen maken ze zich dan schuldig aan het verspreiden van kinderporno en dat is strafbaar, iets wat veel tieners zich niet realiseren. Maar het heeft ook nare gevolgen voor degene die op de foto staat. Diegene heeft in vertrouwen kwetsbare beelden van zichzelf gestuurd. „Leer je kinderen dat het bij hen hoort te stoppen. Krijg je een foto, stuur deze dan niet verder. Er wordt vaak gezegd: 'Dom van haar om zulke foto's te versturen.' Maar het is degene die de foto's doorstuurt die fout zit.”

Van groepsdruk tot de telefoon meenemen naar bed, van online pesten en de telefoon in de klas tot de gevaren van kwaadwillende volwassenen online, alles kwam deze avond aan bod. De rode draad in het verhaal van Verburgh was in een paar woorden samen te vatten: praat met je kind en wees oprecht geïnteresseerd. En onderschat je eigen rol niet. „Jij bent nog steeds een influencer voor je kind.”

Vragen als „Welk TikTok-recept wil je nog eens maken?” tot „Heb je wel eens spijt gehad van iets wat je had gepost?” De gezamenlijke ouderraden hadden voor de aanwezige ouders een klein presentje: alle ouders gingen met kletskaarten met dit soort vragen naar huis. Zodat ze op een luchtige manier het gesprek over mediagebruik met hun eigen kinderen aan kunnen gaan.



**KOZIJN  
TOTAAL**  
FRIESLAND

21, 22  
en 23 maart  
op de  
EXPO in  
Walterswâld

**EXCLUSIEVE EXPO  
AANBIEDING**

op de expo een antraciet  
dakkapel van 3.00 meter voor  
6000 euro inclusief plaatsen.

*kom bij ons langs op de expo  
Driezum Walterswâld*

Informeer naar de voorwaarden



Roazeloane 69a  
9271 VT De Westereen.  
06- 50 84 82 11  
info@kozijntotaal-friesland.nl

[www.kozijntotaal-friesland.nl](http://www.kozijntotaal-friesland.nl)

Verhuur Verkoop Reparatie Onderhoud Schadeherstel

**Feddema**  
Recreatie Service



Voor zorgeloos vakantieplezier!

Ook het adres  
voor de jaarlijkse  
APK keuring van  
uw camper!!

**Uw specialist in**

Onderhoud, Reparatie en schadeherstel van  
Caravans, Campers (boven en onderbouw) en Aanhangwagens

Tevens levering en montage van  
Movers, Luifels, Sateliet en zonnepanelen



**Altijd Gratis haal  
en brengservice!**

Geopend op afspraak van Ma. t/m Za. van 9 tot 21.00  
0511-421599 / info@Feddemarecreatieservice.nl  
Damwâld / De Westereen

[www.FeddemaRecreatieService.nl](http://www.FeddemaRecreatieService.nl)

Kom maar op met dat

*Voorjaar!*



Wij staan van  
22 t/m 24 maart  
ook op beurs Vrouw!  
Zien we je daar?  
Stand 3171

**Klean & Sa**

Bjirkewe 133, Twijzelerheide | T. 0511 443696  
ma 13.00-18.00 | di/woe/do 10.00-18.00 |  
vrij 10.00-21.00 | za 10.00-17.00



DE WESTEREENDER TOEN

## Lammert de Hoop met één van zijn hobby's

Speciaal voor De Westereender selecteert Thijs De Hoop elke maand een foto van de Facebooksite De Westereen Toen voor deze pagina in de krant. Dit keer een foto van zijn broer (hij is niet meer onder ons) met zijn grootste hobby toen: geiten. Aan de vele reacties op Facebook te zien zijn de Westereenders Lammert niet vergeten. Peter Bakker weet nog dat de kampioensgeiten overdag niet van Lammert in de zon mochten. „Dan kregen ze een gele kleur was zijn bewoording altijd. Een echte fokker”, aldus Bakker. Ús heit, mei syn grutste hobby. Hy hat hiel wat pryzen won”, voegt dochter Aafke eraan toe.

Wilt u reageren op deze foto? Of heeft u zelf nog een mooie foto? Laat het ons weten via [redactie@westereender.nl](mailto:redactie@westereender.nl)



ÚT IT LIBBEN FAN IN WESTEREENDER

## Mobyl belje

Myn man en ik hawwe in mobile telefoon kocht. Wy hiene it al faker fan doel west, mar och, dan bleau it der ek wer by. Want, sis no earlik, yn earder tiden koenen wy ús der ek skoan sûnder rêde. 'Mar', sei dan ien fan ús bern, 'doe wienen dy dingen der ek noch net en boppe-dat hienen jo dan yn alle doarpen en lytse gatsjes wol in telefoansel.' Dêr hie sa'n bern dan ek wer gelyk oan fansels, dat wy hawwe ús beprate litten.

Eins wie ik de earste dy't ta it yn-sicht kaam dat sa'n ding dochts wol handich wêze soe. Dat wie, doe't ik mei in handicapte freondinne yn de auto ûnderweis wie nei it sikehûs. It reinde dat it eaze en ik betocht, dat ik wol raar oanklaud sitte soe, as ús wat oer komme soe. Want tagelyk mei de telefoansellen binne der ek in soad praatpeallen ferdwûn. En ynienen seach ik de oplossing. Wy moasten in mobylysje hawwe.

No hienen wy, as wy bygelyks mei fakânsje gienen, altiten al in mobylysje fan ien fan de bern mei. Dy hawwe se by't hoopje en yn alle kleuren en maten. Wy krigen der dan in grutte brief by mei in hiel ferhaal, hoe't it ien en oar wurke. Alderbêst fansels, mar wy woenen no sels ien hawwe. Dat sadwaande binne wy it aventoer mar oangien.

It wie in alderaadichste jongeman, dy't ús help yn de winkel. Ik sei tsjin myn man: 'Moatst goed harkje wat er seit, want do witst wol, ik bin 'er-kend ûnhandich', dat oan my hast neat.' No, dat hat er dien, hear. Ik ha de tillefoan útsocht en hy hat him de wurking útlizze litten. Hienen wy allebeide wat dien. Der wie ek noch in hiel boekwurk by, dat myn man hat noch wol efkes wurk hân.

Doe't wy der goed en wol mei thús wienen, kaam ús dochter en dy woe hawwe, dat wy har telefoannûmer en dat fan ús soan der ynsette soenen. Mar ik sei: 'Niks derfan. Ik wol jimme nûmers gewoan út de holle belje. As ik ris fuort bin sûnder dat ding wol ik net om jimme nûmers sykje moatte. Mar it nûmer fan de sinees wol ik der wol yn hawwe, want as jim heit en ik ris ûnderweis binne en wy wolle wat by de sinees helje, kin ik moai efkes belje. Dan stiet it iten klear as wy der binne.'

'Och ja', sei it fanke, 'en as mem ris in ûngemak kriget en mem leit mei in stikkene skonk oan de kant fan de dyk, dan is it och sa handich as mem it nûmer fan de sinees op de telefoon hat. Dan helle er mem miskien ek noch wol op, fanwegen de klandyzje.' Hja hie gelyk fansels, dat de nûmers fan de bern steane yn de telefoon. Dan is dat sin ek mar wer gerêst.

De telefoon haw ik yn de tas. De helte fan de tiid ferjitte wy om dat ding oan te setten en och, wa soe ús no belje op dy telefoon? Allinnich ús bern hawwe ús nûmer en wy hawwe ús fêste telefoon ek noch fansels.

Wy binne noch net safier, dat wy allinnich mar op ús 06-nûmer berikber binne, sa as dy minsken dy't op harren voicemail ynspriutsen hawwe: 'Dit is de voicemail fan de famylje De Vries. Jo hoege neat yn te sprekken, want wy harkje him dochts net ôf.' Nee, wy brûke de voicemail net iens. Wy witte noch mar sûnt koart, dat der sa'n ding op sit.

Mar fierder giet it ús krekt as mei de auto, de waskmachine, de ôfwaskmachine en de wok. No't it ding der ien kear is, kinne wy der net mear sûnder.

Eelkje Postmus



ÚT DE ÂLDE FOTODOAZE



In skat oan dokuminten en moaie, âlde foto's binne der te finen op it Streekargyf Noardeast-Fryslân. Dat is fêstige yn ien gebou mei de biblioteek oan de Brokmui yn Dokkum. It Streekargyf is in ûnderdiel fan de gemeente Noardeast-Fryslân en wurket fan dêrút foar de eardere gemeenten Dongeradiel, Ferwerderadiel, Kollumerlân c.a. en de eilannen Skiermuontseach en It Amelân. Meiwurker Pieter van der Bij, ek ferbûn oan it argyf fan de gemeente Dantumadiel, siket alle moannen foar De Westereender in foto út de rike kolleksjes en besiket dêrby as it heal kin oan te sluten by in aktualiteit.

## Besite Prins Bernard oan it Noarderleech

Twa bysûndere foto's út it argyf fan de eardere gemeente Ferwerderadiel. Prins Bernard wie yn 1954 foar twa dagen op wurkbesite yn Fryslân.

It Noarderleech stiet dit jier yn de belangstelling omdat de ried fan Noardeast-Fryslân op 1 febrewaris jild

frij makke hat om twa fleantugen dy't dêr noch altiten yn 'e boaiem sitte, te bergen.

Op 11 juni 1954 wie der earst in pelear mei boargemaster en ûndernimmers út dizze omkriten op it stedhûs fan Dokkum. Dêrnei waard der fanút Ferwert in tocht makke troch bûtendyks lân nei de 'landaanwinningswerken'. It selskip waard mei lânbouweinen en striepakken nei it Noarderleech ferfierd en dêr waard ûnder oare ek de koloanje briedfûgels yn it Noarderleechs Bûtefjild bewûndere. Boargemaster Esselink fan Ferwerderadiel wie de gasthear.

It mei in pikante moeting neamd wurde mei de wiisheid fan achterôf, as jo witte dat Esselink yn 'e oarloch troch de Dútsers út syn amt set wurden is – en ferfongen troch Johannes Werkhoven – en wat der okkerdeis noch oer prins Bernard nei bûten kaam is. G.W.H. Esselink wie fan 1933 oant 1944 en fan 1945 oant 1959 boargemaster fan Ferwerderadiel.



# Gun jezelf *rust* en relax momenten!



Relaxfauteuil Hintas  
v.a. € 1.249,-



Relaxfauteuil Dalero  
v.a. € 1.849,-



Relaxfauteuil Happy  
v.a. € 2.319,-

Relaxfauteuil Berlin  
v.a. € 2.399,-



Relaxfauteuil Gearda  
v.a. € 1.299,-



Relaxfauteuil Tokyo  
v.a. € 2.399,-



Relaxfauteuil Pomonti  
v.a. € 1.299,-



Relaxfauteuil Beltra  
v.a. € 1279,-

**Zeer grote collectie voor ieder budget en postuur!**



Relaxfauteuil Apollo  
v.a. € 1.799,-



Relaxfauteuil Hessa  
v.a. € 849,-



Relaxfauteuil Benoni  
v.a. € 869,-



Relaxfauteuil Sinta  
v.a. € 1.329

Duurzaam  
pand



BUITENPOST:  
Voorsstraat 6,  
(0511) 54 44 44

LEEUWARDEN:  
Balthasar Bekkerwei 1,  
(058) 20 450 00

wonen  
**kapenga**

www.kapenga.nl

Persoonlijk  
advies



Alles op het gebied  
van interieur







Cees Spronk opereert, o.a. geassisteerd door Annet Brouwer (links)

## Stichting Faridpur zoekt donateurs voor haar goede werken

**Dat kinderen in Faridpur in Bangladesh geholpen kunnen worden voor lipspleten en brandwonden, dat kinderen in het Nigeriaanse Mangu behandeld kunnen worden voor brandwonden en lepra, dat hebben ze voor een belangrijk deel te danken aan de goede werken van Stichting Faridpur. Die stichting vindt zijn oorsprong in de Trynwälden, in Oentsjerk om precies te zijn, in de idealen van Cees en Neeltje Spronk om nog preciezer te zijn.**

Tekst: Bonne Stienstra Foto: Stichting Faridpur

Al in 1974 streek het echtpaar Spronk neer in Mangu. Cees was lepra-arts en Neeltje verpleegkundige. Vraag hem naar het waarom van hun missie en Cees antwoordt: „Ach, het waren de flowerpowerjaren, we waren jong, we

Een van de kinderen in Mangu.



waren idealistisch.” Ze hadden destijds één kind en kregen er in Mangu nog twee. Ze zouden er tot 1980 verblijven, toen keerden ze terug naar Nederland.

„Dat was wennen”, zegt Spronk, „vooral aan het materialisme in ons land.” Daar in Mangu was er destijds eigenlijk niets, slechts een gebouw van een eerdere Engelse missiepost waar leprapatiënten werden behandeld. Spronk was de enige arts, zijn vrouw de enige verpleegkundige. Hij was er tevens loodgieter, elektricien, timmerman en wat niet al.

Langzaam bouwden ze de leprakolonie om tot een algemeen ziekenhuis en revalidatiecentrum, dat in 1980 werd geopend. Sinds 2007 is de stichting weer actief in Mangu. Mede dankzij een actie van Friese co-assistenten in 2017 staat er nu ook een heus laboratorium.

### Zwager

In 2000 reisden Cees en Neeltje Spronk naar Bangladesh, omdat een zwager van hen daar vandaan komt. De tweede keer ging de reis samen met Lies Wiersma, echtgenote van dominee Doede Wiersma, en hun beide uit Bangladesh geadopteerde dochters.

Eenmaal goed en wel aangekomen stond Spronk al vrij snel te opereren, met zeer beperkte middelen, maar tot grote dankbaarheid van de ouders van de jonge patiënten. Het ging niet alleen om lipspleten, maar ook om brandwonden. De mensen daar waren en zijn gewend te koken op open vuren, waaraan menig kind ernstige brandwonden over hield en houdt.

Spronk zou meerdere keren terugkeren naar Faridpur en Mangu. De patiënten, jong en oud, kwamen van heinde en verre. Medische zorg was voor hen onbetaalbaar, bovendien waren er in Bangladesh in een gebied met miljoenen inwoners maar enkele plastisch chirurgen beschikbaar. Spronk, die belangeloos zijn vakanties aan het goede werk opofferde: „Het gaf een goed gevoel. De resultaten waren goed en de mensen waren je enorm dankbaar.”

Cees en Neeltje Spronk hadden intussen de stichting Faridpur opgericht, die hen financieel ondersteunde in hun activiteiten. Er werden acties gehouden om geld in te zamelen. In de tuin van de familie Spronk aan de Wynserdyk in Oentsjerk werden elk jaar een tuinfair en ook een kerstfair gehouden. De opbrengsten gingen naar de stichting.

Er kwamen donateurs, er kwamen giften van particulieren, van bedrijven, van kerken. Financieel kwam er wat armslag en de bouw van het Holland Children House in Faridpur kwam van de grond, mede en vooral door de inspanningen van de stichting. Er



De bewoners van het Holland Children House.

kwam een basisschool en een school waar de leerlingen leren om te gaan met computers en waar ook een naaiopleiding aan verbonden is. In Nigeria, waar ook een basisschool en internaat voor gehandicapten werd gerealiseerd, wordt nu gewerkt aan de totstandkoming van een middelbare school.

### Onder de indruk

De huidige bestuursleden van Stichting Faridpur, Dick van der Duyn Schouten, Ankie Galama en Annet Brouwers, reisden ook naar Nigeria en Bangladesh. Ze zijn er nog steeds van onder de indruk. Galama ging mee om te ervaren hoe er werd geopereerd, geleefd en gewerkt in Bangladesh. Brouwer ging meerdere keren mee naar Nigeria en naar Bangladesh. Van der Duyn Schouten hielp o.a. bij het oplossen van technische problemen en ondersteunde later vanuit Nederland de aanschaf van de zonnepaneleninstallatie in Mangu.

Cees Spronk is intussen 78 jaar en al een aantal jaren bezig taken en bezigheden over te dragen aan anderen, bij voorkeur mensen in de regio. Daarbij speelt in Faridpur zijn zwager Shamim Haque een belangrijke rol. Die is ondernemer in de textielbranche, maar ook bevlogen van het werk van de stichting, die werkzaam is in zijn geboortestreek. De leiding van het kindertehuis is in handen van directeur Manik en eigenaar Shamim Haque.

Het bestuur houdt zich nu op afstand bezig met zowel Faridpur als Mangu. Het probeert zoveel mogelijk geld in te zamelen en te zorgen dat het rechtstreeks ten goede komt aan de patiën-

ten en kinderen in beide streken. Van der Duyn Schouten: „Er blijft niets aan de strijkstok hangen, 99 procent komt op de juiste plaats terecht. Die ene procent zijn de kosten die de bank en het Centraal Bureau Fondsenwerving in rekening brengen.”

### Medisch en maatschappelijk

Stichting Faridpur werkte het afgelopen jaar met een begroting van zo'n €75.000. Dat geld werd gebruikt om activiteiten ter plaatse te ondersteunen. Patiënten in Mangu die een medische ingreep niet kunnen betalen, krijgen van de stichting € 50,-. Ankie Galama: „It doel fan ús stichting is de omstandigheden foar de minsken dêr yn alle opzichten te ferbetterjen, net allinne medysk, mar ek maatskiplik.”

De laatste drie jaar kwam een groot deel van de inkomsten van de Stichting Onesimus uit Kampen, maar die gaat haar steun de komende jaren afbouwen. De rest komt uit donaties van particulieren, kerken, bedrijven en andere stichtingen, zoals de Van der Meer-Boerema Stichting uit de Trynwälden.

Het bestuur is nu op zoek naar meer donateurs om een stevige financiële basis te leggen voor al hun goede doelen. De medische en maatschappelijke zorg is zowel in Faridpur als in Mangu sterk verbeterd, maar door armoede lang niet voor iedereen beschikbaar. Daarom is ondersteuning van de Stichting Faridpur nog steeds broodnodig.

Zie voor meer informatie de website: [www.faridpur.nl](http://www.faridpur.nl)



**Buitenpost**



**De mooiste Duitse keukens,  
gewoon hier in Buitenpost**



KüchenTreff Buitenpost • 9285 NV Buitenpost • 0511-849874  
info@kuechentreff-buitenpost.nl • [www.kuechentreff-buitenpost.nl](http://www.kuechentreff-buitenpost.nl)



„Wy moatte ris fierder prate oer de Sionsberg”, zei Lolke Folkertsma tegen Melvin Mac Gillavry toen hij voor controle naar het Netwerk Ziekenhuis in Dokkum ging. Van het één kwam het ander met deze nieuwe medische apparatuur tot gevolg. Foto: Marit Anker

# Lolke Folkertsma: ‘Myn hertkwaal hat dochs ergens goed foar west’

**DOKKUM - Lolke Folkertsma uit Dokkum is net zeventig jaar geworden. Nog altijd is Folkertsma actief en betrokken bij verschillende organisaties. Dit is voor hem niet vanzelfsprekend. Ruim drie jaar geleden kreeg hij van de één op de andere dag gezondheidsproblemen, met een hartoperatie tot gevolg. Mede dankzij de goede zorg kwam hij er weer bovenop. Andersom zorgde Folkertsma ervoor dat de aanschaf van nieuwe medische apparatuur voor de Sionsberg in een stroomversnelling terecht kwam. „Sûnder myn hertoperasje wie dat net bard.”**

Tekst: Klasina van der Werf Foto: Marit Anker

De meeste mensen kennen Lolke Folkertsma als voormalig directeur van de Friesland Bank in de regio Noordoost-Friesland en als politicus van de FNP. Folkertsma is geboren in It Heidenskip als oudste zoon van een boer. „Ik kom út in húshâlding fan sân bern en wy hiene santjin kji.” Folkertsma herinnert zich nog goed dat hij als jongen alle greppels en slootswal ‘reid en rommelfrij’ moest maken. „Ús lân lei iepen en bleat tsjin de Fluessen oan en nei in stoarm stie alles blank. Der moasten maatregels troffen wurde om it wetter behearskber te hâlden”, zo betoogde hij destijds in de Staten. „Troch in gemaal oan te lizzen waard it wetter stjoerber en koene de boeren wer buorkje. Dan gie de produktiviteit omheech en waard alles better.”

## Een tweede Geert Mak

De locatie waar hij opgroeide zorgde ervoor dat hij de politiek in ging. Ed Nijpels stelde tijdens zijn betoog zelfs dat ‘een tweede Geert Mak was opgestaan’. Voor hem was het een drijfveer om door te gaan in de politiek. Eerder streed hij al tegen het onder water zetten van het Parregaastermeer en het Workumermeer. „De FNP wie der poer op tsjin.” Hij begon als jongste raadslid van Fryslân bij deze Frysk Nasjonale

Partij in Workum. De stad waar hij met zijn ouders, broers en zussen naar toe was verhuisd en waar hij zijn vrouw Ella ontmoette. In Koudum werd Lolke Folkertsma directeur van de Spaarbank. „Dit hie ek neidielen want yn dy tiid spiele de diskusje oer in weryndieling yn ús gemeente. Wy wennen yn Warkum en ik wurke yn Koudum. Der wie in grutte striid wêr’t it gemeentehus komme moast: Warkum of Koudum. Myn rol as riedslid wie derby krúsjaal en minsken koene my meitsje en brekke as bankdirekteur.”

## Directeur Friesland Bank

Om belangenverstrengeling te voorkomen werd Folkertsma directeur van de Friesland Bank in Balk en in 1992 werd hij voor dezelfde functie gevraagd in Dokkum. „Sa binne we yn Dokkum telâne kaam. Fanút myn funksje as bankdirekteur fielde ik my sosjaal, kultureel en ekonomysk geweldich mei dizze regio ferbûn. En noch hieltyd.” Naast zijn werk als bankdirecteur was Folkertsma acht jaar Statenlid en tien jaar penningmeester bij Omrop Fryslân. Andere nevenfuncties had hij niet omdat zijn baan al zijn tijd en energie opslokte. Daar kwam vijftien jaar geleden verandering in. Door de reorganisatie bij de Friesland Bank werd hij na 32,5 jaar dienstverband op basis van het afspiegelingsbeleid ontslagen. „Ik wie doe 55 jier en hie my al dy jierren mei hert en syl ynset foar de Friesland Bank.”

## Skathâlder

Waar een deur dicht gaat, gaat altijd een nieuwe deur open, zo bleek al snel. Met voorkeursstemmen kwam Folkertsma in de raad van Dongeradeel en hield dit ongeveer tien jaar vol. Nog steeds is Folkertsma actief betrokken bij verschillende organisaties. Zo is hij ‘skathâlder’ bij het Steunfonds Noardeast-Fryslân, de A.S. Talma Stichting en het Stadsfonds. Ook is hij commissaris bij de Haven Lauwersoog en penningmeester van de stichting Monumentenbehoud Noardeast Fryslân.

Midden in de coronatijd voelde hij zich op een dag niet fit. „Ik lei op ‘e bank en tocht, dit komt net goed. Myn frou wie net thús, dus gie ik nei de buorlju. Dy seagen hoe bleek ik wie en brochten my nei de húsdokter. Underweis hie ik it ferskuorrende waarm. Net folle letter bin ik yn de ambulânse nei it sikehûs yn Ljouwert brocht. It wie goed mis mei it hert. Yn juny 2020 bin ik operearre en haw ik fiif omliedingen krigen. Fan ‘e dokter hearde ik letter dat myn goede kondysje myn rêding west hat.”

## Nieuwe medische apparatuur

Achteraf gezien waren er wel signalen die erop wezen dat Folkertsma hartproblemen had. Hij was sneller ‘effer

de púst’ als hij druk met buurman Jacob Appelhof bezig was met het zagen en kloven van hout. Bovendien had hij al een tijdje last van zijn knie. Zowel hijzelf als de huisarts dachten daarbij niet aan het hart, maar inmiddels heeft hij van meerdere mensen gehoord dat dat een voorteken kan zijn. „No ‘t ik operearre bin ha ik gjin lêst mear fan ‘e knibbel, hiel apart.” Voor de nazorg ging Folkertsma naar de afdeling cardiologie in de Sionsberg in Dokkum. Daar raakte hij in gesprek met bestuursvoorzitter Melvin Mac Gillavry. Hij vertelde dat ze nieuwe medische apparatuur nodig hadden, maar dat ze daar geen geld voor hadden. Voor Folkertsma was één en één twee. Als penningmeester van zowel het Steunfonds als de Talmastichting zag hij dit als een kans om elkaar te versterken. Aangevuld met geld van de gemeente lukte het om maar liefst voor 100.000 euro nieuwe apparatuur aan te schaffen, zowel voor de spoedkliniek als de Long Covid Poli. Folkertsma had wel

één belangrijke voorwaarde, namelijk dat de stichting juridisch eigenaar van de apparatuur zou blijven. „Oars rinne we it risiko dat de we alles by in eventueel fallisemint kwytretsjje, krekt as dat yn it ferline mei de MRI-scan fan de Sionsberg bard is.”

## ‘Ingeltsje op myn skouder’

Inmiddels is er voor de tweede keer geld gedoneerd voor apparatuur van het netwerkziekenhuis. „Troch myn hertkwaal binne de ferbiningen tusken de ferskate organisaasjes lein. Ik bin tankber dat ik der noch bin en bliid dat it dochs ergens goed foar west hat”, glundert Folkertsma. Hij geniet van het leven, van de vakanties met zijn vrouw, van zijn pakesizzers (twa famkes en it earste jonkje is op komst), van tuinieren en van zeilen. „Dat dit my oerkommen is, wie skrikke. Mar it hat ek rêst en kalmte yn myn libben brocht. Ik sjoch werom op in bysûndere perioade. Mei tank oan dat ingeltsje op myn skouder.”

## Zingend naar de zondag STEUNT de Westereender

**Als organisatie willen wij graag de liefde van God doorgeven. Dit evangeliseren doen wij 2 keer per jaar, sinds 2017, door het verzorgen van een zangavond in de Ontmoeting te Damwald.**

Het moet voor iedereen mogelijk zijn om de optredens bij te wonen: laagdrempelig, geen entreekosten. Ook de Westereender wil met liefde, hart en ziel iedereen bereiken, op een leuke manier en met kwaliteit op inhoudelijke en nieuwswaardige artikelen EN ook gratis! Wij zijn altijd afhankelijk van de vrijwillige bijdragen in de pongen (kerkzakken) die rondgaan voor onze onkosten. U draagt steeds voldoende bij zodat wij een volgend

optreden kunnen organiseren en gezien de volle kerk elke keer, voorzien wij in een behoefte bij u en horen wij dat u alweer uitkijkt naar het volgende optreden. Ook de lezers van de Westereender kijken steeds weer uit naar de volgende editie en die komt er alleen maar, dankzij de steun van heel veel adverteerders. Of komt hier nu een eind aan? De opbrengst van de adverteerders is nl. niet meer toereikend. Gelukkig, dat hoeft niet, want dat kunnen wij voorkomen door met zijn allen te helpen.

Zoals bij onze optredens de pong rondgaat en heel goed wordt gevuld, zo kunt u de pong vullen, die de

Westereender op Valentijn met haar krant heeft meegestuurd en daarmee deze mooie krant in standhouden. Liefde, voor optredens of een krant, soms mag het iets kosten! Wij gaan onze kleine buffer aanspreken en doneren, want de liefde moet van twee kanten komen. Niet dat u ons hiervoor nodig hebt, maar misschien voelt u zich ook aangesproken om te doneren. Zowel lezers als organisaties/verenigingen, die kosteloos baat hebben bij het voortbestaan, doet u ook mee?

Zingend naar de zondag is er weer voor u op zaterdag 23 maart as. om 19.30 uur met het optreden van 2 mannenkoren te weten dat van Beilen en van Stadskanaal.





Bij aanschaf van een buiten- en binnenband:

**Gratis montage!**

**De Fytsdokter**  
advies • reparatie • verkoop

**Alleen deze maand!**

Al vanaf €34,95 een nieuwe band om uw fiets!\*

**De Fytsdokter**

Foarwei 158 Kollumerzwaag

www.defytsdokter.nl

Tel. 06 - 25 13 96 78

\* Voor ebike's met achterwielmotoren geldt een toeslag van €15

**NIEUW  
bij Interzorg Groep**

**VERPLEEGKUNDIG  
ADVIESGESPREK**

U woont nog thuis en daar woont u graag.

Maar toch merkt u dat niet alles meer helemaal soepel gaat. Misschien heeft u last van uw gezondheid.

Of lukt de persoonlijke verzorging niet meer zo goed.

Met een (gratis) verpleegkundig adviesgesprek

onderzoeken we samen wat u hieraan kunt doen.

**Onze wijkverpleegkundige**

- biedt een luisterend oor
- is er voor alle inwoners in het werkgebied van Interzorg Groep
- onderzoekt samen met u de mogelijkheden om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen
- biedt alle soorten zorg aan:
  - huishoudelijke verzorging
  - wijkverpleging en
  - thuisbegeleiding

**Meer informatie:**

U kunt contact opnemen met

onze wijkverpleegkundige:

088 - 518 0200 of via:

wijkverpleging@interzorggroep.nl

**Interzorg Groep**

Geloof in goede zorg

Interzorg Groep is Woonzorg, Thuiszorg en Maaltijdservice aan Huis | www.interzorggroep.nl



**Boersma vertrouwd met service**

- Onderhoud/reparatie alle personen- en bedrijfswagens (ook hybride en elektrische auto's!), campers en caravans
- APK-keuringstation • Airco onderhoud en reparatie
- Gratis vervangend vervoer, ook met automaat



**Opel Corsa 1.2 GS Line 102 pk 5-drs**

Airco/ecc, cruise control, licht metalen velgen, opel radio/usb, navigatie, winterpakket met stoel & stuurverwarming, led koplampen, parkeersensoren voor & achter met achteruitrij camera, luxe uitvoering.  
Bouwjaar 2020 98.884 km rijklaar € 14.995,-



**Suzuki Swift 1.3 Exclusive**

Airco, licht metalen velgen, stuurbekrachtiging, Centrale vergrendeling, suzuki radio, elec. Ramen, enz. Inclusief onderhoudsbeurt, nieuwe apk en 3 maanden garantie  
Bouwjaar 2010 168.559 km rijklaar € 4.950,-



**Renault Captur TCE Expression**

Airco, renault radio met navigatie, elec. Ramen voor en achter, licht metalen velgen, led dagrij verlichting, cruise controle, enz. luxe uitvoering  
Bouwjaar 2015 73.462 rijklaar € 10.850,-



**Volkswagen T-Roc Style 1.5 TSI 150 pk!**

Airco, winterpakket met stoelverwarming, cruise control, vw radio dab+ met navigatie, parkeer sensoren voor en achter, darrailing, trekhaak met trekgewicht van 1500 kg, zeer luxe uitvoering!  
Bouwjaar 2018 79.511 km rijklaar € 21.495,-



Onderhoud,  
reparatie en  
APK van  
uw camper  
of caravan

AUTOMOBIELBEDRIJF  
**BOERSMA**

Foarwei 17, Wälterswäld T (0511) 42 20 21  
www.autobedrijfboersma.nl f AutoBoersma



Wij doen alles voor uw auto



Deze auto's worden afgeleverd met onderhoudsbeurt, nieuwe APK keuring, **12 MAANDEN BOVAG GARANTIE!**



BoddeBouman initiatiefnemer in beweegprogramma voor ouderen

## ‘Met Mei Inoar Fitaal willen we de kwaliteit van leven verhogen’

**Als er iemand bevlogen en vol enthousiasme over zijn vak kan praten, dan is het sportfysiotherapeut Stefan Bodde. De 34-jarige mede-eigenaar van BoddeBouman geeft een mooie inkijk in zijn functie en in de totstandkoming van het programma Mei Inoar Fitaal, wat als hoofddoel heeft om ouderen vitaler en actiever te krijgen.**

Tekst: Jelle Teitsma Foto: Marit Anker

Bodde studeerde fysiotherapie in Groningen en behaalde zijn master (MSc) sportfysiotherapie in Nijmegen. Inmiddels woont hij in Leeuwarden en is hij sinds 2022 mede-eigenaar van BoddeBouman, waar vader Willem ook decennialang onderdeel van uitmaakte. Bodde over zijn rol binnen het bedrijf: “Ik ben het aanspreekpunt voor alle sportgerelateerde vraagstukken, waarbij ik de zogeheten onderste extremiteit als scope heb. Daarmee bedoel ik de heup, enkel en knie. Ik ben met name kniespecialist. Hoe complexer de klacht, hoe interessanter ik het vind.”

### De kracht van samenwerken

Samenwerken en de koppen bij elkaar steken is volgens Bodde essentieel in enerzijds het oplossen van al dan niet complexe vraagstukken, maar ook in kennisdeling en het vormen van netwerken. “In die hoedanigheid zoek ik

de samenwerking op met diverse partijen”, gaat hij verder, “waarbij je kunt denken aan huisartsen, sportartsen en orthopedisch chirurgen. Zelf maak ik onderdeel uit van team-ACL en The Knee Club. Dit zijn organisaties die streven naar de beste behandeling van knieproblemen bij sporters. De beste zorg dus, iets waar ik volledig achtersta. Binnen BoddeBouman wil ik de sportfysiotherapie kant naar een hoger niveau tillen.”

‘Er moet iets veranderen, anders komt het zorgsysteem in de problemen’

### Topsport

Als geen ander weet Bodde wat nodig is om op niveau te presteren. Tot zijn 27ste jaar tenniste hij in de hogere regionen. Als tiener gold hij als

onmiskenbaar talent, die op nationaal niveau tot de top behoorde. “Na de middelbare school heb ik zelfs een jaar fulltime getennist. Uiteindelijk was de stap naar het professionele circuit zwaar. De topsport heb ik echter niet verlaten.” Daarmee doelt hij op zijn rol als performance coach, waarin hij sporters als alpineskiër Carsten Nienhuis, tennisser Sander Arends en kaatsster Louise Krol begeleidt. “Ik ken die wereld en weet wat nodig is om op het hoogste niveau te presteren. Het is zowel fysiek als mentaal zwaar. Het leven kan eentonig zijn, je bent vaak weg van huis en draait dezelfde routines. Je moet er veel voor doen, maar nog meer voor laten.”

### GALA-akkoord

En zo is het bruggetje met het eerdergenoemde programma Mei Inoar Fit gemaakt, aangezien het op oudere leeftijd – zeker als het lichaam tegenstribbelt – topsport is om gezond en vitaal te blijven. “Je bent nooit te oud om te werken aan je vitaliteit en gezondheid”, zegt Bodde. Hij zoomt in het verlengde daarvan in op het programma dat vanaf april wordt door BoddeBouman en Kennislab NOF uitgerold vanuit Zorgcentrum Don-

geraheim in Dokkum. “Het programma is bedacht door de Friese Coöperatie Fysiotherapie en is min of meer als voorloper te zien van het GALA-akkoord. Dat akkoord is opgesteld tussen overheden, gemeenten en zorgverzekeraars en heeft als doel om de oudere generatie gezonder te krijgen. In Noordoost-Friesland hebben we te maken met een economisch lage vergrijzingsregio. Feitelijk moet er hier iets veranderen, anders komt het zorgsysteem op termijn in de knel. In Dokkum en de omliggende dorpen herkennen we de problemen en met ons vitaliteitsprogramma kunnen we straks concreet met de ouder worden- de mens aan de slag gaan.”

‘We gaan dit samen doen en iedereen telt mee’

### Centraal punt in kennisdeling

BoddeBouman werkte in en rondom het initiatief samen met netwerkorganisatie Kennislab NOF. “Dat verliep erg prettig”, gaat Bodde verder, “waarbij we alles echt in gezamenlijkheid hebben opgezet. Ook hierin gaan we weer voor kennisdeling. We bieden ouderen in onze oefenzaal in Dongeraheim diverse programma’s aan, zoals bewegen, valpreventie en cognitieve fitness, maar de plek dient ook als centraal punt in informatiedeling, interventies, voeding en het bespreken van diverse vraagstukken. Door met bijvoorbeeld diëtisten en geriatriefysiotherapeuten te werken kunnen we zowel maatschappelijke, medische als meer specialistische kwesties aanpakken.”

### Iedereen telt mee

Het initiatief kan al op medewerking van gemeente Noardeast-Fryslân en gemeente Dantumadiel rekenen, die beide hun akkoord hebben gegeven om meer trajecten op te zetten. “Dat is heel mooi, ook

financieel gezien. Het initiatief wordt gezien en beloofd. In die zin hebben we elkaar ook nodig. Gemeenten, huisartsen, wijkondersteuners, maar óók de lokale voetbalclub, tennisvereniging, wandelclub en biljartvereniging. We gaan het echt samen doen. Ondanks dat we met het initiatief inzetten op een bepaalde doelgroep, telt iedereen mee. Het zou fantastisch zijn als we hiermee mensen bereiken die merken dat ze minder sterk worden en hulp kunnen gebruiken in het bewegen en sporten. Maatschappelijk betrokken blijven en de kwaliteit van leven verhogen, daar gaan we voor”, aldus Bodde afrondend.

Mei Inoar Fit maakt onderdeel uit van het programma Mei Inoar Fitaal en is voor elke 65+er bedoeld. Drie maanden lang sport en beweeg je tweemaal per week onder begeleiding van een fysiotherapeut. Valpreventie, cognitieve fitness, voorlichting ter bevordering van je gezondheidsvaardigheden en vitaliteit maken – net als een sociaal bakje koffie – onderdeel uit van het schema.



## De Slachtemarathon

Ik ga de Slachtemarathon wandelen. Direct na de aankondiging voor de eerstvolgende editie wist ik: ik ga het doen. „Weet je dat wel zeker?“, vroeg een vriendin toen ik haar over mijn plannen vertelde. „42 kilometer is wel veel he? Dat is van hier naar de McDonalds en weer terug, en dat een keer of tien.“ Maar ik liet me niet van mijn stuk brengen. Als ik eenmaal iets in mijn koppie heb, dan ga ik er ook voor.

Dus begon ik in januari met frisse moed te trainen. Een rondje ‘om de Boarken’, wandelen naar het Geastermer Bosk, eens een uitstapje naar de bossen van Oranjewoud. Bij lange na

nog geen 42 kilometer, maar het begin was er. Ik genoot met volle teugen van de wandelingen die ik maakte, maar ergens in mijn achterhoofd was er ook een stemmetje: je hoeft helemaal geen 42 kilometer te lopen. Als je er verder niemand iets over vertelt, dan kun je nog terug.

Tijd dus om dat stemmetje te dwarsbomen en mezelf een stok achter de deur te geven. Ik begon iedereen die maar wilde luisteren te vertellen dat ik de Slachtemarathon ga wandelen. Van het kassameisje bij de Albert Heijn tot de fietsmaker en van interviewkandidaten tot de buurman van zes huizen verderop. Allemaal

waren ze enthousiast: „Wat knap zeg, dat zou ik echt niet kunnen.“ „Ho even“, zei ik dan. „Het moet allemaal nog hè?“ Was ik mezelf toch weer aan het indekken.

Tijdens het wandelen van de Snertkuier vanuit Mûnein, tien kilometer, betrapte ik mezelf op de gedachte dat ik het na acht kilometer eigenlijk ook wel mooi geweest vond. En weer was er het stemmetje in mijn achterhoofd: weet je eigenlijk wel zeker dat je het kunt?

Ondertussen had ik mezelf aangemeld voor een trainingsprogramma van Friesland Beweegt. Daar ontmoette ik een aantal dames die ook plannen hebben om de Slachtemarathon te gaan wandelen. Eentje had

een paar jaar geleden twee nieuwe heupen gekregen, een ander liep al weken rond met een gebroken teen. Het stemmetje in mijn hoofd kreeg ineens heel andere opmerkingen. „Als zij het kunnen, dan moet jij het toch zeker ook kunnen?!“

Die training gaf me moed. En alhoewel ik er qua training nog lang niet ben, heb ik inmiddels wel weer echt het gevoel dat ik ook had toen ik de aankondiging voor de nieuwste editie las. Ik ga het doen. Ik ga de Slachtemarathon wandelen. Met nu als extra stok achter de deur dat het óók in De Westereender staat. Nu kan ik er echt niet meer onderuit.

Johanna Kommerie



COLUMN



## DEKA HOUTBOUW

garages - bergingen - tuinhuisjes  
© 0511 - 44 30 20 / 06 - 36 56 10 50

Bjirkewei 13, 9287 LA  
Twijzelerheide

[www.dekahoutbouw.nl](http://www.dekahoutbouw.nl)



# DMA

BOUWKUNDIG BUREAU  
WONINGBOUW, UTILITEIT & AGRARISCHE SECTOR

- ONTWERP
- BOUWAANVRAAG
- BOUWBEGELEIDING

[www.dma.frl](http://www.dma.frl)  
05 11 - 44 99 00

## MULTISTYLE PARKET

0511-476925

Rijksstraatweg 86  
9254 DK Hurdegaryp  
info@multistyle.nl

- ★ HOUTEN VLOEREN
- ★ ONDERHOUD
- ★ RENOVATIE
- ★ LAMINAAT
- ★ KURK
- ★ PVC

WIJ LEVEREN AL 30  
JAAR VAKMANSCHAP  
EN KWALITEIT!



Textielhuis  
**Andries Korporaal**

K. Sikkemaweg 9  
ZWAAGWESTEINDE  
Tel. 0511-441663  
Dinsdagsmiddags gesloten

### Ondergoed: Beeren-Limosa

\* Thermofit ondergoed

\* Pullovers, blouses, gilets, rokken, pantalons, jurken, pakjes, vesten  
\* Herenmode, nachtkleding, ochtendjassen, overhemden, bretels, stropdassen, petten en riemen, lakens en slopen tegen voordelige prijzen

\* Ruime keuze in seniorenmodel!

\* Tafelkleden en lopers in smyrna en handweef

\* Kleinvak: naaigaren, ritsen, sokkenwol

**Lakens en dekbedovertrekken in katoen en flanel**



# WIJBENGA

bestrating

VOOR ALLE SOORTEN BESTRATING!

0636197528 | 0625163364  
info@wjbenga-bestrating.nl  
www.wjbenga-bestrating.nl

@wjbengabestrating  
De Westereen

# Wijngaarden BV

Steigerbouw & Verhuur De veilige weg omhoog!



Ontdek de mogelijkheden van Wijngaarden Steigerbouw & Verhuur

- (De)montage en verhuur stalen steigers;
- Verhuur aluminium rolsteigers, schilderschermen, bouwhekken;
- Evenementen / podiumbouw;
- Krimpfolie sealen;
- Gespecialiseerd in traditionele steigers;
- Denken in mogelijkheden;
- Kwaliteit, flexibiliteit en veiligheid;
- VCA\* en SCL light (trede 3) gecertificeerd;
- Erkend leerbedrijf.

Elingsloane 20  
9251 MN BURGUM

+31 (0)511-745001  
info@wijngaardensteigerbouw.nl

# EEN BAND VOOR HET LEVEN.

MAAK NU ONLINE JOUW  
BANDENAFSPRAAK!

## AUTOBANDEN CENTRUM

BANDEN • VELGEN • UITLIJNEN

PLUTOWEG 6  
8938 AB / LEEUWARDEN

058 2883975  
AUTOBANDENCENTRUM.COM





## Irene Wolters liep stage in Nieuw-Zeeland 'Dizze reis ferjit ik nea wer'

**BROEKSTERWÄLD - Pinguïns spotten, met dolfinnen zwemmen en een spectaculaire wildwestrodeo van dichtbij meemaken. Scrollend door de reeks adembenemende foto's op haar mobiel komt Irene Wolters (20) uit Broeksterwâld woorden tekort bij al die avonturen die ze beleefde in Nieuw-Zeeland. Negen weken liep ze stage aan de andere kant van de wereld bij een melkveehouder. Daarna ging ze vier weken op reis door het wonderschone land. Een belevens die ze niet snel zal vergeten.**

Tekst: Nynke van der Zee Foto: Marcel van Kammen/eigen foto

In de dierspecialzaak en fouragehandel van haar ouders midden in Broeksterwâld zit Irene aan de keukentafel. In sneltreinvaart scrollt ze door een eindeloze reeks foto's. De ene nog prachtiger dan de andere. Bij iedere foto hoort een net zo indrukwekkend verhaal. Een verhaal dat in juli 2023 begint als Irene als studente Dier- en Veehouderij aan hogeschool Van Hall Larenstein haar koffers pakt voor een stage-avontuur in Nieuw-Zeeland.

**Van hartje zomer naar winterse kou**  
„Een stage in het buitenland is een vast onderdeel van onze opleiding”, vertelt Irene. „Tijdens mijn zoektocht naar een stageplek kwam ik langs het bericht van een Friese melkveehouder met zo'n 250 koeien die in het plaatsje Hororata in Nieuw-Zeeland woont. Ik was gelijk enthousiast en stuurde een berichtje dat ik graag wilde komen.” Nadat ze groen licht krijgt, kan het aftellen beginnen. Hartje zomer pakt Irene haar koffers in en vliegt naar de winter. Want zoals dat hoort aan de andere kant van de wereld is alles in Nieuw-Zeeland net andersom, dus ook de seizoenen.

Ondanks de frisse temperaturen loopt Irene gelijk warm voor het prachtige Nieuw-Zeelandse landschap. Hororata ligt op het Zuidereiland vlakbij Christchurch. Een gebied met uitgestrekte landschappen geflankeerd door de imponerende bergtoppen van Mount Hutt op de achtergrond. In dat woeste landschap woont haar stageboer, trotse eigenaar van 250 melkkoeien die het hele jaar door buiten weiden. „In Nieuw-Zeeland zie je vrijwel geen stallen zoals we die hier kennen”, legt Irene uit. „Of het nou winter of zomer is, in Nieuw-Zeeland lopen de koeien altijd buiten. Alleen voor het melken komen ze de melkstal in, maar verder gebeurt alles buiten. Ook het afkalven.”

### Handen uit de mouwen

Waar koeien in Nederland het hele jaar door kalfjes krijgen, kiezen veel melkveehouders in Nieuw-Zeeland ervoor om alle koeien in drie maanden tijd te laten kalven. „Vergelijk het met het lammetjesseizoen zoals we dat in Nederland kennen in de lente”, vertelt Irene. „Door bewust te kiezen voor een periode van drie maanden waarin iedere koe een kalfje krijgt, kun je dit heel goed organiseren. Zeker omdat de koeien altijd buiten zijn, is dit heel praktisch. Maar je kunt je voorstellen dat 250 koeien die in drie maanden tijd allemaal een kalf krijgen, behoorlijk hectisch is.”

Vandaar dat Irene in haar eerste stage-week al gelijk aan de bak kan. Met haar 4x4 pick-up rijdt ze dagelijks door de weilanden op zoek naar pasgeboren kalfjes. Regelmatig komt ze kalvende koeien tegen, waarbij ze ook zelf de handen uit de mouwen mag steken. Bang om vies te worden, is ze allerminst. „Maar af en toe was het best spannend wanneer een kalfje in stuitligging lag”, geeft ze toe. „Gelukkig was de echtgenote van mijn stageboer veearts. Dat kwam goed van pas.”

‘Wanneer 250 koeien in drie maanden tijd een kalf krijgen, is dat behoorlijk hectisch’

### Kalverkraamvrouw

Als heuse kalverkraamvrouw heeft Irene achter haar Nieuw-Zeelandse pick-up een aanhangwagen, waarmee ze de kalfjes naar een groot strohok rijdt. „In Nieuw-Zeeland zie je geen iglo's zoals we die hier in Nederland hebben. Hier kiezen ze bewust voor grote groepen van zo'n 15 kalfjes”, legt ze uit. „Mijn taak was om al die pasgeboren kalfjes te verzorgen. Na een aantal weken gaan ze naar buiten, waar ze ook

gevoerd worden.” Ook voor dit klusje mag Irene in haar pick-up truck aantreden. Trots laat ze een foto zien van de ondergaande zon met in de laatste zonnestralen een groep drinkende kalfjes. „Dat was altijd mijn favoriete moment van de dag”, glundert ze.

Rijdend door het woeste landschap kan Irene alvast kennismaken met nóg een groot verschil tussen Nieuw-Zeeland en Nederland: het rijden aan de linkerkant van de weg, met het stuur aan de rechterkant in de auto. „Hoe vaak ik niet per ongeluk de ruitenwissers heb gebruikt in plaats van de richtingaanwijzer”, grijnst ze. „Alles zit net andersom. Schakelen doe je met je linkerhand en een rotonde neem je linksom. Dat is enorm wennen, zeker in het begin. Maar gelukkig kon ik iedere ochtend en avond off road oefenen.”

### Onvergetelijke avonturen

Oefening baart kunst, want na negen weken stage rijdt Irene probleemloos over de Nieuw-Zeelandse wegen. En dat is maar goed ook, want samen met klasgenoot Marith gaat ze op rondreis aan de andere kant van de wereld. Vier weken lang huren ze een camper en ontdekken de meest bijzondere plekken. „Langs de kust van het Zuider-



‘Ik ha oan de oare kant fan de wrâld west, mar dit hjir is myn plakje’

### Pake's trots

Wanneer ze op 4 november weer voet op Nederlandse bodem zet, staat haar familie al op haar te wachten. Ook haar pake kan niet wachten om de verhalen van de andere kant van de wereld te horen. Daarbij heeft hij vooral oog voor de foto's waarop Nieuw-Zeelandse edele viervoeters staan. „Us pake wie krekt as my sljocht fan hynders”, legt Irene uit. „Hij heeft meerdere goede springpaarden gefokt. Toen ik voor het eerst bij mijn stageboer in Hororata binnenstapte, zag ik in de kantine een paardenkalendar hangen. Toeval of niet: op de foto stond Nyrocco W, de hengst die mijn pake ooit fokte. Ik heb pake gelijk een berichtje gestuurd. Hij was zo trots als een pauw.” In december krijgt de familie slecht nieuws als blijkt dat pake longkanker heeft. Hij overlijdt in januari. Met alle liefde neemt Irene de zorg voor zijn paarden over.

eiland hebben we pinguïns gespot”, begint Irene de opsomming. „Daarna zijn we doorgerezen naar de stad Queenstown, hebben we een speedboottocht gemaakt, de fjorden en watervallen in Milford Sound bezocht en de welbekende That Wanaka Tree in Lake Wanaka bekeken.” Maar het uitje waar beide dames al vanaf het begin van hun rondreis naar uitkijken, is de jaarlijkse rodeo in het dorpje Methven.

Aan de keukentafel toert Irene een filmpje tevoorschijn van een grote stoffige arena. Het geluid van opzweepende muziek en juichende mensen zwelt aan zodra er een hevig bokkende stier ten tonele verschijnt. Op z'n rug een cowboy die van elastiek lijkt te zijn. Zwaaiend met z'n armen weet hij het maar liefst zeven duizelingwekkende rondjes vol te houden voordat hij door de stier wordt gelanceerd en in het stof belandt. Onder luid applaus verlaat de stier als winnaar de arena. „Dit was echt geweldig om mee te maken”, concludeert Irene. Wat de dames in Methven dan nog niet weten, is dat het hoogtepunt van hun reis nog moet komen.

De laatste dagen van hun rondreis gaat het tweetal naar het Noordereiland, met als doel om walvissen te spotten vanaf een boot. Het Nieuw-Zeelandse weer laat het echter afweten, waardoor de boot niet kan uitvaren. In plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, wandelen de dames langs de boulevard waar hun oog valt op een flyer om te zwemmen met dolfinnen. Gehesen in een duikpak en voorzien van een duikbril, flippers en een snorkel zwemmen beide dames al even sierlijk in azuurblauw water als de tientallen dolfinnen om hun heen. De glimlach van Irene is drie maanden later nog altijd onbetastbaar. „Dit ferjit ik nea wer.”

De grote stal achter de dierspecialzaak in Broeksterwâld was altijd het domein van pake. Irene opent de grote schuifdeur die toegang geeft tot de opslag van stro en hooi. Daarachter staat pake's trots: twee kalm kauwende merries, waarvan eentje net een veulen heeft gekregen. Liefdevol aait Irene het nieuwsgierige merrieveulen over de zijdezachte neus. „Wat wie it moai west as pake dy noch sjoen hie”, zegt ze zachtjes. Tegelijkertijd is ze dankbaar voor alle mooie dingen die ze samen met pake mee mocht maken. En één ding weet ze inmiddels zeker. „Ik ha oan de oare kant fan de wrâld west, mar dit hjir is myn plakje.”



# LENTE BEURT

VERLICHTING CONTROLEREN  
 VERSNELLING STELLEN  
 BALHOOFD STELLEN  
 KETTING SPANNEN  
 REMMEN STELLEN  
 SPAKEN SPANNEN  
 BANDEN NAZIEN  
 SCHOONMAKEN  
 INVETTEN  
 POETSEN

**KLEINE BEURT**  
 € 29,95  
**Grote beurt**  
 € 49,95

**excl. werkloon voor kleine extra werkzaamheden**

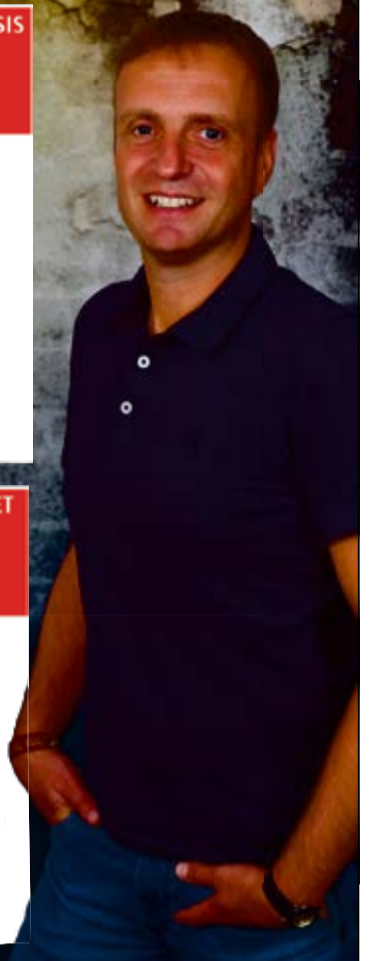
**Luinstra's Fietsen**  
 Voorstraat 108 Kollum 0511-233173

**GRATIS HALEN EN BRENGEN**  
 Voorstraat 108 Kollum 0511-233173

Eenvoudig online samenwerken met je boekhouder  
 Vanmorgen getankt of een factuur ontvangen per post?  
 Je scant de bon of factuur even snel in met je mobiel.  
 Per e-mail ontvangen facturen stuur je door naar de mailbox. Zo raak je nooit meer bonnen en facturen kwijt!  
 Ik kan gelijk aan de slag en hoef niet meer te wachten op jouw bonnen.

**AKSIS.**  
 Administratie & Advies

LIGHT	BASIS
<p><b>€ 49</b> per maand</p> <p>&lt; 100 facturen per jaar            Boekhouding            Jaarcijfers            Omzetbelasting            Inkomstenbelasting</p>	<p><b>€ 59</b> per maand</p> <p>&lt; 200 facturen per jaar            Boekhouding            Jaarcijfers            Omzetbelasting            Inkomstenbelasting            VpB en deponering KvK            (van toepassing op BV's)</p>
EXTRA	COMPLEET
<p><b>€ 89</b> per maand</p> <p>&lt; 400 facturen per jaar            Boekhouding            Jaarcijfers            Omzetbelasting            Inkomstenbelasting            VpB en deponering KvK            (van toepassing op BV's)</p>	<p><b>€ 119</b> per maand</p> <p>&lt; 600 facturen per jaar            Boekhouding            Jaarcijfers            Omzetbelasting            Inkomstenbelasting            VpB en deponering KvK            (van toepassing op BV's)</p>



**Altijd en overal direct inzicht in je financiële situatie**  
 Een handige koppeling met je zakelijke bankrekening zorgt dat alle bedragen die je ontvangt en betaalt dagelijks worden opgehaald door je administratie. Je hebt altijd inzicht in je cashflow via het financiële dashboard. Zo bespaar je tijd en geld! Wil je meer informatie over mijn diensten en tarieven? Neem dan eens vrijblijvend contact op.

*Simon Santema*

De Pinksterblom 18 - De Westereen  
 info@aksis-administratie.nl  
 06 238 579 55

[www.aksis-administratie.nl](http://www.aksis-administratie.nl)

# VISSER

Woninginrichting

Ferlinge Stasjonsstrjitte 46 - De Westereen - Tel. (0511) 44 21 21

| Raambekleding | Vloeren | Horren



Wij verzorgen graag uw raambekleding en vloeren. In onze winkel ontdekt u de eindeloze mogelijkheden en uitgebreide collecties

Inbetweens - Vitrages -  
 Overgordijnen - Vouwgordijnen -  
 Jaloezieën - Plissé gordijnen - Horren

Pvc - Laminaat - Tapijt -  
 Vinyl - Marmoleum

**VISSERGORDIJNEN.NL**

# Hubo Zonwering



ZONWERING OP MAAT

## Knikarmscherm Malta met motor

Traditionele vorm waar absolute degelijkheid vanaf straalt. De decoratieve ribben die in zowel kap als voorlijst terug te vinden zijn zorgen voor betaalbare exclusiviteit. Half gesloten kap. In breedte 300 t/m 550 cm. Uitval 250 cm. Standaard in kleur zilver geanodiseerd of roomwit (RAL 9001). 17 doekkleuren.

Kijk op [hubo.nl/buitenzonwering](http://hubo.nl/buitenzonwering) voor meer informatie.

Prijsvoorbeeld: 3 meter breed, uitval 2,5 meter. Inclusief motor.



KNIKARMSCHERM

+ INMETEN  
 + MONTEREN VANAF

**999.-**

\*Vraag naar de voorwaarden in de winkel.

Hubo Zwaagwesteinde

Tolwei 22-A - 9271 HM Zwaagwesteinde - Tel: 0511-444747  
 E-mail: [zwaagwesteinde@hubo.nl](mailto:zwaagwesteinde@hubo.nl) - [hubo.nl](http://hubo.nl)

#Hubohelpt





Organisatoren Andries Terpstra en Bauke Schaafsma bij het bord van de Expo voor dorps huis De Nije Warf.

Negende editie Expo Driezum-Wâlterswâld

## 'Mensen zeggen nu al: We hebben er zo'n zin in!'

**Exposanten en bezoekers hebben een paar jaar geduld moeten hebben, maar het is bijna weer zover: de Expo Driezum-Wâlterswâld. Organisatoren Bauke Schaafsma en Andries Terpstra besloten in december te polsen of er belangstelling was voor een negende editie. "Die was er zeker!" Met meer dan vijftig standhouders is er eind maart genoeg te zien en te beleven op de bekende bedrijvenexpo. "Dat is het leuke: de grote verscheidenheid aan bedrijven en organisaties."**

Tekst en foto: Tine van Knijff-van Hijum

Van installateurs en verzekeraars tot ondernemers uit de uitvaartbranche, meubelzaken en tuinbedrijven: bezoekers kunnen heel veel variatie verwachten. "Dankzij de mooie afspiegeling van het bedrijfsleven in Noordoost-Friesland, is het echt een beurs met een regionale uitstraling." Ook gemeente Dantumadiel is present met een stand. "Zij presenteren bijvoorbeeld woningbouwplannen en richten zich op duurzaamheid. Hier

kunnen bezoekers informatie over krijgen."

### Bekende en nieuwe bedrijven

Zowel in de sporthal in dorps huis De Nije Warf als in een grote tent daarachter presenteren de standhouders zich aan het publiek. Exposanten en bezoekers komen altijd uit de hele regio, weten Schaafsma en Terpstra. "Zo'n 60-70 procent van de bedrijven zijn terugkerende exposanten, die tevreden zijn over de vorige edities en

graag weer komen. De overige 30-40 procent betreft nieuwe bedrijven die het erg leuk lijkt. Juist nu er zoveel online wordt gekocht, is het van belang dat we ons als ondernemers fysiek presenteren en laten zien wat er in onze regio allemaal te krijgen is."

### Inspiratie opdoen

Het doel van de Expo is contact maken en inspiratie bieden: zorgen dat bezoekers leuke ideeën opdoen. "We weten van vorige edities dat bezoekers soms wel twee jaar later bij een ondernemer binnenstappen met de boodschap: 'We zagen je toen op de Expo en nu hebben we iets nodig'. Dat is natuurlijk hartstikke leuk. Je zaait een zaadje dat je uiteindelijk kunt oogsten." Ook gezelligheid is ontzettend belangrijk bij deze driedaagse beurs. "Het dorps huis verzorgt de catering,

een hapje en drankje is er goed te krijgen. Sommige mensen komen zelfs twee keer, zo leuk vinden ze het." Ook onderling hebben de standhouders een gezellige tijd. Eén van hen bestelde bij het doorgeven van het aantal benodigde meters alvast 'in protte wille!' bij de organisatoren. "Dat komt goed, want daar zorgen we met z'n allen voor."

### Leuk voor iedereen

Zelf staan Schaafsma en Terpstra tijdens de Expo in de stands van hun eigen bedrijven: Handelsonderneming Schaafsma en EP: Terpstra Elektronika. "Natuurlijk lopen we regelmatig even rond en kijken we of alles goed loopt. Er is altijd wel wat te doen of

een vraag te beantwoorden." Het is best een karwei, een driedaags evenement organiseren. "De wereld komt alleen vooruit door mensen die zeggen dat iets wél kan. We hebben gelukkig veel hulp van vrijwilligers." De inwoners van Driezum en Wâlterswâld zijn heel trots dat de Expo weer plaatsvindt, heeft Schaafsma al gehoord. "Zo'n evenement brengt drie dagen reuring met zich mee, net als bijvoorbeeld de Paardendagen. Mensen zeggen bovendien nu al dat ze er zin in hebben om langs te komen. De Expo is dan ook echt leuk voor alle inwoners van de regio. Van kinderwagen tot rollator: iedereen is welkom!"

**'Dankzij de mooie afspiegeling van het bedrijfsleven in Noordoost-Friesland, is het echt een beurs met een regionale uitstraling'**

## Jongeren fysiek en mentaal sterker dankzij DC Sport

**DOKKUM - Dit schooljaar is alweer het derde jaar waarin de samenwerking tussen Dockinga College, SportStudio Dokkum en de gemeente Noardeast-Fryslân loopt. Onder de noemer DC Sport is er een 7-weeks programma ontwikkeld waarin leerlingen in groepsverband aan de slag gaan. Zo leren ze om zelfverzekerd in het leven te staan, om zichzelf beter te leren kennen, om te ervaren hoe ademhaling je dagelijkse leven enorm kan beïnvloeden en om fysieke en mentale uitdagingen aan te gaan met jezelf.**

Over de invulling hebben in eerste instantie Rineke de Jong, zorgcoördinator van Dockinga College VMBO VAKschool en Dirk en Cindy Monsma van SportStudio Dokkum met elkaar om tafel gezeten om voor beide partijen een mooie cursus neer te zetten. Tijdens dit proces is de gemeente Noardeast-Fryslân al snel ingestapt, omdat zij ook zagen dat DC Sport een hele mooie manier is om jongeren bewust te maken van een gezonde levensstijl.

Elke week speelt sporten en bewegen de grootste rol. DC Sport laat de jongeren ervaren dat bewegen niet alleen fysiek gezond is, maar dat het ook een grote invloed heeft op je mentale welbevinden. Naast de fysieke uitdagingen van DC Sport, de voorlichting over een gezonde leefstijl en de bewustwording van het belang van rust en ontspanning is er ook een grote aandacht voor persoonlijke ontwikkeling van de jongeren:



'Wie ben ik?', 'Waar sta ik?', 'Hoe zie ik mezelf?', 'Hoe kom ik over?' en 'Hoe ga ik om met weerstand?' Allemaal belangrijke vragen waarbij aan de hand van verschillende workouts, gesprekken en opdrach-

ten de verdieping wordt opgezocht. En dan ontstaan er soms prachtige gesprekken en inzichten.

Het maximaal aantal deelnemers is 12 leerlingen per groep, zodat

ook iedereen voldoende aandacht krijgt. Het is belangrijk dat elke leerling de ruimte krijgt om zichzelf te ontplooiën. Bovendien zorgt een kleinere groep voor een meer vertrouwde omgeving om dingen te delen. De begeleiding is in handen van gespecialiseerde instructeurs van de sportschool, naast de begeleiding vanuit het ondersteuningsteam van school.

Dit schooljaar volgen maar liefst 5 groepen van alle locaties van het Dockinga College de cursus DC Sport. De reacties van de jongeren zijn erg positief en de cursusleiders zien ook echt merkbaar resultaat bij de jongeren. Ze komen er niet alleen fysiek sterker uit, maar vooral ook mentaal. „En dat is zó ontzettend mooi om aan bij te mogen dragen!"

# garage FOGELSANG

Jacob de Vries

Reparatie Onderhoud APK

Fogelsang 69, 9271 GC De Westereen  
Tel. 06 - 13 45 25 97

## Sake BEKKEMA

VERBOUWING IN EN OM UW WONING

KOZIJNEN - RAMEN - DAKRENOVATIE - DAKKAPellen  
TUINHUISJES - BERGINGEN - KEUKENS - BADKAMERSDe Moarrewei 3, 9104 LA Damwâld  
T. 06 - 29 18 77 85 e-mail: info@sakebekkema.nl

WWW.SAKEBEKKEMA.NL

dv&n  
accountants  
adviesgroep

75  
jaar

WIJ  
ONTZORGEN  
U VOLLEDIG

Wij benaderen u graag persoonlijk en direct op het gebied van onder andere fiscaal- en bedrijfsadvies. Wij maken gebruik van online tools zodat u uw administratie altijd kunt inzien. Daarnaast bieden wij maatwerkoplossingen aan voor complexe vraagstukken.

in

f

t

@dvenonline

Drachten Surhuisterveen Roden De Westereen

Bezoekadres T (0511) 44 38 40  
A. v/d Meulenstrijtte 12 W www.dven.nl  
9271 BL De Westereen E dewestereen@dven.nl

## Skildersbedrijf D. Bosma

Schilderwerk  
Wandafwerking  
Beglazing

Zwagerbosch T 06 306 808 95  
www.skilderbosma.nl

'n trap op maat...  
machinaal maatwerk

TRAPPEN  
KOZIJNEN  
RAMEN  
DEUREN

Reitsma  
timmerwerken

tel 0511-44 43 80 fax 0511-44 57 54  
Boskloantsje 8-A Kollumerzwaag  
www.reitsma-timmerwerken.nl

Uitvaart  
Vereniging  
Zwaagwesteinde

Deze regelt en verzorgt de complete  
uitvaart in overleg met de  
nabestaanden voor leden.

- Personeel met plaatselijke bekendheid
- Geen winstoogmerk
- Eigen aula met vrij sleutelsysteem
- Opgegeven kinderen tot 18 jaar gratis
- Toetreding lidmaatschap ongeacht leeftijd (vraag naar de voorwaarden)
- Bodes dag en nacht bereikbaar

info@uitvaartverenigingzwaagwesteinde.nl  
www.uitvaartverenigingzwaagwesteinde.nl

Sjiewke de Beer 06-14881806 Jouke Hoekstra 0511 482424



CarXpert Sikkema

we zijn specialist in het auto  
onderhoud & reparatie van de merken BMW en Mini.

- Onderhoud & Reparatie van alle merken
- APK
- Schadeherstel
- Bandenservice
- Voorruit reparatie
- Inbouw van accessoires
- Specialist BMW en Mini

Hegekamp 3, 9287 MB Twijzelerheide  
Tel: 0511 - 443400 | Fax: 0511 - 449514  
sikkema@carxpert.nl | www.carxpert-sikkema.nl

## A.P.K. KEURINGSTATION

Wij keuren alle merken auto's.  
Speciale prijzen, herkeuring GRATIS!  
Onderdelen en banden: scherp geprijsd!  
Bij grote beurt: GRATIS KEURING!

## GARAGE VRIES

Rijksweg 11 - EESTRUM - Tel. 0512-471252



## Bakkerij Schotanus

Tevens: klein postkantoor, verse vleeswaren,  
rookartikelen en diverse levensmiddelen

LUXE BROOD-, KOEK- en BANKETBAKKERIJ

## Aanbieding

Kukelvlaai	€ 7.25
Paastulband	€ 4.65
Kukelbôle	€ 4.50
6 Gesorteerde bolletjes	€ 2.99

## Elke maandag

4 broden  
(wit, bruin of volkoren) € 9,55

DOARPSTRIJTTE 10, 9287 LX TWIJZELERHEIDE  
TEL. 0511 - 44 16 67 | BAKKERIJSCHOTANUS@OUTLOOK.COM

WWW.BAKKERIJSCHOTANUS.NL

grondverzet - zand- en grondhandel - kraanverhuur

## grondverzet

Robbie vd Broek

zwaagwesteinde

www.grondverzetvandenbroek.nl

telefoon: (0511) 47 34 47  
GSM: 06 - 22 96 97 52

Chinese Indisch Restaurant

XU SHENG  
旭昇酒樓

Maand Menu's voor 2 à 3 personen:

### MAAND MENU A:

8 Mini Loempia's  
Babi Pangang + Tjap Tjoy  
Daging Kerrie of Roedjak  
Nasi of Bami (groot)

Voor slechts € 24,95

### MAAND MENU B:

Babi Pangang  
Koe Loe Yu (8 stuks)  
Foe Yong Hai + 2 stokjes Kipsaté  
Nasi of Bami (groot)

Voor slechts € 28,95

Openingstijden: ma. t/m za. 16.00 tot ± 21.00 uur,  
dinsdag gesloten, zo. 11.30 tot ± 21.00 uur.  
Op feestdagen altijd geopend 11.30 tot ± 21.00 uur.

Hartelijk welkom in ons restaurant

NOARDER STASJONSSTRIJTTE 13, DE WESTEREEN  
TEL. 0511-441824 - www.xusheng.nl



# Altijd dichtbij!

Alphega apotheek  
de Dokkumer Wâlden

Molenweg 27, Damwoude  
T: 0511 423688, www.dokkumerwalden.nl

Alphega apotheek  
de Dorpsacker

Badhúswei 1A, De Westereen  
T: 0511 445050, www.dorpsacker.nl

Jouw gezondheid is onze zorg

alphega  
apotheek



# Voor Elly ging er, dankzij het Digi-Taalhuis, een wereld open

**Zelfredzaam zijn op internet, brieven kunnen lezen of uitrekenen hoeveel je boodschappen kosten: niet voor iedereen is dat vanzelfsprekend. In alle bibliotheken in Fryslân is daarom het Digi-Taalhuis: een plek waar je gratis naar toe kunt om, samen met een vrijwilliger, te werken aan taal-, reken- en digitale vaardigheden.**

Tekst: Binnita Poelman Foto: Marcel van Kammen

In de bibliotheek in Kollum is iedere woensdagochtend het Digi-Taalhuis, van half 10 tot half 12. Een van de vrijwilligers die mensen begeleidt bij hun leerdoel is Luuk Nicolai uit Mitselwier. Het Digi-Taalhuis wordt in Kollum door Suzanne Vastenburger gecoördineerd. Aan de lange tafel waar iedere week het Digi-Taalhuis plaatsvindt drinken Luuk en Elly Blom koffie. Elly is oud-deelnemer van het Digi-Taalhuis in de bibliotheek in Dokkum.

## Digitaaalles

Luuk geeft naast taalles ook digitaalles en is bijna twee jaar geleden gekoppeld aan een deelnemster die aan de slag wilde gaan met de mappenstructuur op haar computer. Luuk: „Sy wol allegear mappen ha om de foto's yn te struktueren, sa as fan har bern, fakânsjes, leuke

útstapkes. Dêr binne wy no mei dwaande en dat giet hartstikke goed.” Een traject bij het Digi-Taalhuis duurt maximaal twee jaar. „Uteinlik is it de bedoeling dat de dielnimmer it sels kin.”

Zoals Elly, die in Easternijtsjerk woont. Door haar angst- en dwangstoornis heeft ze veel moeite gehad met het gebruik van internetbanken. Eerder kreeg ze thuis hulp bij het doen van haar internetzaken, maar diegene is daarmee gestopt. Wel gaf diegene het telefoonnummer van de bibliotheek in Dokkum aan Elly. Nu, ruim twee jaar verder, geniet ze van de vaardigheden die ze bij het Digi-Taalhuis in Dokkum heeft opgedaan. „Soms sjuch ik noch efkes yn myn skrift, sa fan: El, hoe siet dat ek alwer? Mar it lukt stees better om it sûnder te dwaan. Ik bin echt hiel blied mei de byb.”

Door Elly haar telefoontje zocht Baukje Hellema, coördinator van het Digi-Taalhuis in Dokkum, een vrijwilliger voor Elly. „Dy frijwilliger hat my hiel goed holpen. Sûnt-tiid doch ik de saken op it ynternet einliks allinnich.” Nu motiveert ze ook andere mensen om de stoute schoenen aan te trekken en bij hulpvragen omtrent taal, rekenen en het gebruik van internet de stap naar de bibliotheek te maken. „Fia my binne der trije minsken dy't no Nederlânske lessen by de byb yn Dokkum krije, by it Digi-Taalhuis. Dat binne Roemeenske minsken. Sy wolle de taal better leare ferstean en leare hoe't sy dingen útsprekke.”

## Iedereen is welkom

Het Digi-Taalhuis is niet alleen een plek voor bijvoorbeeld ouderen of mensen die de Nederlandse taal (nog) niet machtig zijn. Ook om andere redenen ben je welkom om deel te nemen aan het Digi-Taalhuis. „Ik fyn it hiel belangryk dat minsken sa as my, mei in stoarnis, by de byb komme meie om mear dingen te learen. Je sjugge it net by my, mar ik ha der wol lêst fan”, zegt Elly.

Dat kan Luuk alleen maar beamen. Volgens hem vindt het Digi-Taalhuis het heel belangrijk dat iedereen welkom is. Ze besteden dan ook veel aandacht aan het vinden van een vrijwilliger die past bij de deelnemer. „Dat der in klik is, is hiel belangryk. Do krigest ek in frijwilliger dy't dy dyn hiele leartraject helpt. It is net sa dat je om de trije wiken wer in oare frijwilliger oan je side hawwe.” Daar zit daar dan ook echt de meerwaarde van het Digi-Taalhuis, vindt Luuk.

## Drempel voelt hoger dan het is

Het was voor Elly wel een stap om contact op te nemen met de bibliotheek voor hulp. „Ik hie foarhinne help oan hûs. Dat stapke nei de byb is wol efkes in dinkje west. Do mast dan út de comfortsône stappe. Do moastst dat stapke dy eigen meitsje en fia in intake-gesprek der tusken komme.”

Die stap zetten is volgens Luuk lastig voor mensen uit de dorpen. „De drempel leit hiel heech by minsken dy't út de regio komme. Dat is wol in feit. We hawwe natuerlik ek NT2-dielnimmers (Nederlands als tweede taal). Dy minsken komme dan net út Nederlân. Dy sette de stap rjochting it Digi-Taalhuis folle makliker. By de minsken dy't hjir, bygelyks yn Kollum, wenje is de stap folle grutter.” Volgens hem komt dat voornamelijk door schaarste. „Toch, at se hjir ienris binne, en se hawwe it ûntdekt en krije les, dan binne se allegear bliid.”

## Herhaling is de beste leermeester

Nu redt Elly het, soms met vallen en opstaan, om zelf de zaken te regelen. Wel moet je het goed bijhouden, zegt ze. „Ik moat fan mysels op de kompjûter fierder gean om it by te hâlden. Mar eltse kear at ik dan wer wat klear krij, tink ik: Elly, yes! Do hast it wer dien! Dêr hast dan sa'n happy gefoel by, datsto it wol dien hast.” In periodes dat het wat minder goed gaat, staat haar man aan haar zij. „Dan seit myn man: 'Elly, wy kinne dit. We kinne it gewoan tegearre oan.' Dan lukt it ek wol wer. Mar toch, dy drempel om mei de kompjûter te wurkjen is en bliuwt soms noch hiel heech.”

Geduld is dus een schone zaak, zowel voor de deelnemer als voor de vrijwilliger. „Wat belangryk is as frijwilliger, is datst geduld hast mei de dielnimmer. Dêrom is it net foar iderien geskikt”, vertelt Luuk. Daarnaast kan het soms lastig zijn om in - voor de deelnemer -begrijpelijke taal uit te leggen. Luuk heeft bijvoorbeeld een juridische opleiding gevolgd. „Dat is in drege taal. Foar my wie it yn it begjin wol efkes lestich om op in hiele oare manier kommunisearre, om it op in goeie manier te bringen. Dat moat je as frijwilliger wol lizze.”

Het Digi-Taalhuis is een samenwerking tussen Stichting Welzijn Het Bolwerk, de bibliotheek en Firda. De bibliotheek faciliteert, de coördinator van het Digi-Taalhuis werkt vanuit Firda en de vrijwilligers werken vanuit Stichting Welzijn Het Bolwerk. Ben je benieuwd of jij je als vrijwilliger in kunt zetten voor het Digi-Taalhuis? Bel dan 088 - 16 56 123 of vraag een medewerker in jouw bibliotheek. Meer informatie vind je op: [www.ontdekdebieb.nl](http://www.ontdekdebieb.nl)

Wil je geholpen worden met digitale vaardigheden of zoek je iemand die jou kan helpen met de Nederlandse taal of met rekenen? Neem, net zoals Elly, dan contact op met jouw bibliotheek. „Jou it yn ider gefal in kâns, kom ris del. Dat mei ek om ris efkes de sfear te priuwen en kofje te drinken, want elke kear starte wy meïnoar oan ús kofjetafel om efkes in gesellich praatsje te meitsjen”, besluit Luuk.

# Paasvoordeel:



BAKKERIJ  
**Heslinga**  
SINDS 1978

<b>Kukelbrood</b>	<b><u>5.20</u></b>
<b>Paas Cupcake</b>	<b><u>2.75</u></b>
<b>Paas-Nutella-Slof</b>	<b><u>11.95</u></b>
met banaan-roomvulling & chocolade	
<b>Mini-Ei-cake</b>	<b><u>2.95</u></b>

**... om samen te delen**

[www.bakkerijheslinga.nl](http://www.bakkerijheslinga.nl)  
De Westereen / Damwâld / Burgum



**DE BRON**

## GROEN WONEN IN DAMWÂLD

De eerste woningen zijn verkocht!

**DUURZAAM**

**RUIM - 148 M<sup>2</sup>**

**DIVERSE OPTIES**

**8**

**HALFVRIJSTAANDE  
HERENHUIZEN**

meer info:  
[www.debrondamwald.nl](http://www.debrondamwald.nl)

**ONTWIKKELING & REALISATIE**  
**hekstra**  
Hekstra  
0511 42 13 06  
info@hekstra.nl

**VERKOOP & INLICHTINGEN**  
**a**  
BERT  
ADEMA  
MAKELAARDIJ  
Bert Adema Makelaardij  
0511 74 01 11  
bert@bertadema.nl

## Electro World Talsma Dokkum



**wellheat**  
infraroodverwarming

Infraroodverwarming  
Overal in huis toepasbaar



**ELECTRO WORLD**  
**TALSMA**  
Mooi voor elkaar

Electro World Talsma  
Wellheat Shop Dokkum  
Zuiderschans 3<sup>e</sup> | 9101 PZ Dokkum  
talsmadokkum@electroworld.nl  
0519 29 37 04  
electroworldtalsma.nl

## Fysiotherapie de Vesteynde

Vanaf april in Paramedisch Centrum De Vesteynde



**Catharina Schrader**  
Verloskundigenpraktijk Dokkum e.o.

Naast de verloskundigenpraktijk vindt u in het centrum ook BekkenFysiotherapie en ZwangerFit




**Paramedisch Centrum De Vesteynde 0511 447 337**

Open dag voeding en mindset op 13 april

## 'We willen mensen helpen zich weer fit te voelen'

**DE TRIEME** - Martje Nauta-Merkus uit De Trieme en Jannie Nicolaj uit Harkema hebben de handen ineen geslagen. Jannie weet alles over gezonde voeding en Martje kan mensen als geen ander motiveren om hun leefstijl aan te passen en dat ook vol te houden. Het doel van deze dames is: mensen helpen om grip te krijgen op hun gezondheid.



Martje en Jannie leerden elkaar anderhalf jaar geleden kennen in een ijsbad en het ijs was al snel gebroken. „We kregen een koudetraining en tijdens het koffiedrinken bleek dat we een fijne klik hadden”, vertelt Jannie die in het dagelijks leven CVA- en MS verpleegkundige is. Martje coacht onder andere mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Daarnaast runnen beide dames hun eigen bedrijf. Jannie als orthomoleculair therapeut (Praktijk Jannie Nicolaj) en Martje als leefstijlcoach (MeiRinneCoaching). Martje: „We ontdekten al snel dat we elkaar goed kunnen versterken want om een gezond voedingspatroon vol te houden is gedragsverandering nodig. Zo voorkom je het jojo-effect.”

### Maatwerk

Uit ervaring weten beide dames hoe belangrijk het is om de voedingsstoffen binnen te krijgen die je nodig hebt. „Vooral in de jachtige maatschappij waarin we leven is het belangrijk om gezonde keuzes te maken. Dat is maatwerk, het hangt ook van de klachten af. Samen met de persoon die ons traject volgt proberen we te ontdekken welke aanvulling nodig is op het gebied van vitamines en mineralen”, legt Jannie uit. Ondertussen luistert Martje mee en leert bijvoorbeeld hoe iemand meer rust kan creëren in het dagelijkse leven. „Zo zorgen we er samen voor dat iemand zich fitter voelt. Je hoeft dit niet alleen te doen. Alleen ga je sneller, samen kom je verder.”

### Investering in jezelf

De unieke samenwerking komt volgens Martje en Jannie op het goede moment. „We merken dat mensen sinds de coronatijd bewuster met hun gezondheid bezig zijn. Toch verval-

len ze nu wel weer terug in het oude patroon. Wij kunnen ze helpen dit te doorbreken”, zegt Martje. Ze voegt er aan toe dat je natuurlijk niet alles in de hand hebt op het gebied van gezondheid. „Maar je kunt er zelf wel heel veel aan doen om gezond te blijven.” Jannie stelt daarbij dat voeding de basis is van alles. „Als je niet gezond eet heb je meer kans op klachten. Vaak vinden mensen die klachten normaal, maar dat is het niet. Soms kun je je door hele simpele aanpassingen al veel fitter voelen, niet alleen nu maar ook op de langere termijn. Het is een investering in jezelf. Dat gunnen we iedereen.”

### Laagdrempelig

Om mensen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken over de combinatie van voeding en mindset houden Martje en Jannie op zaterdag 13 april tussen 11.00 en 16.00 uur een open dag bij Martje haar praktijk in De Trieme (De Triemen 27). Mensen met verschillende klachten zijn welkom, zoals vermoeidheid, darmklachten, hormonale klachten of hoofdpijn. Jannie: „Maar eigenlijk zijn wij er voor iedereen die zich fitter wil voelen.” Voor mensen die het traject in willen gaan volgen er vijf contactmomenten in totaal tien weken. „Op die manier is het te overzien”, zeggen de nuchtere Friezinnen. Voor meer informatie is iedereen van harte welkom tijdens de open dag. De koffie en thee staat klaar, met wat lekkers erbij, uiteraard wél iets gezonds. Voor de eerste 25 bezoekers staat er ook nog een goodiebag klaar.

Meer informatie:  
[www.praktijkjannienicolaj.nl](http://www.praktijkjannienicolaj.nl)  
[www.meirinne.nl](http://www.meirinne.nl)

## Petra Dijck helpt kinderen bij leerproblemen

**KOLLUM** - Kinderen met leerproblemen zoals dyslexie, dyscalculie, concentratieproblemen, faalangst en een negatief zelfbeeld, weer op weg helpen. Dat is wat Petra Dijck van Naar Volle Bloei beoogt. Kinderen zijn namelijk niet bedoemd om daar hun hele schooltijd last van te hebben. Coaching bij leerproblemen is bedoeld voor kinderen, die vastlopen op school bij het automatiseren van informatie. Automatiseren is nodig om vanzelfsprekend te kunnen lezen, spellen en rekenen.

Petra Dijck richtte Naar Volle Bloei op 15 oktober 2022 op, vanwege haar doel om kinderen die vastlopen in het onderwijs, succes en geluk te brengen, zodat de sfeer op school en ook thuis beter wordt.

Petra Dijck werkt met de Kernvisie methode en leert kinderen om op een andere manier te leren, juist door gebruik te maken van hun talenten en niet door te gaan op datgene wat eerder niet lukte. Vaak ligt de focus op het opnieuw aanbieden van lesstof in de hoop dat het deze keer wel blijft hangen. Dit sluit niet aan bij de leerstijl van het kind, waardoor het resultaat opnieuw niet afdoende zal zijn. De Kernvisie methode maakt gebruik van de capaciteiten van kinderen, waardoor zij wél in staat zijn om te automatiseren. Van alfabet, woordbeelden en spellingsregels via tafels en rekensommen naar het le-

ren van grote stukken tekst middels mindmapping. Petra Dijck leert kinderen de techniek van de Kernvisie methode, zodat zij deze zelfs jaren later nog toe kunnen passen. Het gevolg? De kinderen hanteren een andere leerstrategie en realiseren daarmee grote verbeteringen in hun leerresultaten, wat hun welbevinden ten goede komt.

De Kernvisie methode is een kortdurend coachingstraject. Door middel van een intakegesprek wordt er gezamenlijk gekeken of de methodiek de gewenste effectiviteit gaat opleveren. Daarna volgen tussen de 8 en 10 coachingsessies, verdeeld over een periode van 6 à 8 maanden. De Kernvisie methode is geschikt voor kinderen vanaf 7 jaar.

Kom langs op het inloopspreekuur op dinsdagmiddag 9 april in de bibliotheek te Kollum, of bezoek de informatieavond op dinsdag 16 april in de Colle te Kollum voor meer informatie en een inkijsje in de manier van werken. Opgeven kan via [info@naarvollebloei.nl](mailto:info@naarvollebloei.nl).

Voor meer informatie of het maken van een afspraak, kan contact opgenomen worden met Petra Dijck, via telefoon 06-22434290 of e-mail [info@naarvollebloei.nl](mailto:info@naarvollebloei.nl). Meer informatie is ook te vinden op de website [www.naarvollebloei.nl](http://www.naarvollebloei.nl) of [www.kernvisiemethode.nl](http://www.kernvisiemethode.nl).



Foto: Lisanne van der Ploeg



**Zeven jaar op rij  
de beste bank\***



**Klanten geven ons een 9,4.**  
\*Bankenmonitor Consumentenbond 2023

K. Venema Assurantiën  
Skoallestrjitte 30  
9271 BV De Westereen  
T (0511)-447500  
E info@kvenemaassurantien.nl  
W www.kvenemaassurantien.nl



**100% onafhankelijk**  
**Persoonlijk contact**  
**Alle geldverstrekkers vergelijken**  
**De rente van uw huidige hypotheek meeverhuizen**  
**Afspraak bij u thuis of bij mij op kantoor**

**Voor een eerlijk en onafhankelijk hypotheekadvies**  
Renzo van der Veen | T. 06 129 261 26

**Tanken & Wassen**

**Tanken & Wassen**  
Total De Westereen  
Noarder  
Stasjonsstrjitte 40  
De Westereen

**Tanken**  
Total Broeksterwoude  
Haadwei 40  
Broeksterwâld

**Tanken**  
Total Ten Woude  
Oranje Nassaulaan 10  
Heerenveen

- Camper Verhuur
- Springkussen Verhuur
- Attractie verhuur vanaf € 15,00 per week

**M O N D H Y G I E N I S T**  
**Noord-Oost Friesland**

**GUN JEZELF EEN STRLENDE LACH MET EEN SCHOON & GEZOND GEBIT**

- Voorkomen en behandelen van milde tot ernstige tandvleesproblemen
- Geen verwijzing nodig
- Kinderen t/m 17 jaar kosteloos

AFSPRAAK OP KORTE TERMIJN

De Donger (2<sup>e</sup> etage)  
Birdaarderstraatweg 72B, 9101DC Dokkum  
www.mondhygienistdokkum.nl  
info@mondhygienistnoordoostfriesland.nl  
0649048833

## RV Advies voor hypotheek en verzekeringen

# Renzo van der Veen: 'Persoonlijk contact en onafhankelijk advies'

**Renzo van der Veen uit De Westereen heeft zijn sporen ruimschoots verdiend in de financiële sector. Met zijn nieuwe onderneming RV Advies helpt hij particuliere klanten en (startende) ondernemers met hypotheek en verzekeringen. "Ik sta dichtbij mijn klanten, ben gemakkelijk bereikbaar en geef eerlijk en onafhankelijk advies."**

Tekst: Tine van Knijff-van Hijum Foto: Jaap de Boer

Van der Veen is niet alleen erkend financieel adviseur, maar ook hypotheccair en financieel planner. Hij heeft dertig jaar ervaring in het vak en weet welke actie moet worden ondernomen bij welke vragen. "Momenteel willen bijvoorbeeld veel mensen weten wat hun financiële mogelijkheden zijn voor de aankoop van een woning. Ook de bijbehorende maandlasten zijn daarbij belangrijk. Met name starters hebben hier vaak nog geen idee bij. Ik adviseer hen graag, zodat een eigen woning geen molensteen om hun nek wordt."

### Advies over mogelijkheden

RV Advies is sterk geworteld in deze regio. "Ik weet wat hier speelt en wat de mogelijkheden zijn. Gemeenten hebben elk hun eigen regels en mogelijkheden, sommigen bieden bijvoorbeeld een starterslening. Ook kan ik adviseren als ouders hun kinderen willen helpen bij de aankoop van een woning. Ik heb contacten met 30 tot

40 geldverstrekkers, waaronder alle banken, maar ook kleinere partijen en verzekeraars. Mensen die al een woning hebben en een bestaande hypotheek, betalen een bepaald percentage aan rente. Als die laag is, is het handig om die 'mee te nemen'. Maar bij een onaantrekkelijke rente is het beter een nieuwe financiering te verzorgen met betere voorwaarden."

### Goed onderbouwd advies

Van der Veen legt het klanten graag uit. Dat kan zowel bij hem op kantoor, als bij de klant thuis. "Ik beweeg met de klant mee: maar net wat het beste uitkomt. 's Avonds afspreken is bijvoorbeeld ook mogelijk." Naast hypotheek, waar het meeste werk in zit, buigt de ervaren adviseur zich ook graag over verzekeringen. "Soms is het interessant om die over te sluiten. Bovendien is het bij het afsluiten van een hypotheek nodig om te bespreken wat de risico's zijn als één van beide partners wegvalt, of bij ziekte of arbeidsongeschiktheid. Uiteindelijk maken



klanten zelf de keuze, maar ik maak het bespreekbaar en creëer bewustwording, zodat zij kiezen op basis van een goed onderbouwd advies."

### Na relatiebeëindiging

Mensen kunnen ook bij RV Advies terecht als na relatiebeëindiging moet worden bepaald wat er met de gezamenlijke woning gebeurt. "Als het financieel mogelijk is dat één van beiden in de woning kan blijven, is dat meestal beter. De verstrekkingvoorwaarden van geldverstrekkers zijn vaak net wat soepeler dan bij aankoop van een andere woning. Er zijn best

wel mogelijkheden om de woning op één van beide namen te krijgen."

### Meest gunstige manier

Van der Veen is zich bewust van de emoties die hierbij komen kijken. "De aankoop of verkoop van een woning is een belangrijke gebeurtenis. Ik vind het mooi om mensen hierbij te begeleiden, wat de beginsituatie ook is." Hij is een man van de cijfers, maar zeker ook een 'mensenmens'. "Ik vind het leuk om met mensen om tafel te gaan, te bespreken wat ze graag willen en te onderzoeken of dat haalbaar is. Ik puzzel tot ik hun aanvraag op de

meest gunstige manier kan wegzetten. Soms is dat bij een bank, soms bij een kleinere partij: ik ben onafhankelijk en kijk hier objectief naar. Ik probeer alles eruit te halen wat erin zit."

### Mooie momenten

Als het hierdoor lukt een droomwoning aan te kopen of na een scheiding één van beide partners in de gezinswoning kan blijven, is Van der Veen tevreden. "Dat zijn mooie momenten." Benieuwd naar de dienstverlening van RV Advies? Kijk op [www.rv-advies.nl](http://www.rv-advies.nl)

## Nieuwe eigenaresse Mondhygiënist Noord Oost Friesland: 'Voorkomen is beter dan genezen'

**DOKKUM - Anna van der Weij (32) uit Driezum heeft Mondhygiënist Noord Oost Friesland overgenomen van Moniek Rekker. Na vijftien jaar vond Moniek het tijd voor wat anders. Anna heeft het daarentegen nog erg naar haar zin bij de praktijk in Dokkum. Daarom besloot ze de stap te zetten en het ondernemerschap aan te gaan.**

Tekst: Klasina van der Werf Foto: Marit Anker

De mondhygiënist is gevestigd in het gebouw De Donger tegenover Sionsberg Netwerk Ziekenhuis in Dokkum. „We zitten met onze praktijk naast de kaakchirurg dus de lijntjes zijn kort”, vertelt Anna van der Weij die drie jaar geleden de opleiding mondzorgkunde behaalde. Daarvoor heeft zij ongeveer zeven jaar gewerkt als orthodontie- en preventieassistente. In 2020 kwam Anna via haar stage in de praktijk in Dokkum terecht. „Ik heb het hier erg naar m'n zin dus de enige manier

om met dit werk door te gaan is dat ik de praktijk zou overnemen."

### Kwaliteit

Zogezegd zo gedaan. „Ik vind het wel spannend, want ik heb nooit de ambitie gehad om ondernemer te worden. Er komt heel wat bij kijken, maar gelukkig heb ik genoeg mensen om me heen die mij helpen”, vertelt Anna, die aangesloten is bij de beroepsvereniging van mondhygiënisten (NVM) om de kwaliteit te waarborgen. Naast de tandhekkundige achtergrond heeft Anna ervaring met het helpen van kinderen en mensen met een beperking. In Talma Hús Feanwâlden deed ze regelmatig mondzorgbehandelingen bij dementerenden.

### Poetsgedrag

Anna merkt dat volwassenen en kinderen er vaak tegenop kijken om naar de tandarts te gaan. De stap naar de mondhygiënist is vaak wat kleiner. „Ik vind het dan een uitdaging om samen te kijken naar hoe gaatjes en tandvleesproblemen voorkomen kunnen worden door bijvoorbeeld beter te poetsen.” Het hebben van tandsteen kan voor veel tandvleesproblemen zorgen in de mond. Patiënten ondervinden deze problemen vaak te laat doordat er geen pijn in de mond ervaren wordt. Sommigen ervaren bijvoorbeeld een slechte adem of bloedend tandvlees. Een bezoekje aan de mondhygiënist

is aan te raden, zowel om deze problemen te voorkomen als om ze te behandelen.

### Kinderen

Anna benadrukt dat mondzorg voor kinderen tot en met zeventien jaar voor honderd procent wordt vergoed. „Veel mensen weten dat niet en gaan niet met hun kinderen naar de mondhygiënist. Dat terwijl het belangrijk is om van jongs af aan je gebit goed te verzorgen. Kinderen hebben er alleen maar profijt van om naar de mondhygiënist te gaan. Voorkomen is nog altijd belangrijker dan genezen”, stelt Anna. Ze vindt het belangrijk om bij de poetslessen van kinderen ook de ouders erbij te betrekken. Zij moeten weten dat het belangrijk is dat kinderen – naast het tandenpoetsen – niet te veel tussen-doortjes krijgen en suikerhoudende drankjes vermijden. „Alles valt en staat met voeding en poetsgedrag. Dat is soms een hele strijd. Dan is het handig dat ik ze er als professional bij kan helpen.”

### Mondzorg aan huis

Mensen houden tegenwoordig steeds langer hun eigen gebit. De mondhygiënist zorgt niet alleen voor een schoon en fris gebit, maar helpt bijvoorbeeld ook bij tandvleesontstekingen. Voor wie slecht ter been of kwetsbaar is levert Anna mondzorg aan huis. „In alle gevallen kijk ik naar wat bij de patiënt past. Dat vind ik het mooie aan dit werk. Dat ik samen met de mensen kijk naar hoe we een probleem kunnen voorkomen en/of behandelen.”

Een verwijzing van de tandarts is niet nodig. Mensen kunnen op eigen initiatief een afspraak maken met de mondhygiënist. Voor volwassenen wordt de mondzorg, net als bij de tandartskosten, uit de aanvullende tandartsverzekering (deels) vergoed.

## Week van de Mondhygiënist

Van 18 tot en met 24 maart 2024 is de Week van de Mondhygiënist. Deelnemende mondhygiënisten voeren door het hele land acties uit om het belang van een gezonde mond te benadrukken, zo ook Mondhygiënist Noord Oost Friesland in Dokkum. Anna van der Weij ziet dit als een mooie kans om ouders en kinderen het belang te laten inzien van een gezonde mond. Ze biedt daarbij een gratis tandvleescheck aan binnen deze periode. In de toekomst wil de kersverse ondernemster graag poetslessen op basisscholen geven en ook voor het consultatiebureau heeft ze plannen om de mondhygiënist meer onder de aandacht te brengen.

Meer informatie:  
[www.mondhygienistdokkum.nl](http://www.mondhygienistdokkum.nl)



**Meubelcentrum**  
**NEEF**

**ZORGBEDDEN  
MET COMFORT EN  
ZEKERHEID**



Wij hebben een uitgebreid assortiment meubels en slaapkamers, maar ook vloeren: tapijt, laminaat, pvc. ook voor binnen- en buitenzonwering zoals screens, uitvalschermen, gordijnen, vitrages, in-betweens, plissé, rol/vouwgordijnen enz. kunt u bij ons terecht.

**MEUBELCENTRUM NEEF**

Rijksstraat 72  
9254 DK Hardegarijp  
T 0511 47 20 20  
E meubelcentrumneef@chello.nl  
www.meubelcentrumneef.nl

**OPENINGSTIJDEN**

Dinsdag t/m zaterdag  
van 9.30 uur t/m 17.30 uur

Maandag en vrijdagavond op afspraak  
06 5185 7623

**SUBLIEM**  
MEER DAN MOOI VOOR JOU

# Knippen in stilte

Geen geklets over het weer, jouw hobby's en je plannen voor komend weekend. Gewoon even je ogen sluiten en je haren laten knippen in onze stilte stoel.

[kapsalonsubliem.nl](http://kapsalonsubliem.nl)



**Harmke Rekker**  
**UITVAARTVERZORGING**

**Tel. 06 133 79 648**  
[www.harmkerekker.nl](http://www.harmkerekker.nl)

**Ongeacht bij welke verzekering/vereniging u aangesloten bent.**



**Samen met jouw kind zorg ik door het Vriendenprogramma en POptalk dat jouw kind:**

- weerbaar wordt
- emotioneel veerkrachtiger wordt
- angsten de baas is
- zelfvertrouwen opbouwt
- piekeren en stress kan aanpakken

Welkom!

**Nieuwsgierig geworden?** Scan de code en kijk op:  
<https://www.vriendenprogramma.info> en <https://www.poptalk.nl>  
of kom langs in mijn kindercoachpraktijk in de Triemen 27.



**elkander** | vertrouwde zorg in een vertrouwde omgeving  
KwadrantGroep

## Vertrouwde zorg in een vertrouwde omgeving

Elkander is thuis in Dantumadiel. Wij bieden zorg op het platteland, in de dorpen, in Dokkum en op Ameland. Elkander biedt alles wat u nodig hebt om thuis te blijven wonen, zo lang mogelijk. Ook als u in een fase van uw leven komt dat u ondersteuning en zorg nodig hebt.

Ook als het moment komt dat het wonen thuis echt niet meer gaat, is Elkander er voor u. Wij hebben woonlocaties, dicht bij u in de buurt. Hier krijgt u eveneens de hulp, zorg en aandacht die bij u past.

Thuiszorg 088 512 6577 Klant Advies Centrum 088 512 7004

[www.elkander.fr1](http://www.elkander.fr1)





# 50 jaar zorgcentrum Brugchelencamp

**DE WESTEREEN - Op 4 april 1974 opende mevrouw R. Rijpstra-Krook, echtgenote van de commissaris van de Koningin in Friesland, Brugchelencamp officieel. Op 19 mei 1969 werd voor dit doel de stichting Brugchelencamp opgericht. Het initiatief voor de uiteindelijke realisatie van het bejaardentehuis lag bij de Doopsgezinde gemeente Veenwouden, Zwaagwesteinde en Buitenpost. De oprichters, zoals die gememoreerd worden op de maquette, die tijdens de heropening na een grondige renovatie op 29 september 1999 door de burgemeester van de gemeente Dantumadeel, J.L. Eggens, werd onthuld, verdienen deze lof voor hun inzet. Dat Hendrik en Fokje Postma destijds geschiedenis schreven, zullen ze nooit beseft hebben. Zij staan officieel te boek als de eerste bewoners.**

Tekst: Johannes van Kammen

Bij dit initiatief zat de gedachte en hoop dat door het algemene karakter van Brugchelencamp iedereen zich in Brugchelencamp thuis zou voe-

len, welke godsdienstige of levensbeschouwelijke overtuiging de toekomstige bewoners ook zouden hebben. Dat Zwaagwesteinde uiteindelijk een

bejaardenhuis kreeg, is te danken aan meerdere factoren. In 1967 werd er voor het eerst serieus over gedacht een bejaardentehuis te bouwen, maar reeds in de eerste naoorlogse jaren werd er in de Doopsgezinde gemeenten van de Ring Dantumawoude al gesproken over het eventueel bouwen van een bejaardentehuis, waarbij gedacht werd aan het inrichten van het oude Schoonoord bij het station in Veenwouden. Het bleek echter niet mogelijk deze gedachte te realiseren. In het kader van 't Praktisch Hulpwerk van de Stichting Bijzondere Noden hadden men in Zwaagwesteinde een barak nodig om de ingezamelde kleding te kunnen opbergen en ds. J.C. Beekhuis ging naar Leeuwarden om daar

bij het bureau van Volkshuisvesting en Bouwnijverheid over de bouw mogelijkheden te praten. In dat gesprek kwam ook het plan voor een bejaardentehuis weer ter sprake en Beekhuis was direct enthousiast en bracht het weer ter sprake.

De financiële middelen van mej. J. C. Oosters uit Apeldoorn, die in haar testament had bepaald, dat haar hele vermogen beschikbaar gesteld moest worden aan de Algemene Doopsgezinde Sociëteit, voor het bouwen van huizen, waarin oude mensen zo lang mogelijk konden blijven, zorgde voor het startkapitaal voor de realisatie van Brugchelencamp. In eerste instantie had de Doopsgezinde gemeente

meer de zinnen gezet op het bouwen van een tehuis in Buitenpost of Hardegarijp. Na een gesprek met dokter Pfaff, die er met nadruk op wees dat Zwaagwesteinde een witte vlek was, viel de keuze op Zwaagwesteinde. Mede door de medewerking van de gemeente Dantumadeel, waar men destijds ook speelde met de gedachte om een bejaardencentrum te realiseren. J. C. Oosters wordt nog steeds in ere gehouden, door de naam Brugchelencamp. Brugchelen was de naam van het landgoed bij Arnhem waar Oosters woonde.

Uiteraard waren er in de loop van vijftig jaar, naast de vele hoogtepunten, ook dieptepunten, zoals in januari 1976 toen directrice H. Heimeriks, die vanaf de opening de scepter had gezwaaid, buitenspel werd gezet omdat de onderlinge verhoudingen tussen de directie en personeel te snijden was. Haar opvolger werd Cor Sybesma. Brugchelencamp had duidelijk de wind in de zeilen, mede doordat de maatschappij veranderde en de bewoners steeds betrokken werden en ook wilden worden bij de maatschappij. De deuren vanuit Brugchelencamp naar de regio, maar ook andersom stonden en staan steeds open. Sybesma had een duidelijke visie. De valkuilen van zijn voorganger, daar trapt hij niet meer in. Sybesma ging volledig voor zijn inzichten en trof daarbij Yde van der Heide aan zijn zijde. Twee bevlogen mensen, die hun medewerkers wisten te enthousiasmeren en een grote respons kregen, zowel van de bewoners, de dorpsgemeenschap van De Westereen, maar ook het personeel. Uiteraard kwam er ook een einde aan dit tijdperk. Zijn opvolgers kregen het steeds lastiger, maar slaagden er toch steeds in om de bewoners centraal te zetten. Na een korte periode zonder directeur, kwam Johan Thijssen, die werd opgevolgd door Sietske Leen. Weer later kwamen Thea Dijkstra (regiomanager) en Aukje Jorritsma, eveneens regiomanager. Sinds een aantal jaren zwaaien Aafie de Roos en Hinke de Boer de scepter als manager wonen met zorg. Twee mensen die van onderuit zijn begonnen en afkomstig zijn uit De Westereen.

## Brugchelencamp viert feest

**DE WESTEREEN - 50 jaar Brugchelencamp! Dat mag en kan uiteraard niet zomaar voorbijgaan, daarom staat er in de eerste week van april een prachtig programma gepland, waarin niet alleen de bewoners, maar ook de medewerkers centraal staan. Het motto is heel eenvoudig, maar gewoon duidelijk. Brugchelencamp viert feest. De feestcommissie is erin geslaagd om op donderdagmiddag 4 april niemand minder dan Willeke Alberti naar De Westereen te halen. De dag dat ook de overhandiging van het jubileumboek gepresenteerd wordt. Vrijdag 5 april is er een prachtige Open Dag met daarnaast een Sûnensmarkt.**

Dinsdagmiddag 2 april zal volledig in het teken staan van de bewoners van het, noem het maar gerust unieke zorgcentrum in hartje De Westereen. Nadat om 14.30 uur de opening van de feestweek zal plaatsvinden, is er voor de bewoners een grote en zeer zeker gezellige bingomiddag. Dat deze bingomiddag een extra feestelijk tintje krijgt, is uiteraard logisch. 's Avonds is er een zeer interessante lezing van Gerben Bergsma, speciaal gericht op de medewerkers die deelnemen aan de scholing 'Die past hier niet', meedoen. Uiteraard zijn ook alle andere medewerkers hier welkom.

Donderdagmiddag zullen veel bewoners waarschijnlijk even voor de spiegel staan en hun eigen spiegelbeeld zien. 'Spiegelbeeld, vertel eens even', wie kent dit nummer van Willeke Alberti niet. Willeke Alberti zal om 14.00 uur het 50-jarig jubileum opfleuren met een optreden van een uur, waarbij niet alleen haar grote hits van het podium zullen klinken, maar ook andere Nederlandse toppers, die de jong senioren van nu, terugbrengen naar hun jeugd. Na dit optreden van de 'grand dame' van het Nederlandse lied, zal het eerste exemplaar van het speciale jubileumboek aangeboden worden aan een zeer speciaal



iemand, die veel voor Brugchelencamp heeft betekend.

Vrijdagmiddag 5 april van 13.00-16.30 uur zal een drukke, maar ongetwijfeld uiterst gezellige dag worden, met centraal daarin het Open Huis. Iedereen is welkom om, zover nodig de mogelijkheden van Brugchelencamp te ontdekken of wellicht om herinneringen op te halen. Oud-medewerkers, maar ook mensen waarvan een of beide ouders in Brugchelencamp hebben gewoond. Of gewoon, uit pure belangstelling.

Er is duidelijk gekozen voor een informeel karakter, met in het achterhoofd de gedachte, dat mensen geen drempel hoeven te ervaren. Prachtig aspect daarbij is zeker de Sûnens-

markt, met daarbij diverse stands en ook hapjes. Heel veel informatie over zaken betreffende gezondheid en aanverwante zaken, zoals Alzheimer, Veilig Verkeer Nederland, Thuiszorg, Doarpsbelang en uiteraard ontbreekt ook Elkander niet. Elkander biedt zoveel, zoals zorgthuis, herstellzorg, wonen met zorg, wek en stage, vakantiewerk, vrijwilligerswerk. Niet alleen in De Westereen, maar in de regio. De Sûnensmarkt en de Open Dag zijn echt een aanrader, ook als jezelf of je naaste niet direct zorg nodig heeft.

Familie, mantelzorgers en bewoners ontmoeten elkaar zaterdagmorgen 6 april onder het genot van koffie met gebak op de Kastenochtend. De in-

steek is om gezamenlijk een aantal zaken op een gezellige manier op te pakken, zoals het opruimen van kasten of andere kleine klusjes. Gemoeidelijkheid staat voorop. Wat zou Brugchelencamp zijn zonder medewerkers. Zaterdagavond 6 april zullen de medewerkers centraal staan. Niet in Brugchelencamp, maar in De Hossebos in De Westereen. Een feest voor alle medewerkers met als thema: de jaren 70. Trouwens de medewerkers kunnen tijdens de gehele feestweek gebruik maken van de relaxmobiel, even een mooi moment voor 'jezelf'. Het programma kan nog enige positieve toevoegingen ondergaan.

21  
22  
23  
MAART

# BEDRIJVENBEURS

## Expo Driezum-Wâlterswâld



Partner in woningbouw & duurzaamheid



### LOCATIE:

NIJE WARF TE WÂLTERSWÂLD

### TIJDEN:

21 MAART: 15 - 21 UUR

22 MAART: 14 - 21 UUR

23 MAART: 10 - 16 UUR

[WWW.EXPODRIEZUMWALTERSWALD.NL](http://WWW.EXPODRIEZUMWALTERSWALD.NL)

Leer

Vraag

Ontmoet

Lees

Doe

## Word (digitaal) vaardiger met de bibliotheek

Leer omgaan met een computer, tablet of mobiele telefoon. De bibliotheek kan je helpen bij elke digitale vraag.



Ook voor vragen over de (digitale) overheid kun je terecht in de bibliotheek bij het Informatiepunt Digitale Overheid. Meer weten? Bel 088 - 16 56123.



Nieuw boek van Margriet Terlouw: Heel dichtbij

# 'Nicodemus' zoektocht lijkt op de mijne'

In huize Terlouw in De Westereen hingen in coronatijd grote vellen papier met delen van het Johannesevangelie erop. Schrijfster Margriet Terlouw ontdekte door het boek 'Storytelling in 12 stappen' van Mieke Bouma dat het Johannesevangelie ook deze verhaalstructuur heeft. Er komt bovendien een interessant figuur in voor: Nicodemus, een Joodse wetgeleerde. "Jezus voerde een bijzonder gesprek met hem, dat alles wat de man geloofde in een ander licht zette." Margriet besloot een roman te schrijven vanuit de ogen van Nicodemus: Heel dichtbij.

Tekst: Tine van Knijff-van Hijum

Bernard Terlouw, echtgenoot van Margriet en predikant van de PKN-gemeente in De Westereen, vertelt: "Jezus praat tegen Nicodemus onder andere over wedergeboorte. Voor Nicodemus is dit woord volkomen vreemd: je kunt toch niet opnieuw geboren worden?" Ook het bekende Bijbelvers Johannes 3:16 is onderdeel van het gesprek tussen Jezus en Nicodemus: 'Gods liefde voor de mensen was zo groot, dat hij zijn enige Zoon gegeven heeft. Ieder-

hem gelooft, zal niet sterven, maar voor altijd leven'. Bernard: "Eeuwig leven, weer zo'n vreemd begrip voor Nicodemus. Wat moet hij hiermee en hoe werkt dit door in zijn leven? Daarvoor moet je Margriets boek lezen."

### Niet zoals de meesten

Margriet: "Toen ik een Bijbelstudie schreef over de Samaritaanse vrouw, kwam ik Nicodemus tegen. Hij intrigeerde mij." In het voorwoord van 'Heel dichtbij' schrijft Margriet dat op het moment dat ze ontdekte



Nicodemus niet was zoals de meeste wetgeleerden, hij haar held werd. Samen met hem ging ze door het Johannesevangelie op zoek naar de 'ware Jezus'. Die zoektocht bracht Margriet terug naar haar studententijd, toen ze zelf iets soortgelijks doormaakte. "Ik kom uit een hele christelijke familie, maar toen ik ging studeren in Groningen besloot ik niet meer naar de kerk te gaan."

### Worsteling

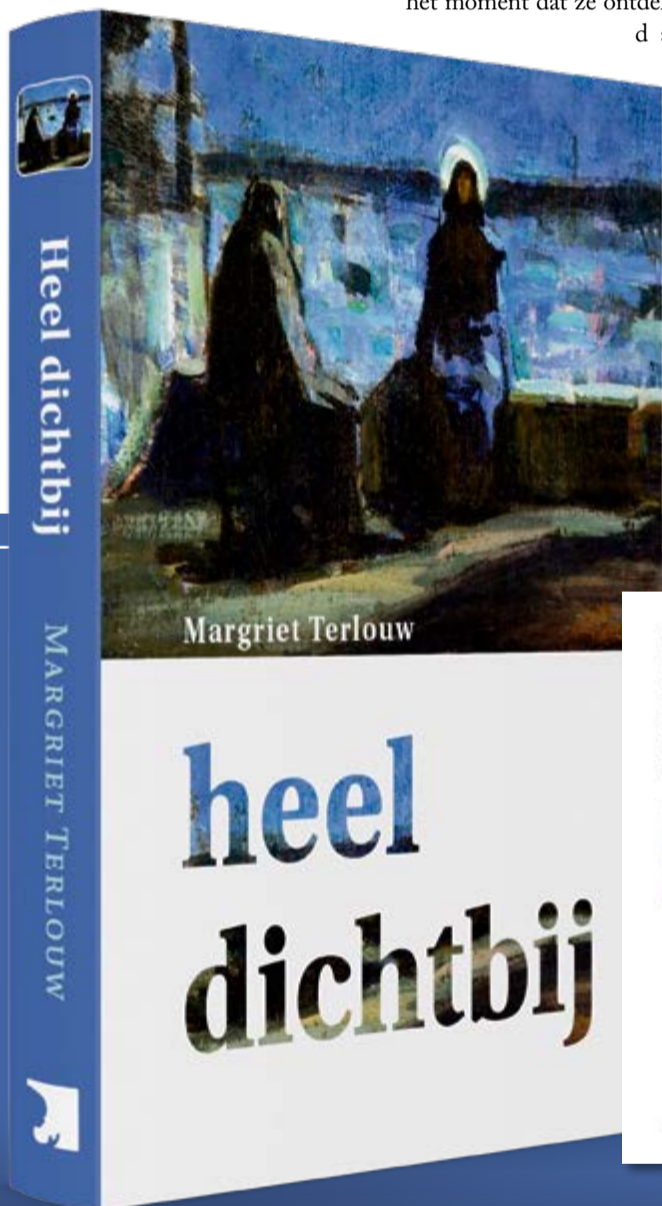
In haar tweede studiejaar ging Margriet toch af en toe naar de kerk en naar een gespreksgroep met jonge mensen. "Eén jongen in die groep viel mij op. Hij besprak zijn eigen leven hardop biddend met die onzichtbare persoon die hij aansprak met Vader. Ik voelde dat hij God echt als zijn vader zag. Daardoor ging ik denken: wie is Jezus werkelijk? Wat heeft hij met mij te maken?" Bernard voegt toe: "Nicodemus was een gelovige 'zoals het hoorde'. Dat was Margriet tot haar

achttiende ook. Er is een verschil tussen kerkelijk geloven en persoonlijk geloof. Dat kan een hele worsteling zijn. Net als Nicodemus ging Margriet op ontdekkingstocht."

### Zelf nadenken

Margriet: "Ik ben in die periode zelf tot bekering gekomen. Ik heb veel gebeden, voor mezelf in de bijbel gelezen en mijn bijbelschrift werd mijn dagboek. Mijn geloof werd echt. Hier-

door is mijn leven enorm veranderd." Bernard: "Jezus was heel controversieel: hij spoorde mensen aan om zelf na te denken. Dat past goed bij deze tijd: zelf bedenken wat je ergens van vindt. Margriets boek is daardoor eigenlijk heel actueel." Margriet: "Het Johannesevangelie is als een verhaal geschreven en zit zó goed in elkaar. 'Heel dichtbij' is misschien wel een mooie aanleiding om dat op een frisse en uitdagende manier te lezen."



### Margriet Terlouw:

Margriet Terlouw (1958) studeerde wijsgerige pedagogiek en theologie en was hervormd predikante in Hantum. Het gezin Terlouw woonde elf jaar in Afrika. Eerder verschenen van haar *Nooit meer dorst* (2008) en het dagboek *Dertig dagen bidden* (2011).

### Heel dichtbij:

De novelle 'Heel dichtbij' wordt in maart uitgebracht door Scholten Uitgeverij. De uitgeverij prijst het aan als 'een boek dat je in één adem uitleest'. De presentatie is op vrijdag 22 maart om 19.30 uur in de Ferbiningstsjerke in de Westereen.

## Ambachtelijke textielverwerkers organiseren een textielroute in Noardeast-Fryslân.

Hoe kun je lokale vezels ambachtelijk verwerken en op waarde brengen? Wat kun je er allemaal mee doen? En hoe gebeurt dat allemaal?

Vier Lokale textielbedrijven uit Noard-East-Fryslan vertellen u er graag over op de route-dag van NatuurlijkVezel op maandag 1 april.

Met vlas en wol zijn de mogelijkheden van verwerken eindeloos. De vezels (wol en vlas) en de verfplanten, groeien in de regio en kunnen duurzaam verwerkt worden zonder chemie. De verwerking gebeurt lokaal en dat is weer goed voor het milieu. Bij deze textielverwerkers

worden echte streekproducten gemaakt uit het Waddengebied.

Hoe doen ze dat nou? Op deze route-dag kunt u een kijkje nemen in de keuken van een textieldrukkerij, een viltatelier, een wolspinnerij en een bezoek brengen aan een schapenhouderij. Wat er die dag gebeurt is een verrassing en verschilt per locatie.

Bent u al nieuwsgierig geworden? Op maandag 1 april 2024 van 11.00 uur tot 17.00 uur bent u van harte welkom. Meer info vindt u op [www.natuurlijkvezel.nl](http://www.natuurlijkvezel.nl)



## Welkom in de Ferbiningstsjerke

Toerstrjitte 1, de Westereen  
Vrijdag 22 maart, 19.30 uur

Voor de boekpresentatie van 'Heel dichtbij' waarin uitgever Cees Scholten het eerste exemplaar zal overhandigen aan Margriet.

En zij iets over de ontstaangeschiedenis er van zal vertellen

Na afloop zal zij het boek signeren en kan het gekocht worden (€ 17,95, contant of per tikkie)

# TE HUUR

luxe kantoor-/praktijkruimtes

c.a.  
**3000**  
m<sup>2</sup>

v.a.  
**17m<sup>2</sup>**

v.a.  
**€80.-**  
per m<sup>2</sup>



Enorm grote parkeerplaats  
beschikbaar (gratis)  
Laadpalen aanwezig  
A-label kantoorpand  
Hoog voorzieningenniveau

**Meer informatie**  
[www.krushoeke.com](http://www.krushoeke.com)  
email [Boelens@krushoeke.com](mailto:Boelens@krushoeke.com)



# EXPERT DOKKUM WE GAAN WEER NAAR BUITEN!

EXPERT ZORG  
SPECIALIST OP HET  
GEBIED VAN ZORG  
GERELATEERDE  
ARTIKELEN.

DE HELE MAAND MAART  
TOT 20% KORTING  
OP SCOOTMOBIELS EN  
ROLLATORS!



Prijs- en modelwijzigingen en eventuele druk- en zetfouten voorbehouden. Aanbiedingen en acties zijn geldig zolang de voorraad strekt en uiterlijk t/m 31 maart 2024

**Expert Dokkum**

Kleine Breedstraat 6-8 | 0519-221944

[expert.nl/dokkum](http://expert.nl/dokkum) | [dokkum@expert.nl](mailto:dokkum@expert.nl)

expert  zorg dokkum

## Pingel eens mee: girls only

**DAMWÄLD - Op woensdagavond 3 april van 18.30 tot 20.30 uur wordt in Damwäld voor het eerst een voetbalevent gehouden voor meiden van 9 tot en met 16 jaar. Bij de voetbalclub SJO Broeksterwalden zijn 38 meiden lid. „Onze drie teams zijn echter nog niet helemaal in de ideale situatie opgesplitst qua leeftijd. Daarvoor zoeken we nog net een paar meiden extra”, aldus leider en voetbaltrainer Ineke van Kammen. Daarom organiseert zij deze zogenaamde Pingel eens mee-avond bij het voetbalveld de Wälden in Damwäld. Ervaring is niet vereist, iedereen kan/mag meedoen.**

Voor de deelnemers is er een gezellige avond met voetbal- en spelparcours. De winnaar gaat met een grote trofee naar huis en elke deelnemer met een leuk aandenken aan deze avond. De succesvolle SC Heerenveen-speelster Hester Algra uit Broeksterwäld is uitgenodigd voor de prijsuitreiking & meet en greet! Zij speelt inmiddels ook bij jong Oranje en is een groot voorbeeld voor meiden uit de omgeving.

Opgave kan via: [pingleensmee@gmail.com](mailto:pingleensmee@gmail.com)

## Expositie Gerrit Dijkstra in Bennemastate

**HURDEGARYP - De Friese kunstenaar Gerrit Dijkstra exposeert in Bennemastate te Hurdegaryp. Geïnspireerd door het Friese landschap en de mooie natuur, schildert Gerrit zijn eigen versie hiervan op het doek. De expositie, die in samenwerking met Art Connection tot stand kwam, is alle dagen te bezoeken van 9.00 uur tot 20.00 uur en duurt tot en met 9 april.**

Bomen in een veld met fluitenkruid, een kronkelend weggetje, het aanzicht van mooie Friese dorpjes, of koeien in de wei. Van de landschappen die Gerrit intrigeert maakt hij foto's. In zijn atelier werkt Gerrit dit, soms pas maanden later, uit in zijn eigen expressieve stijl. Ook trekt Gerrit met zijn schilderspullen het landschap in. Zo maakt hij een impressie van wat hij heeft waargenomen. Dit leidt altijd tot een zeer kleurrijk resultaat. Kenmerkend voor zijn werk is een duidelijk zichtbare onderlaag, waarbij kleurgebruik een prominente rol speelt. Meestal met acryl, omdat dit het best

bij zijn manier van schilderen past. Spontaan, niet gedetailleerd, maar de gelijkenis moet wel perfect zijn.

### Workshops

Daarnaast geeft Gerrit samen met zijn vrouw workshops 'action paint'. Deze techniek heeft Gerrit zelf uitgedacht en verder ontwikkeld. De workshop is leuk voor team uitjes, kinderfeestjes, of andere feestelijke gelegenheden. Er wordt gewerkt met een mal en gemengde technieken. Het leuke aan deze workshop is, iedereen kan het, en het leidt altijd weer tot verrassende resultaten. [www.gerrit-dijkstra.nl](http://www.gerrit-dijkstra.nl)



## Concert Egerländerkapel 'Die Dorfplatz Musikanten'

**HURDEGARYP - 'Die Dorfplatz Musikanten' treedt op zondagmiddag 17 maart om 14.30 uur op in dorps huis 'It Maskelyn' in Hurdegaryp. Deze bekende egerländerkapel uit Oldeberkoop staat onder de bezielande leiding van kapelmeester Benny Eissens.**

programma, waarvan ook een aantal met zang. Evelien Holsbeek en Benny Eissens nemen de zang voor hun rekening. Natuurlijk staan er ook nog bekende oude nummers van de Egerländermuziek op het repertoire.

Voor meer informatie zie de website:

[www.diedorfplatzmusikanten.nl](http://www.diedorfplatzmusikanten.nl) of bel: 06-43824629

Voor dit concert staan weer diverse nieuwe nummers op het



## Derde preektocht door de Dokkumer Wouden

**DOKKUM - In de Dokkumer Wouden gaat op woensdag 10 april een derde 'preektocht' van start. De 'preektocht' begint om 9.30 uur in de Grote of St. Martinuskerk (Markt 2) in Dokkum. Deze dag staat in het teken van het maken van een preek. Predikanten, kerkelijk werkers, theologiestudenten, sprekers, kerkmusici en voorgangers worden uitgenodigd om deze workshop bij te wonen.**

Het thema uit de Vroege Kerk luidt: Antiocheense versus Alexandrijnse school. Het thema belicht de hermeneutische strijd tussen de Alexandrijnse School en de Antiocheense School en wat wij daar met het oog op de Viervoudige Schriftzin vandaag van kunnen leren voor de preekvoorbereiding.

's Morgens wordt in de Grote of St. Martinuskerk eerst een college verzorgd door prof. dr. Marten van Willigen, hoogleraar exegese Vroege Kerk aan de TUA in Apeldoorn. Hij zal ingaan op de ge-

noemde controverse in de Vroege Kerk. Daarna volgt een werkcollege verzorgd door ds. K.H. (Karel) Bogerd van Wäterswäld. Met dit werkcollege gaan cursisten direct met een preekvoorbereidingsmethode aan de slag. De deelnemers worden naar persoonlijke keuze in de gelegenheid gesteld om hun mini-preek ten gehore te brengen voor alle deelnemers in de Catharinakerk te Aalsum en in de Sint Vituskerk te Wetsens.

De dag wordt muzikaal omlijst (samenzang en orgelspel) door organist Evan Bogerd. De preektocht wordt afgesloten met een reflectie door prof. dr. Marten van Willigen. De toegang om aan deze dag deel te nemen is vrij (inclusief koffie en thee bij de ontvangst en de lunch). Wel wordt er een mogelijkheid geboden om het werk aan de preektocht financieel te steunen.

Predikanten, kerkelijk werkers, voorgangers, sprekers, kerkmusici en theologiestudenten zijn hierbij van harte uitgenodigd om zich aan te melden. Dit kan telefonisch: 0511-421388/06-36275893.

**9.30 uur:** Grote of St. Martinuskerk te Dokkum (Ontvangst met koffie & thee)

**10.00-12.00 uur:** Grote of St. Martinuskerk te Dokkum (College, werkcollege, preekvoorbereiding)

**12.00-13.00 uur:** Lunchpauze (De Herberg te Dokkum, Harddraversdijk 1)

**13.15-14.15 uur:** Catharinakerk te Aalsum (Deelnemers houden hun mini-preek)

**14.30-15.30 uur:** Sint Vituskerk te Wetsens (Deelnemers houden hun mini-preek)

**15.30-16.00 uur:** Sint Vituskerk te Wetsens (Reflectie en sluiting) Muzikale omlijsting Evan Bogerd-orgel

## Voorstelling over het leven van Etty Hillesum

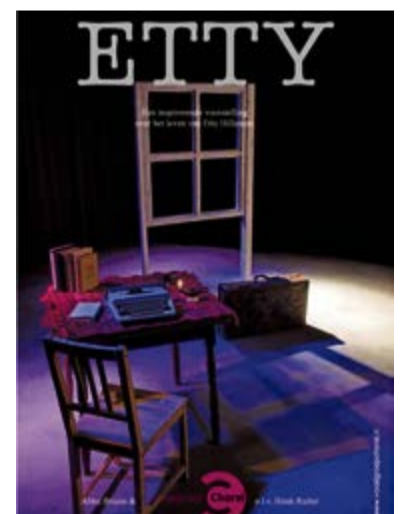
**DAMWÄLD - Zondag 17 maart presenteert Vocalgroep Choral met 'Etty' een voorstelling over het leven van Etty Hillesum, een Joodse vrouw die velen geïnspireerd heeft met de door haar nagelaten dagboeken en brieven. De voorstelling vindt plaats in de Doopsgezinde kerk 'De Fermanje' aan de Doniawei 34 in Damwäld en begint om 15.00 uur.**

Het leven van Etty Hillesum wordt gekleurd door haar onstuimige en soms grillige karakter, haar Joodse afkomst en de Tweede Wereldoorlog. Etty beschrijft in haar werk een grote persoonlijke innerlijke ontwikkeling. Ze zoekt naar liefde, naar verbinding met zichzelf en anderen, de dingen achter de dingen, naar God.

Etty wordt op 15 januari 1914 geboren in Middelburg. Op 29-jarige leeftijd wordt Etty Hillesum in 1943 om het leven gebracht in het concentratiekamp Auschwitz. Haar dagboeken tonen een levenskunstares die, onder zeer moeilijke omstandigheden, steeds meer in staat is het positieve te benadrukken en zichzelf en haar eigen lot te accepteren. Ze ziet zichzelf niet als slachtoffer, overgeleverd aan de machten en krachten die inbeuken op haar bestaan. Haar oproep is om onder welke omstandigheid dan ook, de antwoorden in jezelf te zoeken en vanuit jezelf de dingen te verbeteren.

In 2022 heeft Judith Koelemeijer een bijzonder boek van het leven van Etty Hillesum geschreven. Het verhaal van haar leven is de indrukwekkende geschiedenis van een jonge, gepassio-

neerde vrouw die ook onder de meest gruwelijke omstandigheden trouw bleef aan haar idealen en zichzelf. De entree is €10,00. De voorstelling wordt zonder onderbreking gespeeld.



## Pasen | Concert- & Samenzangavond

**Grote Kerk Dokkum - Zaterdag 23 maart 2024**

m.m.v. Michtam Ensemble  
Bovenstemgroep Wäterswäld  
Organist: Harm Woltjer  
Leiding/meditatie: Dhr. Ritske Tulner

**Aanvang: 19.30u**

**Sionskerk Damwäld - Zaterdag 30 maart 2024**

m.m.v. Michtam Ensemble  
Bovenstemgroep Wäterswäld  
Organist: Harm Woltjer  
Leiding/meditatie: Ds. A.A. Egas

**Aanvang: 19.30u**

(de avonden zijn qua invulling niet geheel identiek)

[www.bovenstempsalmen.nl](http://www.bovenstempsalmen.nl)

Op DV zaterdag 23 en 30 maart 2024 zullen er twee Concert- & Samenzangavonden gehouden worden rond het thema 'Pasen'. Het Michtam Ensemble zal invullen geven op deze avonden met diverse klassieke stukken van o.a. J.S. Bach. De samenzang van de psalmen en liederen zullen voor een groot deel 2-stemmig gezongen worden met medewerking van de Bovenstemgroep van Wäterswäld. De organist deze avond is Harm Woltjer. Aanvang 19.30u. en de kerkdeuren zijn open vanaf 19.00u. De toegang is gratis. Allen van harte welkom!



**Michtam Ensemble**



**Binnenkort in ons theater**

Teäterduo  
**Klún & Knoffelhakke**

Za. 06  
april  
14:00u



Tickets á € 7,50 verkrijgbaar via [www.decolle.nl](http://www.decolle.nl)



**HÉ, WIE ZIT ER  
OP DE WC?**

Leopold

Zo. 07  
april  
11:00u  
kindervoorstelling  
(2-6 jaar)

Tickets á € 5,00 verkrijgbaar via [www.decolle.nl](http://www.decolle.nl)

Theater de Colle Gerrit Bleekerstraat 3 9291 BS Kollum  
(in Campus Kollum)



**NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD**



**Y. van der Heide  
timmerwerken**

☎ 06-14391488

Xsensible®  
stretchwalker



Geen stijve, pijnlijke of vermoeide voeten meer dankzij de combinatie van balans, demping en stretchleer-technologie. Het balanspunt in de zool zorgt voor een natuurlijke, ontspannen en gezonde lichaamshouding. Lopen is nog nooit zo prettig geweest. Kijk voor meer info op onze website:

[fokkingaschoenen.nl](http://fokkingaschoenen.nl)



**FOKINGA**  
SCHOENEN



Winkelcentrum, Conradi Veenlandstrjitte 10,  
9104 BN Damwâld.

**KOOISTRA van der PLOEG**

*Kozijnen Ramen Deuren*



[www.kvdvp.nl](http://www.kvdvp.nl)

Harm Smidswei 13, 9298 RE Kollumerzwaag  
Tel.:(0511) 443615 • [info@kvdvp.nl](mailto:info@kvdvp.nl)

## Swaddekuier in teken van promotie wandelpadennetwerk Friese Wouden



**BUITENPOST - Op zaterdag 6 juli staat de vijftiende editie van het jaarlijks wandelevenement de Swaddekuier gepland. De organisatie wil deze editie gebruiken om het wandelpadennetwerk in de Noordelijke Friese Wouden onder de aandacht te brengen.**

Uit de QOP Versnellingsagenda van de Regiodeal Noordoost-Fryslân is en bedrag van 5000 euro beschikbaar voor dit doel. De regio die een dicht wandelpadennetwerk kent leent zich uitstekend voor het wandeltoerisme en een langer verblijf op één van de vele campings bij de boerderij of op bed en breakfast-locaties.

### Inschrijving

Op zaterdag 6 juli worden in de 10, 20 en 40 km een aantal wandelpaden van het netwerk in de routes opgenomen. Daarnaast wordt gewerkt aan een app die een heel jaar lang de wandelaars in de gelegenheid stelt om in de regio gebruik te maken van de wandelpaden. De app wordt op 6 juli tijdens het wandelevenement gepresenteerd. De inschrijving voor deelname aan de 15e editie van de Swaddekuier is geopend op [www.swaddekuier.nl](http://www.swaddekuier.nl).

## Wandeltocht op paasmaandag 1 april

**DE WESTEREEN - Vanuit de Doopsgezinde kerk in De Westereen wordt op paasmaandag 1 april een wandeling georganiseerd van ongeveer zeven kilometer. De start is om 10.00 uur met koffie en iets lekkers. Voorafgaand is er een meditatie moment.**

Het is zeer beslist geen 1 april grap maar wel een mooi begin van de maand april en een mooie afsluiting van Pasen. Pasen, opstaan, nieuw begin, stappen zetten, genieten van wat ons wordt aangereikt. April, de natuur ontluikt, voorjaarsbloei, jonge blaadjes aan de bomen. Maar ook 'April doet wat hij wil' en 'Aprilletje zoet draagt nog wel eens een witte hoed'.

De kosten zijn vijf euro per persoon. Opgave bij Annie Rekker: [ahrekker@hotmail.com](mailto:ahrekker@hotmail.com)

## Wandelen en hardlopen voor ALS

**DE FALOM - Tirsia van Wieren en Els Elzinga uit De Falom organiseren op 3 april een sportief evenement om geld in te zamelen voor Stichting ALS Nederland. Tirsia en Els zijn allebei achttien jaar oud en studeren dit jaar af van de opleiding Sport en Bewegen. Een onderdeel van het afstuderen van deze opleiding is het organiseren van een sportgerelateerd evenement.**

De studenten kozen voor dit doel omdat er nog altijd veel mensen lijden aan spierziekten. „Aangezien dit in kringen dicht bij ons ook voorkomt, zouden wij het geweldig vinden om met ons eigen georganiseerde evenement geld in te zamelen voor Stichting ALS Nederland. Het lijkt ons mooi om door middel van sport in de buitenlucht, hardlopen en wandelen, een grote groep mensen te helpen”, vertellen Tirsia en Els.

De deelnemers kunnen kiezen uit twee routes van beide acht kilometer door een natuurgebied. Ze kunnen kiezen of ze deze route bewandelen of hardlopen. „Om ons mooie evenement mogelijk te maken hebben we minstens honderd deelnemers nodig”, aldus de organisatoren.

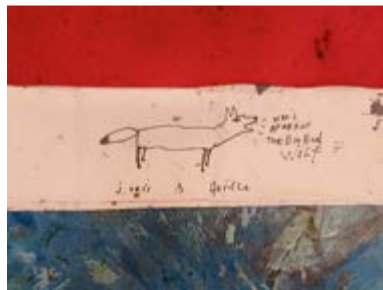
Deelname kost vijf euro. Opgave kan via tel: 06-44352441.

## Expositie: 'Who's afraid of the big bad wolf'

**DOKKUM - Wie is er bang voor de grote boze wolf? Op 15 maart start in Dokkum de expositie 'Who's afraid of the big bad wolf' in galerie De Gloeiende Oven aan de Hoogstraat 5. Deze tentoonstelling is een mixed media-tentoonstelling met de intentie om aandacht te geven aan ontwikkelingen in de natuur en de zoektocht van de wolf naar een plek in die natuur.**

Het kunstenaarspaar Joris Collier en Gerdie de Jong laten u kennismaken met hun kijk op de wolf. Daarnaast vragen zij tijdens de expositie ook uw mening over de wolf. Alle meningen worden verzameld en verwerkt in hun installatie op de tentoonstelling. De kunstenaars creëren zo een artistiek platform waarin ieders mening geuit mag worden.

Joris en Gerdie willen met hun projecten en installaties milieukwesties aanpakken door middel van artistieke expressie. Zij gebruiken de natuurlijke



wereld als hun muze en creëren kunstwerken die tot nadenken stemmen, tot actie inspireren en een diepere verbinding tussen mensheid en het milieu bevorderen. Met hun milieukunst proberen zij het bewustzijn over ecologische uitdagingen te vergroten. Dit doen zij door de aandacht te vestigen op kwesties als ontbossing, klimaatverandering, vervuiling en verlies aan biodiversiteit. Zij verwerken gerecyclede en afgedankte materialen in hun werk, waarbij ze de nadruk leggen op duurzaamheid en het belang van verantwoorde consumptie.

### Bredere dialoog

Door op deze manier te werk te gaan vermindert niet alleen de milieu-impact van kunstcreatie, maar ook moedigen zij kijkers aan om hun eigen consumptiegewoonten te heroverwegen. Community art is een van hun

## Peter Vermaat met 'Zeus en de muzen' in It Readtsjerkje

**READTSJERK - Op zondag 17 maart om 15.00 uur speelt Peter Vermaat zijn voorstelling 'Zeus en de muzen' in It Readtsjerkje in Readtsjerk.**

Van de Griekse mythologie is geen standaardversie bekend. Oorspronkelijk werden de verhalen doorgegeven van vader op zoon, van moeder op dochter bij kampvuren en in lange winternachten. Dichters als Hesiodos en Homeros, toneelschrijvers als

Aischylos en Sofokles en in latere tijden Ovidius en Seneca hebben ze opgetekend. Uit de tientallen versies die hen bekend waren, hebben zij hun verhaal gemaakt. Door hen geïnspireerd vertelt Peter Vermaat, dichter en verteller, zijn versie.

In zijn programma Zeus en de muzen brengt hij literair theater. De verhalen uit de Griekse mythologie gaan over lief en leed, dood en leven. Vaak rauwe verhalen, omdat het leven zelf rauw kan zijn, maar het zijn ook poëtische verhalen. Velen hebben gehoord van Daidalos en Ikaros, de draad van Ariadne, Orpheus en Eurydike, of van Zeus en Aphrodite. Maar hoe gingen die verhalen ook alweer?

De voorstelling kost tien euro. Reserveren is niet mogelijk; de deuren gaan open om 14.30 uur.



## Stiltedag op de camping

**KOLLUMERZWAAG - Ben jij toe aan rust en ontspanning? Kom dan naar de stiltedag op Camping Simmerwille in Kollumerzwaag. In samenwerking met Sonneborgh paardencoaching worden nieuwe stiltedagen gehouden. Op zondag 17 maart en zaterdag 23 maart kun je meedoen met pilates, yoga, paardencoaching, tai chi en klankschalen meditatie. Tijdens de pauzes staat**

eten en drinken, een lunch en maaltijdsoep voor je klaar. Je hoeft geen ervaring te hebben met yoga, pilates of tai chi. De lessen zijn geschikt voor iedereen. Doel van de dag is even helemaal tot rust komen in een prachtige omgeving.

Meer informatie en aanmelding: [bmpburger@gmail.com](mailto:bmpburger@gmail.com) of [aliec.stenekes@hotmail.com](mailto:aliec.stenekes@hotmail.com)



pijlers. Zij werken graag samen met lokale gemeenschappen, waardoor een gevoel van gedeelde verantwoordelijkheid voor het milieu wordt bevorderd. Joris en Gerdie hebben daarmee als doel de band tussen mensen en hun natuurlijke omgeving te versterken en tegelijkertijd aan te zetten tot een gemeenschappelijke inzet voor milieubeheer. Ook hopen zij met hun kunst bij te dragen aan een bredere dialoog over duurzaamheid, natuurbehoud en de relatie tussen de mensheid en de planeet.

### Verhalenverteller

'Who's afraid of the big bad wolf' is de eerste solistische kunsttentoonstelling in galerie De Gloeiende Oven. Deze galerie, aan de Hoogstraat 5 in Dok-

kum, opende vorig jaar haar deuren en brengt dit jaar enkele thematische tentoonstellingen. Deze exposities hebben alle een actueel en maatschappelijk thema. Het is de bedoeling om naast de expositie ook enkele evenementen rond de wolf te organiseren. Zo zal er een verhalenverteller komen met alternatief Roodkapje. Nadere gegevens hierover volgen nog.

De expositie 'Who's afraid of the big bad wolf' is in de periode van 15 maart t/m 20 mei geopend op vrijdag en zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur en op koopzondagen, Tweede Paasdag en Tweede Pinksterdag van 12.00 tot 17.00 uur. Wees niet bang om naar binnen te gaan.

Foto's: Gerdie de Jong



## Veel kraampjes en muziek tijdens Lentebraderie

**DAMWALD - De 21-jarige Titia Feddema (geboren in Damwâld en nu wonende in Tzummarum) houdt op 13 april een lentebraderie op het parkeerterrein bij de voetbalvelden en de sporthal in Damwâld. Zij wordt met raad en daad bijgestaan door haar ouders.**

In totaal zijn er ongeveer zestig stands met ondernemers, hobbyisten en foodtrucks. Het Smartlappenkoor Kommer en Kwel uit Top en Twel zorgt voor muziek. Zo kunnen de bezoekers genieten van gezellige Fryske en Nederlandse levensliederen en smartlappen. Ook in de avonden is er mooie muziek te beluisteren van het orkest Butterfly. Voor de kinderen is er een lentekermis en liefhebbers kunnen de hele dag op het terras terecht voor een hapje en een drankje. De braderie duurt van 13.00 tot 19.30 uur en de toegang is gratis. Na 19.30

uur treedt het orkest Butterfly tot 22.00 uur op en zal de kermis nog op volle toeren draaien. Voor meer informatie en acties like de facebookpagina: Lentebraderie Damwâld.

Titia Feddema komt uit een ondernemend gezin. Zij runt ook nog een webwinkel onder de bedrijfsnaam Skuorre 5, specialist in woonaccessoires en kerstpakketten. Titia is dus letterlijk van alle markten thuis.

Zie ook: [www.skuorre5.nl](http://www.skuorre5.nl)



UIT VOORRAAD LEVERBAAR;  
'S MIDDAGS UITKIEZEN, 'S AVONDS ZITTEN



Vanaf € 1495,-  
voor **€ 1195,-**

Gun jezelf de ultieme  
ontspanning die je verdient.

Kom langs in onze  
showroom en probeer onze  
relaxstoel vandaag nog uit!



Vanaf € 1695,-  
voor **€ 1395,-**



Vanaf € 2095,-  
voor **€ 1695,-**



Vanaf € 2995,-  
voor **€ 2395,-**

BEZOEK ONZE SHOWROOM

KEUZE UIT MEER DAN 40 MODELLEN



van € 2595,-  
voor **€ 2195,-**



van € 1695,-  
voor **€ 1295,-**



van € 1295,-  
voor **€ 995,-**

van € 2595,-  
voor **€ 2195,-**



**BAARSMA**  
zitcomfort





V.l.n.r.: Auke Vlieger (Pingotoernooi), Margreet Snijder en Hanneke Kool van MS-Vereniging regio Fryslân. Vooraan: Geert de Boer.

## VVT PINGO seniorenvoetbaltoernooi schenkt cheque

**TWIJZELERHEIDE** – Ieder jaar stelt de organisatie van het Pingotoernooi van VVT een bedrag beschikbaar voor een goed doel. Door het seniorenvoetbaltoernooi wordt geld ingezameld. Dit jaar schenkt de

organisatie €250,00 aan de MS-vereniging, regio Fryslân.

Een aantal jaren geleden kreeg Geert de Boer, lid van het Pingotoernooi te horen dat hij deze ziekte heeft. Het was daarom voor de organisatie al gauw duidelijk dat ze een cheque aan de MS-vereniging regio Fryslân wilde schenken. Bij de overhandiging van de cheque van €250,00 waren Hanneke Kool en Margreet Snijder van MS-Vereniging regio Fryslân aanwezig.

## Pakken koffie voor Voedselbank en Leger des Heils

**DOKKUM** - De hele maand december werden er DE-punten ingezameld voor de jaarlijks terugkerende actie van Lionsclub Noordoost-Friesland en Lionsclub Dokkum-Bonifatius. De ingeleverde waardepunten werden geteld door de leden van beide clubs en vervolgens verzilverd, bij Douwe Egberts, voor pakken koffie. In totaal werden er maar liefst 500.000 punten ingezameld, wat een mooie opbrengst gaf van 850 pakken koffie, die gedoneerd zijn aan Voedselbank Dokkum. Daarvan worden er ook 100 pakken koffie gedoneerd aan de buurt-huiskamer Bij Bosshardt van het Leger des Heils in Dokkum.

Het aantal gezinnen dat bij de Voedselbank Dokkum staat aangemeld, is nog steeds groot. Gelukkig kan deze voedselbank veel mensen in onze regio ondersteunen met een wekelijks voedselpakket. Koffiepakken komen echter sporadisch voor in deze pakketten. Voor een grote groep mensen is het nuttigen

van een kopje koffie niet meer een vanzelfsprekendheid maar een luxe, met name ook door de hoge koffieprijzen.

Lionsclub Noordoost-Friesland en Lionsclub Dokkum-Bonifatius schieten daarom al een aantal jaren te hulp met het verzamelen van Douwe Egberts waardepunten. De

Lionsclubs willen via deze weg een groot dankjewel zeggen aan alle medewerking van de inzamelpunten, zoals supermarkten en scholen in de regio, en aan alle gulle gevers van de DE-punten. We hopen dat iedereen dit jaar weer volop wil sparen voor een volgende actie aan het einde van dit jaar.

Anneke Kooistra overhandigt de pakken koffie aan de voorzitter aan de voedselbank, Gerard Timmermans. V.l.n.r.: Anne Pieter Wienia, Gerard Timmermans, Anneke Kooistra-Faber en Hilly van der Meulen-Feenstra. Foto: Marit Anker



## Friese vakantie-adressen gezocht voor kwetsbare kinderen

**NOORDOOST-FRIESLAND** - Voor komende zomer is Europa Kinderhulp op zoek naar mensen in Friesland die voor zo'n twee weken een kwetsbaar kind een vakantie willen bieden bij hen thuis. De kinderen komen uit België, Duitsland, Frankrijk en Nederland en hebben allemaal een lastige thuissituatie. Daarbij kan het om financiële problematiek gaan, maar ook om sociale problematiek, zoals een gebrek aan aandacht of weinig speelruimte. Tijdens de vakantie gaat het dan ook niet om dure uitjes, maar om tijd en aandacht. Lekker een stuk fietsen, samen knutselen of een middagje wandelen in het bos of aan de kust; het zijn de kleine dingen die het doen.

### Bijzondere logé

Al zo'n zestig jaar komen er kinderen uit alle windstreken naar Friesland voor een vakantie bij de vakantiegezinzen van Europa Kinderhulp. Veel gezinnen doen dit al jaren achtereen, waardoor er een hechte band met het vakantiekind opgebouwd kan worden. Er zijn al veel Friese gezinnen die een kindje voor een paar weken opnemen in hun gezin, maar de groep kinderen die een onbezorgde vakantie goed kan gebruiken is groeiende. Vandaar dat er druk wordt gezocht naar nieuwe vakantieouders. Dat kan als gezin, maar ook als alleenstaande of stel zonder kinderen.

Interesse om gastgezin te worden? Kijk op: [www.europakinderhulp.nl/vakantieouders](http://www.europakinderhulp.nl/vakantieouders)

Of neem contact op met Karin Gjaltema. Mailadres: [Karin.Gjaltema@europakinderhulp.nl](mailto:Karin.Gjaltema@europakinderhulp.nl)

## CBS De Boustien haalt certificaat van De Gezonde School

**DE WESTEREEN** - CBS De Boustien in De Westereen heeft vanwege de inspanningen voor goed en beredeneerd bewegingsonderwijs het themacertificaat Gezonde School ontvangen, voor het thema Bewegen & Sport. In 2023 werd het themacertificaat Welbevinden behaald, waarin de school werd gewaardeerd voor het sterke en stimulerende leerklimaat voor ieder kind.

Iedereen weet hoe leuk en belangrijk het is voor kinderen om te bewegen. Voor CBS De Boustien is dit de directe aanleiding om veel aandacht te besteden aan bewegen & sport. Ten eerste biedt het kinderen de kans om plezier te hebben en te genieten van hun tijd met klasgenootjes. Of het nu gaat om een potje voetbal op de velden van VV Zwaagwesteinde, verstopper-

tje op de prachtige speelpleinen tijdens de pauze of een uitdagende gymles, deze activiteiten creëren een omgeving waarin kinderen zich vrij kunnen voelen om te spelen, te lachen en het goed te hebben met klasgenootjes.

Daarnaast biedt sport en bewegen op school de kinderen de mogelijkheid om hun fysieke vaardigheden

te ontwikkelen. Van het verbeteren van hun coördinatie en balans tot het opbouwen van spierkracht en uithoudingsvermogen. Elke activiteit draagt bij aan de algehele gezondheid en fitheid van kinderen. En terwijl ze hun lichaam sterker maken, leren ze ook belangrijke vaardigheden zoals teamwork, omgaan met winst en verlies, discipline en doorzettingsvermogen. Bovendien draagt sport en bewegen op school bij aan het zelfvertrouwen van kinderen. Wanneer ze merken dat ze nieuwe vaardigheden kunnen leren en verbeteren, groeit hun gevoel van eigenwaarde en trots op hun prestaties. Of het nu gaat om het winnen van een wedstrijd of gewoon het behalen van persoonlijke doelen, elke mijlpaal versterkt het geloof van kinderen in zichzelf en hun vermogen om te slagen.

Het is niet voor niets dat de overheid van basisscholen verwacht actief beleid te maken op effectief bewegingsonderwijs. CBS De Boustien doet dit door te investeren in de vakdocenten van TeamFRL. Zij ontwikkelen lessen op verschillende niveaus, zodat alle kinderen altijd mee kunnen doen met de gymles. Ook bewaken zij de voortgang van de vaardigheden en schakelen zo nodig met de groepsleerkracht. Kortom, de vakdocent bewegingsonderwijs speelt een essentiële rol in het bevorderen van de fysieke gezondheid, het welzijn en de ontwikkeling van leerlingen op de basisschool. De groepsleerkracht speelt hierin een ondersteunende rol.



## Nieuwbouwproject voor ondernemers in Dokkum

**DOKKUM** - Op donderdag 14 maart start de bouw van 36 bedrijfsunits aan de Hendoweg op industrieterrein Betterwird in Dokkum. Belangstellenden zijn welkom voor een hapje en drankje en tekst en uitleg over de verschillende units. De aannemer en makelaar zijn hierbij aanwezig.

De bedrijfsruimtes krijgen een unieke en afwijkende uitstraling. Ze worden namelijk vervaardigd uit sandwichpanelen in de kleur 'mushroom'. Deze zachte en vriendelijke kleur zorgt ervoor dat ze in perfecte harmonie zijn met de omgeving. De kozijnen, deur en ramen zijn uiteraard van kunststof. Project Better-

wird Dokkum is een schitterend nieuwbouwproject voor ondernemers die een bedrijfsruimte willen kopen of huren.

De 36 hoogwaardige units worden gebouwd door Bouwbedrijf Kooistra uit de Falom en variëren van 50m2 tot

maar liefst 180m2. Iedere loods of unit heeft de mogelijkheid tot een verdiepingvloer. Daarnaast zijn er nog diverse opties en mogelijkheden. De feestelijke start van de bouw is van 15:30-17:30 uur. Aanmelden is niet nodig.



# TOE AAN EEN MENSELIJKE BANK?

STAP NU OVER  
NAAR SNS.

TIJDELIJK MET  
OVERSTAPBONUS.

## KIES JIJ VOOR EEN BANK WAAR JE MEER DAN EEN REKENINGNUMMER BENT?

Als je op zoek bent naar een bank, zoek je een goede betaalrekening. Met een handige overzichtelijke app. Natuurlijk. Maar bij een SNS-betaalrekening krijg je er nog wat bij:

- ✓ Mensen die luisteren naar jou en je plannen
- ✓ Winkels waar je nog gewoon kunt binnenlopen
- ✓ Tijdelijke actie met overstapbonus

### MEER WETEN?

Kom langs in onze SNS Winkel. Bellen kan ook: **030 - 633 30 00**. De actie loopt van 1 februari tot en met 31 maart 2024 en geldt alleen op SNS Compleet en SNS Basis. Bekijk alle informatie over overstappen en de actievoorwaarden op [sns.nl/overstappen](https://sns.nl/overstappen).

SNS Dokkum, Hoogstraat 1



## OPEN HUIS

VRIJDAG 5 APRIL

13.00 – 16.30 UUR

50  
JAAR

Brugchelencamp

1974 - 2024

## Welkom in Brugchelencamp

*50 jaar midden yn de mienskip*

Al 50 jaar maakt Brugchelencamp deel uit van 'de mienskip' in De Westereen.

Donderdag 4 april bestaat Brugchelencamp 50 jaar. En dat gaan we vieren! Met onze bewoners, familie en naasten, medewerkers, vrijwilligers en u.

Op vrijdagmiddag 5 april zetten we de deuren open voor belangstellenden. Tijdens rondleidingen krijgt u een inkijkje in onze appartementen en dienstverlening. We organiseren daarnaast een 'Sûnens merke' met diverse standhouders op het gebied van gezondheid. Waaronder Medipoint (advies over hulpmiddelen als een loopfiets en rollator), Veilig Verkeer Nederland (reactietest en oogtest) en Distrivers (met hapjes).

Tot ziens in Brugchelencamp!

[www.elkander.frl](https://www.elkander.frl)



# TIID FOAR IN GLESKE WETTER?



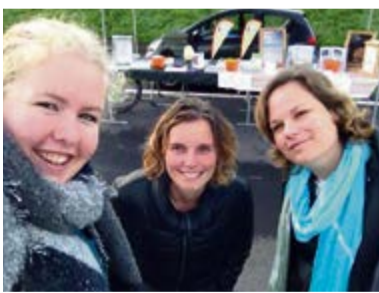
**Zo begon onze kennismaking in juni 2019. "Seker", antwoordde Klasina. "Ik seach tafallich dyn oprop foar de Westereender. Dat is krekt wat foar my!"**

Na een aantal gesprekken gaf jij aan de uitdaging aan te willen gaan. Het gezamenlijke doel werd de Westereender de Leukste krant van Noord-oost Friesland te maken. Een veel gebruikte uitspraak was ook: we zijn een Oars as Oars krant. Per 1 januari 2020 ben je begonnen en was, volgens jou na gedwongen ontslag bij de Leeuwarder Courant, de cirkel rond. Je noemde mij ooit in mijn speciale Abraham krant de leukste opdrachtgever van Noord-oost Friesland. Het voelde al snel heel erg vertrouwd of zat je al jaren in het team van de Westereender. En wat ging de tijd mede door corona ontzettend snel. Wat was de driehoek Johan Henk, Klasina, Pieter Jan creatief. Juist in deze periode bloeide de Westereender als nooit tevoren.

Maar dan is het 19 januari j.l. Ik kreeg telefoon van jou. We hadden beide net de persuitnodiging in de mail voor de presentatie van het coronaboek. Vrolijk stak ik van wal over wat jij hiervan vond? Toen sprak jij best wel zenuwachtig de oorden: "Ik bel je voor iets anders, ik stop met de Westereender." Zelden zat ik zo om woorden verlegen als dat moment, maar ook weer snel

heb ik mij herpakt en je gefeliciteerd met je nieuwe baan. Het was mij duidelijk dat hier geen argument tegenop kon om jou te overtuigen om voor de Westereender te blijven schrijven. Het ondernemer zijn viel je zwaar. Je verlangde naar zekerheden zoals een pensioenopbouw en elke maand een vast salaris. De circle of life gaat voor jou door bij de gemeente Leeuwarden, waar ik jou ontzettend veel plezier en succes toe wil wensen. Aan jou gaat het zeker niet liggen.

Rest mij nog te zeggen dat wij je aanwezigheid, lach, en creativiteit enorm zullen missen. Maar samen met Johan Henk, Binnita en het gehele team van de Westereender gaan we door en zullen we de uitgezette koers blijven volgen. Hopelijk lees je de Leukste Krant van Noord-oost Friesland, ook nu je weg bent, nog steeds met veel plezier en uiteraard zullen we je altijd blijven verwelkomen met een gleske wetter en voor jou een bakje koffie. Want journalist voor een lokale krant zit in je, dat laat je niet zomaar los. Dat ben je en blijf je voor de rest van je leven. Zelfs als je het niet meer verwacht. Het ga je goed, Klasina!



Koninklijke  
**Damstra**  
 Installatiegroep



- ✓ Toegankelijk
- ✓ Betrokken
- ✓ Oplossingsgericht



Scan hier voor onze website!



[www.damstra.nl](http://www.damstra.nl)



## Uitnodiging Algemene ledenvergadering op dinsdag 19 maart 2024

locatie : zaal PKN Toerstrjitte  
 aanvang : 20.00uur, zaal open 19.30 uur

### Belangrijkste agendapunten:

- financieel jaarverslag
- diverse bestuurszaken
- gastspreker: Dhr Jan van der Meer  
 thema: "Sterven doe je maar één keer"

Zie op onze website voor een volledige agenda

het bestuur

[www.uitvaartverenigingzwaagwesteinde.nl](http://www.uitvaartverenigingzwaagwesteinde.nl)


[info@uitvaartverenigingzwaagwesteinde.nl](mailto:info@uitvaartverenigingzwaagwesteinde.nl)



**BoddeBouman**  
 FYSIOTHERAPIE & SPORTCENTRUM

[WWW.BODDEBOUMAN.NL](http://WWW.BODDEBOUMAN.NL)

(0519) 22 34 33

 06 39 43 49 76

[INFO@BODDEBOUMAN.NL](mailto:INFO@BODDEBOUMAN.NL)

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Geriatrie fysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Covid revalidatie
- Hart-/ Long revalidatie
- Revalidatie na operatie
- Chronische pijn
- Shockwave
- Echografie
- Dry needling
- Reducept (VR)
- Fitness
- Groepstraining



DOKKUM | SIONSBERG | HOLWERT | TERNAARD | EANJUM | DAMWÂLD



# Alpineskiër Carsten Nienhuis blijft optimistisch

**DOKKUM - Zijn grote droom heeft alpineskiër Carsten Nienhuis nooit onder stoelen of banken geschoven. De Dokkumer wil naar de Olympische Spelen van 2026, die over een kleine twee jaar in Italië plaatsvinden. Een zware knieblesure hield hem niettemin lange tijd van de bergen vandaan. Na een moeizame comeback moest Nienhuis terug naar de tekentafel. Het 21-jarige talent heeft nog een flinke weg te gaan en is daarin zowel realistisch als hoopvol.**

Tekst: Jelle Teitsma

Foto's: archief Carsten Nienhuis

Van september tot en met april is Nienhuis - die als 8-jarige verslaafd raakte aan skiën - jaarlijks vrijwel altijd in Oostenrijk te vinden. In de periode erna woont hij in Dokkum, al wordt hij ook dan maandelijks in Oostenrijk verwacht. Meestal met Salzburg als uitvalsbasis, al is hij recent veel in Tirol te vinden. Dat heeft een reden. "Ik maak sinds kort deel uit van een ander team. Dit hebben we in de afgelopen weken rondgemaakt", begint Nienhuis. In het leven van een talentvolle topsporter zou je verwachten dat de teamswitch met het opschalen van het niveau te maken heeft, maar niets is minder waar. "Ruim twee jaar geleden

scheurde ik tijdens een slalomtraining een meniscus en kruisband af. Toen ik na een lange herstelperiode terugkeerde bij mijn oude team, waren vrijwel al die atleten aanzienlijk verder. Ik moest keuzes maken, want het koste moeite om aansluiting te vinden."

## Te snel willen

Na de horrorblessure die het toekomstbeeld van Nienhuis enigszins deed vertroebelen, revalideerde hij in Dokkum grotendeels onder de vleugels van fysiotherapeut Stefan Bodde. Ondanks de professionele begeleiding van Bodde wilde Nienhuis te snel. "Ik moest geduld hebben. Dat hoorde ik uit meerdere hoeken. Maar geduldig zijn past niet zo goed bij mij. Enkele dagen na de operatie liep ik alweer rond op krukken. Zo snel mogelijk die berg op, dat was mijn doel. In het revalidatieproces was ik onrustig en zoekende. Om het gebrek aan focus en een vast ritme te compenseren, ging ik ernaast werken. Al met al werd de knie veel te veel belast, wat zich bijvoorbeeld uitte in vochtophoping. Ik vertraagde mijn revalidatie door eigenwijs te zijn en niet naar mijn eigen lichaam te luisteren."

'Ik ging overcompenseren en zat in een survivalmodus'

## Survivalmodus

Zoals genoemd had Nienhuis het moeilijk toen hij weer deel uitmaakte van zijn oude team. "Ik was stil blijven staan, zij waren verdergegaan. Ik probeerde mee te gaan in het niveau, gedragen door het fanatisme van mijn voormalig trainer Balthasar Meissl. 'We hebben doelen gesteld, die moeten we halen', zei hij. Achteraf gezien was dat onmogelijk. Toch ging ik erin mee, waardoor ik mezelf een verkeerde skitechniek aanleerde. Je kunt het zien als overcompensatie. Ik ging in survivalmodus en zette tijdens het skiën te veel druk op de ski's. Door dat te lang te doen veranderde mijn manier van skiën, terwijl het technische gedeelte juist het meest belangrijk is."

## Mentale uitdagingen

Dit moest anders, iets wat niet alleen Nienhuis inzag. Nadat de nadruk lange tijd op het aansterken van de knie lag en hij vorig jaar de hele zomer doortrainde met een performance coach, is Nienhuis momenteel qua fysiek en fitheid in topconditie. De grootste winst wist hij te behalen door goed te luisteren naar een sportpsycholoog. "Ik moest pas op de plaats maken en daar heeft hij goed bij geholpen. Ik moest mijn doelen bijschaven en dat betekende in dit geval niet langer deelnemen aan wedstrijden, maar alles op alles zetten in het perfectioneren

van mijn skitechniek." De sportpsycholoog vormt samen met Nienhuis en zijn nieuwe coach Dietmar Thöni een sterke drie-eenheid die uiteindelijk in gezamenlijkheid gaan bepalen of Nienhuis klaar is voor de volgende stap: wedstrijden skiën.

'Alles draait nu om het perfectioneren van mijn skitechniek'

## Optimistisch

Anno 2024 werkt Nienhuis keihard aan zijn rentree en is het met name zaak om zonder druk van het moeten skiën van wedstrijden zijn techniek te optimaliseren. "Daar valt en staat alles mee", gaat Nienhuis verder, "waarbij ik niet mag terugvallen. Om een beeld te geven, van alle wedstrijden die ik na mijn blessure reed haalde ik in negen van de tien gevallen de finish niet. Onder de vleugels van

oud-prof Thöni is het gevoel meteen heel goed." Om niettemin te kunnen meedoen aan de Olympische Spelen, is deelname aan wedstrijden essentieel. "Je moet punten behalen om op de wereldranglijst te komen. Dat zit er nu niet in, dus de Olympische Spelen zijn ver weg. Dan moet er een klein wonder gebeuren."

Worden de Olympische Spelen in 2030, waarschijnlijk gehouden in de Franse Alpen, de stip aan de horizon voor Nienhuis? "Ik ben net eenentwintig jaar geworden en je piek ligt rond je vijfentwintigste. In die zin zou dat best kunnen. Enkele weken geleden nam ik afscheid van trainer Meissl. Dat was mooi en emotioneel tegelijk. 'Ik heb vertrouwen in jou. Je kan sneller skiën dan iedereen', zei hij. Daar zaten we, beide met betraande ogen. Hij is optimistisch, maar ik ook. Ik weet dat het erin zit", aldus Nienhuis afriendend.



COLUMN

## Fratsels

Er stond een wat oudere man in de showroom van de dealer van een gerenommeerd automerk. Alles blonk en schitterde, zoals nieuwe auto's doen. Maar de man schitterde en blonk niet, hij mopperde.

Nee, al die nijmoedrige fratsen, die tegenwoordig in auto's zitten, daar had hij het niet op staan. En bovendien had hij het ook niet op de jongere mensen. Bijvoorbeeld de climate control in de auto's, een voor de bestuurder en een voor de bijzitter. „Elk syn

eigen temperatuur, om relaxjeproblemen foar te kommen.”

En zo'n navigatiesysteem? Toch bedoeld om verwende jongeren de moeite van het kaartlezen te besparen? „Wy hiene de sinne, as dy heech oan de loft stie en wy woene nei it suden, dan rieden wy op de sinne.”

Hij liep om een van de uitgestalde auto's en wreef over de motorkap. Hij schatte dat daar een hybridemotor onder lag. Hij had eens bij zijn zoon in de auto gezeten, die heeft een hybride. „Hearst de motor net mear. It hart is út de ween.”

„Ha jo wol ris fan liene alert heard?“, vroeg hij. „Line alert“, verbeterde ik. Had zijn zoon ook, en ook cruise alert. „Foar de jeugd fansels. Je sitte altyd achter it stjoer te beljen, de ween moat himsels tusken de wite strepen hâlde, je hawwe der gjin tiid foar.”

Toen stak hij de lofttrompet over de auto's van vroeger, toen er nog gewoon knoppen waren om aan te draaien en geen touchscreens om over te vegen. Toen je gewoon het raampje opendraaide voor wat frisse lucht in plaats van een airco met bacteriën. Toen je nog gewoon de weg vroeg en de tijd nam om meteen even een praatje te maken.

We liepen om de auto en hij deed een kofferbak open. „Gjin reservestijl. Be-gripe jo dat no?“ Hij zou de klep weer naar beneden doen, maar ik wees hem op een knopje. Hij drukte, de klep ging naar beneden. Hij zei: „Ek foar it jongfolk. Dat stiet by de kofjeauto-maat te swetsen oer hoefolle gewichten se yn de sportskoalle omheech drukke kinne, mar sels de kofferbak ticht dwaan, ho mar.”

Bonne Stienstra



## 2 WINKELS ONDER 1 DAK - TUINMEUBELEN, BBQs EN KAMPEREN



**ultiem**   
**BUITENLEVEN**

tuinmeubelen, barbecues en woondecoratie



 **MAZZELSHOP**  
 CAMPING TOTAAL  
 kampeeraccessoires, (voor)tenten en luifels

**PLANETENLAAN 2 LEEUWARDEN - ULTIEMBUITENLEVEN.COM**  
 8938 AL Telefoon: 058 288 2120

*Qopje koffie?*  
**De versnellingsagenda?**

Kom vrijblijvend langs op een Qopjes koffie - inloopochtend om te sparren over de mogelijkheden voor jouw bedrijf of organisatie.

**Donderdag 14 maart**  
 10:00 - 12:00 uur

De Kruidhof  
 Schoolstraat 29B  
**Buitenpost**

**Woensdag 27 maart**  
 10:00 - 12:00 uur

Binnen Markt  
 Kerkstraat 19  
**Buitenpost**

**Dinsdag 19 maart**  
 10:00 - 12:00 uur

Theaterkerk Nes  
 Wiersterwei 2  
**Nes**

**Dinsdag 2 april**  
 10:00 - 12:00 uur

De Spitkeet  
 De Dunen 3  
**Harkema**

**Donderdag 21 maart**  
 10:00 - 12:00 uur

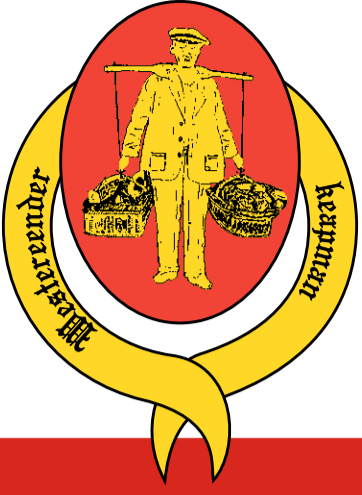
De Ferbining  
 Stasjonswei  
**Feanwâlden**

**Donderdag 4 april**  
 10:00 - 12:00 uur

Botma's pleats  
 Bûtendykswei 27  
**Ingwierrum**

[www.qop.nl](http://www.qop.nl) | [info@qop.nl](mailto:info@qop.nl) | 0511 760 009





# De Westereender Keaplju

Kijk voor meer info op [westereenderkeaplju.nl](http://westereenderkeaplju.nl)

- **AKBK**  
Foarstrjitte 34, Tel. 06-29326378, info@akbk.nl
- **AC Services**  
Fogelsang 69, info@acservices.nl, 058-7440091
- **Anja, Snackbar**  
Salomon Levystrijtte 1, tel. 444488
- **ASK Horses**  
It Skier 2, De Westereen, askhorses@gmail.com, 06-23286358
- **Auto Bosma**  
Foarwei 21, Kollumerzwaag, tel. 444960, www.bosmaautos.com
- **Auto en Motor Totaal**  
De Tolwei 24, Autoenmotormaterialen@gmail.com, 0511-44 38 69
- **Autobedrijf Kempenaar**  
Bjirkewei 99, info@kempenaar-autos.nl, 0511-441238
- **Autotechniek P. Kempenaar**  
Swemmerloane 4 De Westereen, 06-34526424
- **Baarsma Texo**  
Texo Foarstrjitte 46, tel. 441201
- **Bandencentrum Bloemsma**  
Roazeloane 53, 06-3602 9412 info@bandencentrumbloemsma.nl
- **Bakkerij: Heslinga's Smulpaleis**  
Skriesstrjitte 1, tel. 442233
- **Boersma, aardappelen, groente en fruit**  
Ljurkstrjitte 74, tel. 441424
- **Brugchelencamp, Zorgcentrum**  
Brugchelencamp 1, tel. 448181
- **Dantuma, Slagerij**  
Noarder Stasjonsstrjitte 41, tel. 441672
- **De Bruin Isolatie / ISO Noord**  
Roazeloane 64, tel. 449537
- **De Dorpsacker, Apotheek**  
Badhúswei 1a, tel. 445050
- **De Hossebos, Café-Restaurant**  
Foarstrjitte 21, tel. 444622, www.hossebos.nl
- **De Vesteynde, Therapie- en trainingscentrum**  
Sportloane 10, tel. 447337 www.devestynde.nl
- **De Vries Everts Numan Accountants Adviesgroep**  
A. v/d Meulenstrjitte 12-14, tel. 443840 www.DVEN.nl
- **De Zilveren Maan, Minicamping**  
Boppewei 2, tel. 442957
- **Dienstverlening A Visser/ Zonnestudio De Westereen**  
Yndustriewei 22, De Westereen, avisserdienstverlening@gmail.com, 06-14582108
- **Dijk Optiek**  
Ljurkstrjitte 43a, tel. 441705, www.dijkoptiek.nl
- **DMA Bouwkundig Bureau**  
Foarwei 72, Kollumerzwaag tel 449900, www.dma.frl
- **Dozein, Groothandel in slagerij-benodigdheden en verpakkingsmateriaal**  
Nijverheidswei 7, tel. 445045
- **Eddy de Jong, De Echte Bakker**  
Ljurkstrjitte 57, tel. 441872
- **Eelke Idsardi Kraanverhuur**  
De Reidflechter 5, De Westereen, ee.idsardi@gmail.com, 06-52684641
- **Elzinga, Schilderwerken**  
Conradistrjitte 2, tel. 441818 www.elzinga-schildersbedrijf.nl
- **EMKA Makelaardij**  
Roazeloane 51, mieke@emkamakelaardij.nl, 06-51424163
- **Friesland Sportprijzen**  
Yndustrywei 5, tel. 443220
- **Glavecom Verf- en Glasgroothandel**  
Roazeloane 67, tel. 444805, www.glavecom.nl
- **Geld & Woning De Westereen**  
Ferbiningspaad 4, tel. 445511, www.geldenwoning.nl
- **Het Haarboetiekje, Kapsalon**  
Fogelsang 69, tel. 447170
- **Hubo**  
Tolwei 22, tel. 444747
- **Installatiebedrijf H. Wagenaar**  
De Strieblom 3, tel. 445823/06-13282490, info@hwagenaar.nl
- **Jachthaven 't Eibertsnêst**  
Kûkhermsterwei 31, tel. 472775 www.jachthavenkuikhorne.nl
- **Jeeninga-Auto's**  
Roazeloane 60, tel. 468 000 info@jeeninga-autos.nl
- **Jilderda, Bloemenboetiek**  
Ljurkstrjitte 53, tel. 443068
- **Kago-atm**  
Dwarsreed 1, tel. 06-21854886, www.kago-atm.nl
- **Kapsalon S'he**  
Skoallestrjitte 1, tel. 447216
- **Koster Installatiebedrijf**  
Ferlinge Stasjonsstrjitte 70, tel. 473877
- **Kozijn Totaal Friesland / Noordwester Dakkapellen**  
Ferlinge Stationstrjitte 88, info@kozijntotaal-friesland.nl, 06- 5084 8211
- **Matchsen,**  
Keapmanswei 11, 9271 GG De Westereen 06-57 872 323, info@matchsen.nl
- **Nagelproduct**  
Noarderstationsstrjitte 50 06-27 99 13 25, info@nagelproduct.nl
- **NOF B.V., Taxi- & Touringcarcentrale**  
Foarwei 235, Kollumerzwaag, tel. 444000, www.taxinof.nl
- **Old Dutch, Horeca- en Zalencentrum**  
Noarder Stasjonsstrjitte 52, tel. 442638, www.old-dutch.com
- **PLUS supermarkt**  
Ljurkstrjitte 63, tel. 448860
- **Poiesz Supermarkt en Slijterij**  
Foarstrjitte 49, tel. 443939
- **Primera Jousma**  
Ljurkstrjitte 72c, tel. 447334
- **Rabobank**  
www.rabobank.nl/dnof, Particulieren: 088-722 66 00 Bedrijven: 088-722 66 66
- **Riemersma, Slagerij**  
Tsjerkestrjitte 2, tel. 441276
- **Rijwielservice De Westereen**  
Gruttostraat 3a, e.toering@knid.nl
- **Rinse's Resto Vis & Snacks**  
Ljurkstrjitte 45, tel. 444659
- **RND Techniek**  
Roazeloane 71 a, administratie@rmdtechniek.nl
- **Sake Store**  
Foarstrjitte 37, tel. 442900
- **Schoonheidssalon Le Cygne**  
Noarder Stasjonsstrjitte 65, tel. 449888 www.schoonheidssalon-lecygne.nl
- **Stienstra Timmerwerken**  
Dwarsreed 6, tel. 06-22050862 stienstratimmerwerken@home.nl
- **Simone's Beautysalon,**  
Skoallestrjitte 7, 9271 BT De Westereen 06-18051825, simonesbeautysalon@live.nl
- **Talsma Electro World**  
Tsjerkestrjitte 1, tel. 444013 www.electroworldtalsma.nl
- **Total Tankstation en Carwash**  
Noarder Stasjonsstrjitte 40, tel. 445634
- **Timmer- en onderhoudsbedrijf E. Kazemier**  
Miedloane 8, tel. 06-30789111
- **Treast**  
Skoallestrjitte 16, tel. 085-8884659, info@treast.nl
- **Tuin! Zwaagwesteinde**  
Boppewei 17, 9271 VH De Westereen, tel. 0511-443180
- **K. Venema Assurantiën / RegioBank**  
Skoallestrjitte 30, tel. 447500, info@kvenemaassurantiën.nl www.kvenemaassurantiën.nl
- **Van der Lei Montage**  
Roazeloane 73, 06-5355 8394 info@vanderleimontage.nl
- **Visser, Woninginrichting**  
Ferlinge Stasjonsstrjitte 46, tel. 442121
- **Xu Sheng, Chinees Indisch Restaurant**  
Noarder Stasjonsstrjitte 13, tel. 441824
- **v.d. Zwaag Tegelbedrijf en Kitwerken**  
Brongersmastrjitte 5, tel. 06-25591740 www.vdzwaag-tegelbedrijf.nl

Koop uw Westereender Keaplju cadeaubonnen bij Primera

## Ik ben er voor u.



**Nijboer** Uitvaartzorg

Telefoon 0511 - 23 30 53  
[www.nijboeruitvaartzorg.nl](http://www.nijboeruitvaartzorg.nl)



Henk Visser





# De Flexibele Makelaar

funda

WaldNet

NWWI

vastgoedcert  
gecertificeerd

KijkMijnHuis



## NR. 1 VAN NEDERLAND!

Onafhankelijk Nationaal Makelaars Onderzoek  
Beste makelaarwebsite (3.518 onderzochte websites)



ACTIE

# GRATIS

WEGENS SUCCES VERLENGD!

## PROEF VERKOPEN



### DIT IS INCLUSIEF VELE EXTRA'S:

- ✓ **GEEN OPSTARTKOSTEN**
- ✓ **GEEN TUSSENTIJDSE REKENINGEN**
- ✓ **GEEN ABONNEMENTSKOSTEN**
- ✓ **LUXEPAKKET OP FUNDA**
- ✓ **MEEST OPTIMALE PRESENTATIE**
- ✓ **ADSCAMPAGNE (uniek in Nederland)**
- ✓ **PROFESSIONELE WONINGVIDEO**
- ✓ **GRATIS IN O.A. DEZE KRANT**
- ✓ **EN VEEL MEER...**

# GEEN VERKOOP, GEEN KOSTEN (NO CURE, NO PAY)



### De volgende woningen gingen u onlangs voor:


**Augustinusga**

Geawei 22

Vraagprijs: € 225.000 k.k.


**Kollumersweach**

Foarwei 58

Vraagprijs: € 295.000 k.k.


**Surhuizum**

Miedwei 24

Vraagprijs: € 550.000 k.k.


**Surhuisterveen**

Gedempte Vaart 62

Vraagprijs: € 250.000 k.k.


**De Westereen**

Salomon Levystrijtte 2

Vraagprijs: € 315.000 k.k.


**Kollum**

Voorstraat 106

Vraagprijs: € 365.000 k.k.


**Harkema**

De Stûken 8

Vraagprijs: € 295.000 k.k.


**VERKOCHT o.v.**
**Surhuisterveen**

De Iennen 16

Vraagprijs: € 309.000 k.k.


**Kollumersweach**

Foarwei 184

Vraagprijs: € 425.000 k.k.


**Opende**

Peebos 10

Vraagprijs: € 369.000 k.k.


**Gerkesklooster nieuwbouw**

Molenstraat 5 t/m 11

Vraagprijs v.a.: € 260.000 v.o.n.


**Grootegast**

Hazelaarstraat 20

Vraagprijs: € 295.000 k.k.


**Twijzelerheide**

Bjirkewei 87

Vraagprijs: € 298.250 k.k.


**VERKOCHT o.v.**
**Warfstermolen**

Gruytsweg 21

Vraagprijs: € 150.000 k.k.


**UW HUIS HIER?**

Neem contact met ons op.

**0512 - 369 122**

**Kornhorn**

De Parel 18

Vraagprijs: € 425.000 k.k.


**VERKOCHT o.v.**
**Kollumersweach**

Foarwei 6

Vraagprijs: € 475.000 k.k.


**Surhuisterveen**

Groningerstraat 30

Vraagprijs: € 695.000 k.k.


**Zevenhuizen**

de Haspel-boven 17

Vraagprijs: € 540.000 k.k.


**VERKOCHT o.v.**
**De Westereen**

Boskwei 6

Vraagprijs: € 349.000 k.k.

Neem nu contact op voor  
een gratis waardebeoordeling  
Telefoon 0512 - 369 122


**De Flexibele Makelaar**
[www.flexibele-makelaar.nl](http://www.flexibele-makelaar.nl)

NVM vestiging Friesland: Surhuisterveen, Jan Binneslaan 2a  
NVM vestiging Groningen: Grootegast, Hoofdstraat 116