

De BijBlijver

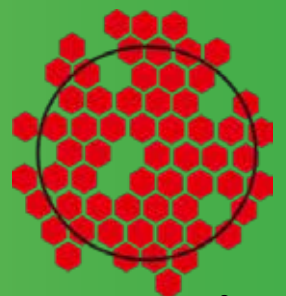
20e jaargang nr. 1 - januari/ februari/ maart/ april
winter - lente 2022

Abonnementen / losse nummers - Dienstencentrum "De Schutse", Oldenoert 32, Leek. Tel. 0594-512334



De Drie Polders

NAD



Wegwijzer voor alle 55-plussers in de regio Leek en omgeving

De BijBlijver:

Het blad dat senioren
op de hoogte houdt

Eindredactie coördinator:

Joop de Goede
redactiedebijblijver@gmail.com

Redactie:

Fiena Bolt
Gerard Kosse
Joost van Vliet
Hans Greuter
Abel ten Have

Vormgeving/ Layout:

Grace Persijn

Advertenties:

Opgave bij informatiebalie
De Schutse,
Oldenoert 32,
9351 KP Leek
Tel. 0594-512334

Uitgever:

De Hulpkring Leek
Oplage 3.500 exemplaren

Verspreiding:

Meindert Sijbesma

Redactieadres:

Dienstencentrum De Schutse
Oldenoert 32,
9351 KP Leek
Tel. 0594-512334

IBAN De BijBlijver:

NL02 RABO 0357 3095 10
t.n.v. Alg. Vrijwilligersdienst
De Hulpkring

*Mede door giften van
de volgende
adverteerders:*

- ◆ Jonkman Garantie-
makelaars
- ◆ Bruining & De Reus
makelaars en taxa-
teurs

*kunnen we de
BijBlijver in 2022 ook
weer uitbrengen.*

Uitvaartzorg Westerkwartier

Bent u al lid?

- Voor begrafenissen en crematie
- Ongeacht verzekering of lidmaatschap uitvaartvereniging
- Crematie basis vanaf 1.750 euro
- Begraven basis in het Westerkwartier vanaf 3.750 euro
- Persoonlijke begeleiding en nazorg
- Afwikkeling met verzekeraar en uitvaartvereniging
- Wij komen voor een gesprek kosteloos en vrijblijvend bij u thuis voor het bespreken van uw uitvaartwensen

Kosten lidmaatschap?

Een inschrijving kost eenmalig € 17,50 euro per persoon.
U bent daarna geen jaarlijkse contributie meer verschuldigd.

Het lidmaatschap is ongeacht leeftijd en gezondheid!

U ontvangt 20% korting op het tarief 'uitvaartverzorging' bij het verzorgen van de uitvaart door Uitvaartzorg Westerkwartier.

Wij zijn dag en nacht bereikbaar op het nummer:

0594 - 517151



Rabobank

Noordenveldwest Groningen

De doorstart van De BijBlijver wordt mede mogelijk gemaakt door
sponsoring uit het Coöperatiefonds van de Rabobank



- 5 Voorwoord - De Bijblijder redactie
Schutse beheerder
- 6 Deur-tot-deur vervoersmogelijkheden
- 7 Abel op onderzoek - De Drie Polders
- 9 Senior vertelt - Hebben we het niet...
- 11 Ons dorp toen Lettelbert
- 14 Puzzel
- 15 Ouderenbonden KBO en PCOB
- 16 Schutse activiteiten
- 17 Interview Schutse Gymclub
- 18 Mooi Westerkwartier - De Petten van
Lettelbert
- 20 Schutse Bewegingsactiviteiten
- 21 Old Stars

- 22 Ons dorp nu Letterbert
- 25 Interview Energiecollectief Tolbert
- 26 Alzheimer-café Westerkwartier
Stg. vrienden van het Ouderenwerk
- 27 Vereniging Gebruikers v.d Schutse
- 29 De huisarts en praktijkondersteuner
Hospice Vredeborgh Leek
- 31 De piek met de golden eier
- 33 Uitgelicht - tinnitus
- 35 Activiteitenkalender
- 37 NAD - Op onderzoek
- 38 De Hulpkring
- 39 Seniorenwegwijzer



PROFIL *Wagenaar*
DE FIETSSPECIALIST

Uw specialist in elektrische fietsen

Bosweg 13

Leek

Tel. (0594) 51 93 70

www.profilwagenaar.nl



Gediplomeerd lid:

ProVoet

Medisch pedicure Karin Sietsma

Ik ben gespecialiseerd in het geven van diabetische en reumatische behandelingen iedere woensdag en donderdag in de Schutse aan de Oldenoert 32 te Leek.

En maandag, dinsdag en vrijdag aan de Grote Veenbrandstraat 7 te Zevenhuizen

Voor het maken van een afspraak . kunt u bellen naar 06-51207420

Aangesloten bij G.H.C., K.R.P. geregistreerd

COMPUTERHULP
KINGMA



Altijd persoonlijk bij u thuis!

Computerhulp is altijd gericht op uw wensen en uw situatie.

Voor computers, laptops en tablets en telefoons

Reparaties en oplossen storingen bij u thuis

Advies en verkoop

U krijgt gegarandeerd een apparaat dat bij u past.

www.computerhulpingma.nl

info@computerhulpingma.nl

Leek • 06-20746459 • 0594-853113

ADVIES, BEGELEIDING EN REPARATIES AAN HUIS

UITVAARTVERENIGING 'TOLBERT' e.o.

Wat kunnen wij voor u en uw naasten betekenen?

- Verzorging & regelen van de uitvaart
- Vast aannametarief
- Budgetbewaking
- Hulp/assistentie bij uitvaarten
- Alle mogelijkheden voor opbaring
- Regelen van uitkeringen verzekeringen
- Aangifte bij gemeentelijke administraties
- Zonder winstoogmerk
- Voordelig lidmaatschap/donateur
- Deskundige uitvaartbegeleiding

Bezoek eens onze website:

www.uitvaartverenigingtolbert.nl

Voor inlichtingen neemt u contact op via:

tolbert@fedgron.nl

Eventueel via telefoon 0594-514550



Tja, dit is dan al weer de eerste BijBlijver van 2022. Vreemd om dat te schrijven in begin november 2021! Maar het is wel echt zo!

Vorige keer schreef ik het artikeltje in het proces van versoepelende coronamaatregelen, nu in het proces van aanscherping. Het kan verkeren.

Sinds de vorige BijBlijver is veel gebeurd: we hebben er ruim 200 nieuwe abonnees en gelijk ruim 10 bezorgers bij! Dat is prachtig. Nu hebben we echt een lijstje reservebezorgers die er mede voor kunnen zorgen dat we de grote wijken kunnen verkleinen.

We zijn ook nieuwe wegen ingeslagen. Het is allemaal niet zo vreselijk spectaculair, maar volgens mij moet u aan de vormgeving kunnen zien dat er een nieuwe wind waait: Grace drukt gelijk haar stempel erop en heeft het stokje van Albert overgenomen en dat is zichtbaar in verschillende aspecten. Laat u maar weten wat u er van vindt.

Ook een aantal advertenties zijn aangepast. De BijBlijver is een informatieblad voor senioren en adverteerders hebben vaak een heleboel nuttige en gratis informatie. Alleen, die delen ze niet want daar is een advertentie niet voor, denken ze. We proberen dat wat om te draaien: er zijn nu adverteerders die hun ruimte (gedeeltelijk) gebruiken om u objectieve tips en adviezen te geven. Wij willen hiermee de zeggingskracht van de BijBlijver vergroten.

Leffert Meijer, de grote altijd positieve doorzetter, heeft ons verlaten. Er rest ons alleen maar een groot applaus voor de man die ons door moeilijke tijden getrokken heeft. Meindert Sijbesma en Ite Siegers nemen delen van zijn werk over.

En, oh ja, wij ontvangen nog steeds graag uw wensen: welke rubrieken zou u willen zien in UW BijBlijver? Misschien dat u ook al het eerste artikeltje voor die rubriek kunt opsturen? Graag.

Mail: redactiedebijblijver@gmail.com - Telefoon: 06-16006731

Balie De Schutse: Oldenoert 32, 9351 KP Leek (t.a.v. redactie De Bijblijver)

De Schutse Beheerder

Minke Huberts

Hallo,

We zijn alweer volop in beweging in de Schutse. De oude activiteiten zijn weer teruggekeerd. Na 1,5 jaar kon de toneelvereniging eindelijk weer eens een uitvoering hebben, tenminste daar gingen wij van uit en zou de uitvoering op 17, 19 en 20 november plaatsvinden. Helaas door corona kan het niet doorgaan. Wij hopen echter dat het in januari of maart kan worden opgepakt. Ook zijn de bingo en vrije klaverjasavonden weer volop bezig.



Nu zijn we aan het voorbereiden voor de Kerstmarkt op vrijdag 17 december 2021. We hopen op een flinke opkomst. Wij hopen dat dit door kan gaan.

Er zijn veel vrijwilligers bijgekomen voor zowel de balie als in de catering. Wij blijven altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers dus schroom niet om contact met mij op te nemen. (Contactgegevens onderaan dit stukje). Boeken worden goed verkocht. Heeft u boeken dan mag u ze bij ons inleveren. De opbrengst hiervan gaat naar Alzheimer.

Het is toch wel een lastige tijd geweest voor ons. Iedereen moest wennen aan het nieuwe normaal en nu ook weer blijkt dat we nog niet van de corona verlost zijn. De cijfers stijgen weer en ik hoop niet op een nieuwe lockdown. Gewoon lekker doorgaan zo, dat bevalt ons prima.

Wij van de Schutse wensen iedereen een goed en vooral gezond 2022!

Mobiel: 06-55376570
m.huberts@beheerwelzijn.nl





Deur-tot-deur vervoersmogelijkheden

	De Hulpkring	Ouderenvervoer	WMO vervoer	Valys	Zittend ziekenvervoer
Doelgroep	Voor alle inwoners woonachtig in het gebied Leek	Ouderen en mindervaliden woonachtig in het gebied Leek	Taxi pas WMO	WGO vervoerspas	Personen die nierdialyse, chemo- of + radiotherapie ondergaan, visueel gehandicapt zijn of permanent gebruik maken van een rolstoel
Aanvragen	06-30858525 Van maandag t/m vrijdag van 9.00-10.30 uur	0594-512334 Maandag t/m donderdag 9.00-10.30 en 13.30-16.30 uur Vrijdag van 9.00-10.30 uur	Pasje aanvragen bij het loket van de gemeente	Aanvraag formulier op www.valys.nl 0900-9630	Via taxi vervoerder die genoemd wordt in de machtiging van de zorgverzekeraar. Machtiging aanvragen via eigen huisarts.
Afstand	Onbeperkt	In een straal van 15 km rond huisadres, m.u.v. rolstoelvervoer naar ziekenhuizen in Groningen en Drachten	Maximaal 25 km bij meer dan 25 km betaalt u het commerciële tarief van de vervoerder.	Voor ritten die verder dan 25 km WMO vervoer liggen	Maximaal 200 km enkele reis
Kosten	Vaste tarieven gebaseerd op € 0,30 per km + eventuele parkeer kosten	Per 5 km € 1,50. Voor vervoer naar ziekenhuizen geldt ander tarief. Strippenkaart van 10 strippen kost € 15,-, te verkrijgen bij de chauffeur of bij informatieloket 'De Schutse'	Instaptarief € 0,85 en € 0,16 per km Medereizigerstarief € 0,41 per km www.taxinuis.nl	€ 0,20 per km voor een standaard kilometer budget van 700 km. Als dit budget op is € 1,30 per km	€ 105,- eigen bijdrage per jaar



WILT U MEER INFORMATIE over deze en andere vervoersmogelijkheden of HULP BIJ HET AANVRAGEN...?

Informatieloket 'De Schutse', Oldenoert 32 te Leek, telefoon 0594-512334



Als u over de A7 van Groningen naar Leek rijdt dan ziet u aan de noordzijde een gebied waarin volop wordt gegraven en gecreëerd. Het gaat om het project 'De Drie Polders', waar natuur en waterberging met elkaar worden gecombineerd. Dit 180 ha grote terrein maakt deel uit van het Natuurnetwerk Nederland, dat in het Zuidelijk Westerkwartier uiteindelijk 2800 ha gaat omvatten. De gebieden De Dijken/Bakkerom en Dwarsdiep maken er ook deel van uit. Alle gebieden worden onderling met elkaar verbonden. In z'n totaliteit is er nu 1180 ha van gerealiseerd.

Om 'De Drie Polders' voor waterberging geschikt te maken zijn er kades om het gebied gelegd. Daarnaast is er een gemaal met inlaat gemaakt aan de westkant van het Letterberterdiep. Zo kan eens in de 25 jaar, 1,1 miljoen kubieke meter water in 24 uur in het gebied worden geborgen. Best indrukwekkend als u bedenkt dat er aan de oostkant van het Letterberterdiep al een bergboezem is van 100 ha. Wel is het nodig dat om de 30 à 50 jaar de kades vanwege de slappe veenbodem worden opgehoogd.

Als het gaat om de natuur is het doel natte graslanden te creëren, waarbij het slotenpatroon wordt gehandhaafd. Wel zullen de sloten een natuurvriendelijke oever krijgen. Stapsgewijs worden de waterpeilen verhoogd: in het oostelijke deel naar NAP -1.50 m en in het westelijke deel naar NAP -1.20 m met in de winter een plas/dras-situatie. De hoop van de makers van het natuurgebied is dat de grote modderkruiper en de otter het gebied gaan bewonen. Als de laatste vanuit de richting van het Leekstermeer komt mag hij niet via de gevaarlijke A7 weer terug. Door ottergaas langs de snelweg te spannen wordt de otter gedwongen de route via het Letterberterdiep te kiezen. Ook komen er elzenbroekbosjes langs de A7. Die ontnemen de vogels het zicht op de snelweg en dwingen ze bij het opstijgen bovendien eerder de lucht in.

Wandelaars en vogelaars krijgen in 'De Drie Polders' ook de nodige aandacht. Zo komt er een wandelpad, hier en daar verhoogd, met plank of vlonder over de sloten om uiteindelijk uit te komen bij een uitkijkpunt om de nieuwe natuur te bekijken. En daarnaast biedt een hoogholtje bij het gemaal aan het Letterberterdiep wandelaars de mogelijkheid een pad te volgen langs de Lettelberterbergboezem ten oosten van het diep. Via de Lettelberterdijk keert u dan weer terug bij het

gemaal. En als u dan om u heen kijkt zult u merken dat de bomen nooit hoger zijn dan 12 m. Dit komt omdat het waterpeil in het gebied hoog is, waardoor de bomen ondiep wortelen. Als het stormt vallen ze boven 12 m om.

Tot vreugde van de ontwikkelaars van het gebied zijn er in 'De Drie Polders' enkele archeologische vondsten gedaan. Op het grensvlak van zand en veen vonden ze waterputten uit de late Middeleeuwen. De mensen die toen in het gebied leefden hadden al snel in de gaten dat hun waterputten werden gevuld met mooi

schoon kwelwater van het Drents plateau. En dat was precies wat ze nodig hadden.



Het doel is om het project 'De Drie Polders' eind 2021 af te ronden.

Daarna is het aan de natuur en het water om het gebied verder vorm te geven. Voor de wandelaars en vogelaars onder u zal het interessant zijn om de ontwikkelingen te volgen. Wellicht ziet u dan zelfs de uiterst schuwe otter.



MEUBELHUIS ROJA



Vanaf € 725.-
(zithoogte 52 cm)



2,5 zits bank
+ 2 fauteuils
€ 1198.-



Openingstijden: ma. gesloten, di. t/m vr. van 10.00-16.00 uur, zat. van 10.00-14.00 uur. Hoofddiep 16 Zevenhuizen Tel. 0594-631558 www.meubelhuisroja.nl

 **Ridder**
Tandprothetische Praktijk

Openingstijden
Ma t/m Vr
08:30 -17:00

Uw kunstgebit, onze zorg

Meidoornlaan 21a Roden - tel. 050-5017457

(Advertorial)

Schenken en de eigen bijdrage voor de zorg

Als u verstandig schenkt, bespaart u belasting en voorkomt u dat uw vermogen bij opname in een instelling voor langdurige zorg wordt opgesoupeerd. Regel het wel op tijd!

De overheid hanteert een vermogenstoets bij de vaststelling van de eigen bijdrage voor opname in een zorginstelling. Heeft u vermogen zoals spaargeld of beleggingen? Bij de berekening van de eigen bijdrage telt dan een deel van uw vermogen extra mee: de vermogensinkomensbijtelling.

Sinds de invoering van deze bijtelling in 2013 worden notarissen overstelpt met vragen. Duizenden senioren willen weten hoe ze hun spaargeld en ander kapitaal veilig kunnen stellen.

Hoe na uw overlijden het tijdens leven opgebouwde vermogen moet worden verdeeld heeft u waarschijnlijk al goed geregeld bij testament. De eigen bijdrage voor opname in een verpleeghuis kan echter oplopen tot wel 2.469 euro per maand. Als je lang moet worden verpleegd, blijft er voor de erfgenamen wellicht weinig over om te verdelen. Het kan dus interessant zijn om er voor te zorgen, dat er op dat moment minder vermogen is. U kunt bijvoorbeeld gaan schenken aan uw kinderen of kleinkinderen.

Ouders mogen elk van hun kinderen dit jaar 6.604 euro belastingvrij schenken. Voor elk van de kleinkinderen ligt dat bedrag op 3.244 euro. Wellicht kan er zelfs gebruik gemaakt worden van een eenmalige vrijstelling van maximaal 105.302 euro, Daarbij gelden dan wel voorwaarden. De schenking moet in dat geval bijvoorbeeld gebruikt worden voor de eigen woning.

Uiteraard is elk geval weer anders. Staat uw vermogen op de bank? Zit uw vermogen vast in uw huis? Enzovoort. Ik adviseer u dan ook om u goed te laten voorlichten alvorens u overgaat tot het doen van schenkingen.

Deze informatie is u aangeboden door notaris de Vries, Leek. Wij helpen u graag en zorgvuldig.

www.huizingadevries.nl Het 'station' voor alle notariële werkzaamheden

“Hebben we het niet willen zien?”

Enkele weken geleden werd ik gebeld door een vrouw van rond de zestig. Zij had mijn nummer gevonden in de nalatenschap van haar moeder, die onlangs overleden was. Zij herinnerde zich goed hoe tevreden haar moeder een jaar of vijf geleden was over de informatie die zij had gekregen over “een voltooid leven”.

Maar toch zat haar iets dwars....

Na enig doorvragen had ik weer een beeld van haar moeder. Een krasse vrouw van begin tachtig. Niets om je zorgen over te maken, maar dat deed zij wel. De moeder was een aantal jaren ziekenbezoekster geweest. Ze had met eigen ogen de aftakeling gezien bij veel van haar “patiënten”. Het idee had bij haar postgevat: “ik wil niet als een somber wezen in een verpleeghuis eindigen. Ik wil zelf bepalen hoe mijn leven eindigt.” Ze wilde een levenstestament opstellen en kreeg het advies om eens met de huisarts te gaan praten. Haar dochter vertelde: “Moeder was in die tijd een poosje erg onrustig, vol van alle informatie die zij kreeg. Mijn zus en ik wisten dus best goed wat haar beweegredenen waren. Op een verjaardag vertelde moeder opeens heel kalm aan ons “dat zij het geregeld had”. Samen met de huisarts had ze een document opgesteld waarin alles beschreven was. Overal lag een mapje met een kopie ook in al haar tassen en ze droeg een niet-reanimeren penning om haar hals. Ze leek opgelucht. Daarna kwam het onderwerp niet meer zo vaak aan de orde, misschien één keer per jaar als ze naar haar huisarts ging om te vragen of alles nog goed geregeld was.

Moeder, begin 85, maakte zich erg druk over haar gezondheid. Ze behoorde immers tot de risicogroep. Toen zij in het praatprogram-

ma OP1 hoorde over wat “dor hout” dat gesnoeid werd, was zij in alle staten. Toen ook nog de lockdown ingesteld werd, zorgden wij er samen voor dat iedere dag iemand contact met haar had en in onze ogen genoot zij van onze aandacht en leek weer op te fleuren.

In de zomer werd de lockdown opgeheven en ze mocht er voorzichtig weer op uit. Ze leek echt op te leven en was het zonnetje in huis tót die dag in december...

Haar buurvrouw belde ons. De gordijnen bij moeder waren de hele dag dicht. Ik belde mijn zus. Dit was niet normaal. Ze was altijd vroeg op en deed dan de gordijnen open. Een angstig voorgevoel bekwam ons. We riepen haar naam en vonden haar levenloze lichaam op de bank. Op de salontafel stond een doosje met een paar tabletten en een briefje dat het haar beslissing was en ze niet anders kon.”

De dochter zuchtte toen ze me dit vertelde... Begrijpen...ja...en toch ook weer niet.

We praatten nog een tijdje door, maar ik wist heel duidelijk dat ik hierbij niet kon helpen. Dit was iets voor een professional. Ze bedankte me voor de tijd, die ik voor haar genomen had en voor het adres dat ik haar gegeven had. Het is inmiddels alweer een paar maanden geleden. Ik ga haar straks even bellen.



Medicijnen over? Lever ze in!

Ten tijde van dit schrijven zitten we aan het einde van de Week van Ons Water. In deze week vragen we als apotheek aandacht voor de inzameling van medicijnresten. Goede en veilige medicijnen zijn van levensbelang. Medicijnen zijn onmisbaar voor miljoenen Nederlanders, maar er is zorg over de resten ervan in het milieu.

Niet in het riool

Medicijnresten kunnen een negatief effect hebben op organismen in water en de bereiding van schoon drinkwater moeilijk maken. Overgebleven medicijnen horen dan ook niet tussen het huisafval en moeten zeker niet via gootsteen of toilet het riool in worden weggespoeld.

Breng daarom altijd ongebruikte medicijnen terug naar de apotheek of milieustraat of geef het mee aan de bezorger van de apotheek. Het is sinds afgelopen zomer ook mogelijk uw oude medicatie in te leveren bij de Jumbo aan het Industriepark in Leek. De medicijndoosjes van uw oude medicatie kunnen bij het oud papier. Zo zorgen we dat het afval op verantwoorde wijze verwerkt wordt in speciale verbrandingsovens, waarbij reinigingsinstallaties de afvalgassen zuiveren die daarbij vrijkomen.

Zo maken we samen de wereld een beetje schoner!

P.S. stop nooit zonder overleg met uw arts of apotheker met uw medicatie. Heeft u vragen over uw medicatie of twijfelt u aan de dosering? Neem dan contact op met uw **BENU apotheker** voor een gesprek.

(Advertorial)



Nordic Walking: ook voor mensen met longproblemen!

Nordic walking komt uit Scandinavië. Daar is het een veel beoefende sport, ontwikkeld als vervanging voor het langlaufen als er geen sneeuw is. Het is een prachtige manier om te lopen waarbij je ook je armen en bovenlichaam gebruikt. Je wordt als het ware een 4-voeter. Je armen helpen bij het lopen, waardoor je benen niet alles meer hoeven te dragen.

Wat ook een prachtig effect van Nordic Walking is, is de betere houding. Je blijft rechterop lopen door het gebruik van de poles (stokken). Dit heeft een positief effect op de ademhaling, omdat je borstkas door de betere houding meer ruimte krijgt.

Door aan Nordic Walking te doen krijg je een betere coördinatie, waardoor je lichaam efficiënter kan omgaan met de beschikbare energie. Hierdoor gaat het lopen gemakkelijker en kun je het langer volhouden.

Deze advertorial wordt u aangeboden door Margriet Poiësz, 06-15968774



WELKOM!

BEDDEN - VLOEREN - GORDIJNEN - ZONWERING - KASTEN

KIJK VOOR AL ONZE PRODUCTEN OP WWW.SCHUILING.NL

SCHUILING

WONEN & SLAPEN

Leek

Peize

Zuidhorn



Tuin tips voor de winter:

1. Strooi kalk in de winter op het gazon als de grond zuurder moet worden
2. Laat wat bladen onder bomen en planten liggen: het voorkomt verdroging, beschermt tegen vorst en is goed voor de egels.
3. Laat nu je tuinmachines nakijken (denk aan messen slijpen): nu heeft men de tijd, in het voorjaar laat iedereen het doen.



Cees laat weten dat hij graag iedereen helpt die door tijdgebrek of lichamelijk beperkingen (leeftijd!) niet meer de (hele) tuin kan onderhouden. In overleg voert hij alle veel voorkomende tuinhandelingen uit tegen een schappelijk tarief, zelfs in abonnementsvorm.

'Ik heb een passie voor werken in het groen, sta voor 100% achter de kwaliteit van mijn werk en verzeker u de beste prijs-kwaliteitverhouding'.

**Deze advertorial wordt u aangeboden door:
Tuinonderhoud bedrijf Cees Gerretsen in Lettelbert (06 53523916)**



Uitg. J. Smeding.

Groete uit Lettelbert.

Lettelbert is (en was) een klein dorp. De naam zegt het eigenlijk al:

Lettel = Luttel = Little = Klein. En "bert" betekent buurt. Lettelbert is dus letterlijk een kleine buurt.

Lettelbert was dan wel klein maar het had wel een eigen borg: De Valkenborg. Genoemd naar een familie (Valcke) die er eens gewoond heeft. Over de kerstvloed van 1717 is nog een bijzonder verhaaltje bekend. Iemand die toen op de Valkenborg verbleef zei: "Het leege lant wierde diep onder water gezet, zodat ik met mijn oom Clok in het jagt van Lettelbert regt uit regt an na Groningen ben gevaren". Later heeft een persoon die op de boerderij (die bij de borg hoorde) woonde de achternaam Valkenborg aangenomen. De borg verdween maar de achternaam bleef nog lang bestaan in Lettelbert.

De kerk van Lettelbert heeft nog een altaarsteen uit de katholieke tijd. Deze steen werd gebruikt om over heen te lopen bij de ingang van de kerk in de protestantse tijd. Symbolisch om de katholieke tijd te vernederen of gewoon praktisch als pad-verharding? Eeuwenlang was de kerk een Hervormde kerk. Inmiddels is het al weer jarenlang een iconenatelier. In eerste instantie opgezet door Ronald Medema.

In 1952 werd de naam Lettelbert letterlijk door de gemeente Leek van de kaart geveegd. In het vervolg hoorde niets meer onder Lettelbert. Het hoorde allemaal onder Midwolde of Oostwold. De dorpsbewoners kwamen in

opstand en kregen na een aantal jaren hun zin. In augustus 1957 werd besloten "tot het wederinvoeren van de dorpsnaam Lettelbert".

In 1964 kwam er een mooi fietspad van Leek (vanaf Niemoord) naar Lettelbert. Een fiets-



Groeten uit Lettelbert

pad door de prachtige natuur rond het Leekstermeer met het laatste stuk naar Lettelbert langs het oude Lettelberterdiep, uitkomend op de Hoofdstraat bij de oude Herberg die er echter inmiddels al lang niet meer is.

Wel is daar bij het fietspad aan het Lettelberterdiep al tijdenlang een natuurkampeerterrein, een waterscoutinggroep "De Bevers", een dorps huis en ook nog steeds "het landje van Jelmer". Dat laatste genoemd naar de bekende Jelmer Hovinga.

Zeg dus niet dat er in deze kleine buurt niets te beleven valt.



Hulp, uitleg en informatie op digitaal gebied door SeniorWeb Westerkwartier

over SeniorWeb Westerkwartier

Wilt u ook leren e-mailen en internetten op een computer, tablet of smartphone?

Of wilt u meer kunnen doen met uw pc zoals foto's bewerken, een fotoalbum maken of misschien zelfs uw eigen website maken? Of leren hoe u uw wachtwoorden veilig opslaat?

Ook dit voorjaar organiseren we weer een keur aan cursussen en workshops om u verder op weg te helpen. Dit gebeurt bij ons altijd stap voor stap en onder de geduldige begeleiding van vrijwilligers.

Het aantal deelnemers per cursus is doorgaans maximaal 4. Het tempo is niet al te hoog en er is ruimte voor al uw vragen. De lesruimte is goed toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

De lessen worden gegeven in De Schutse in Leek en ook in diverse bibliotheken in het Westerkwartier. Workshops (korte cursussen) kunnen ook aan huis worden gegeven. Desgewenst kunt u bij u thuis les op maat krijgen.

cursussen en workshops

zaterdag 15 januari Open Dag

Om u een indruk te geven van wat er allemaal mogelijk is organiseren, we een Open Dag op **zaterdag 15 januari** in **De Schutse**.

U bent welkom **van 10.00 tot 16.00 uur**.

U kunt dan met docenten bespreken welke cursus of workshop voor u het meest geschikt is. En u kunt zich ook direct inschrijven.

Dat laatste kan trouwens ook op andere momenten, telefonisch of via onze website.

We kunnen u ook bij u thuis helpen wanneer u een probleem heeft met bijvoorbeeld uw pc of printer.

En we houden regelmatig inloopochtenden of -middagen waar u met al uw vragen en problemen terecht kunt.

individuele computerhulp

Voor meer informatie over ons aanbod:

www.seniorweb-westerkwartier.nl

of telefonisch: **06 – 5756 8093**

Via de website kunt u zich ook op onze nieuwsbrief abonneren.

DE SCHUTSE VOOR IEDEREEN!

OPEN HUIS

Dienstencentrum "de Schutse"

Woensdag 12 januari 2022

13:00—17:00 uur

Oldenoert 32, Leek

**Kom ook en verwonder je over het gevarieerd
aanbod voor oud tot jong op het gebied van:**

Ontmoeten & bewegen

Educatie

Voorlichting

Praktische ondersteuning

JIJ KOMT TOCH OOK..?!?

MET DEZE DRIE TIPS BLIJF JE ZO LANG MOGELIJK ZELFREDZAAM EN ZELFSTANDIG

Iedereen wil oud worden, maar niemand wil zich oud voelen en zo lang mogelijk zelfredzaam en zelfstandig blijven. Vandaag hebben we Ineke Meijer aan het woord, zij is fysiotherapeut en gespecialiseerd in o.a. geriatrie (ouderen) fysiotherapie.

Hoi Ineke, zou jij jezelf even kort kunnen voorstellen?

Ik ben dus Ineke Meijer, sinds 2014 ben ik werkzaam bij **debalans** en sinds 2019 mede-eigenaar. Alles wat met (gezond) ouder worden te maken heeft vind ik ontzettend interessant, daarom ben ik in 2015 gestart met de Master fysiotherapie in de Geriatrie aan de SOMT in Amersfoort. Verder heb ik specialisaties op het gebied van hart-, vaat-, longklachten en osteoporose. Op hogere leeftijd spelen er vaak meerdere aandoeningen tegelijkertijd, dit maakt dat er complexe problemen ontstaan waardoor de zelfstandigheid afneemt. Bijvoorbeeld iemand die na een ziekteperiode de trap niet meer op kan. Na een paar weken behandeling/taining kan dit ervoor zorgen dat iemand zelfstandig thuis kan blijven wonen. Het lijkt zo klein, maar maakt een wereld van verschil!

Welke drie tips zou jij iemand geven om zo lang mogelijk zelfredzaam en zelfstandig te blijven

1. Blijf in beweging, rust roest! Er is altijd een manier van bewegen te vinden die bij jou past en binnen de bestaande beperkingen.
2. Ken je doel, weet waarvoor je 's ochtends wakker wilt worden. Dit kan wel zeven jaren extra levensverwachting geven.
3. Gezond en gevarieerd eten, dit is belangrijk om in een goede conditie te blijven en zowel lichamelijk als geestelijk actief te kunnen zijn.

Zijn er ook toevallig kracht- of balanstestjes die mensen thuis kunnen doen, om hun kracht en balans te testen?

Ja er zijn een aantal kracht- en balanstestjes die je makkelijk thuis kunt doen, één van deze testjes staat op pagina 33 ook staan hier de normwaarden.

Prijspuzzel

159

Op zoek naar de 5 monumenten en in welk dorp staan ze?

(Vul de namen van de dorpen in de blokken van 1 t/m 5, van links naar rechts)



1							
2							
3							
4							
5							

De letters in de blauw gevulde rondjes vormen een woord van 5 letters.

Stuur de oplossing naar:
De Bijblijver redactie
p/a De Schutse
Oldenoert 32, 9351 KP Leek of
mail ons: redactiedebijblijver@gmail.com

UITSLAG PUZZEL 158: Familie R. Westra, Hofstede 44, 9356 BP, Tolbert.

De ouderenbonden KBO (Katholieke Bond voor Ouderen) en PCOB (Protestant Christelijke Ouderenbond) hebben beiden een christelijke grondslag en werken sinds een aantal jaren met elkaar samen. Zij richten zich vooral op 55 plussers in onze samenleving. Van oudsher hebben zij het "Omzien naar Elkaar" in het vaandel staan. Naast het regelmatig organiseren van maandelijkse bijeenkomsten met een vaak educatief karakter staan zij voor:

- **Wonen, zorg en welzijn:** alle ouderen in Nederland moeten in staat zijn (of worden gesteld) op een kwalitatief goede manier thuis oud te worden. Ouderen worden geholpen bij het (anticiperen op) langer thuis blijven wonen en bewust na te denken over wat zij belangrijk vinden met het oog op hun welzijn.
- **Veiligheid:** De ouderenbonden willen voorkomen dat senioren zich ten gevolge van (het gevoel van) onveiligheid uitgesloten voelen.
- **Koopkracht:** Ouderenbonden maken zich sterk voor:
Goed pensioen: 'n duurzaam, eerlijk en solidair pensioenstelsel
Stop de stapeling: Zorg- en woonlasten moet voor iedereen te dragen zijn.
Arbeid en inkomen: voldoende werk, scholing en inkomen voor 50 plussers
Armoede voorkomen: AOW welvaartsvast laten blijven. Het agenderen en oplossen van financiële kwetsbaarheid van groepen ouderen heeft hoogste prioriteit.
- **Digitalisering:** Senioren moeten te allen tijde kunnen participeren in de digitale samenleving (door cursussen en een digitaal vangnet).
- **Zingeving:** Levenskunst, kracht en wijsheid van senioren staan centraal. De ouderenbonden schenken aandacht aan waardig ouder worden, aan een bewuste omgang met het levenseinde, maar ook aan levensvragen in zorg en welzijn.



**Uw
autospecialist!**



Plan online uw afspraak of bel (050) 534 94 44

Wij helpen u graag bij uw:

- Banden
- Voertuig diagnose
- Airco service
- Trekhaak monteren
- APK Keuring
- Automaat spoelen
- Onderhoud
- Schade herstel
- Auto import

Ceintuurbaan Noord 118 | 9301 NZ Roden | Tel. 050 - 534 94 44

info@degrootroden.nl | www.degrootroden.nl

Schutse activiteiten

LET OP: ten tijde van het opstellen van deze Schutse agenda waren dit de gegevens die wij hadden. Door corona en andere omstandigheden kunnen sommige activiteiten afgelast of verplaatst worden. In geval van twijfel neem gerust contact op met De Schutse: 0594 - 512334

Vrij biljarten: elk dagdeel, behalve maandagmiddag/donderdagmiddag/vrijdagmiddag
Rummikub: zie activiteitenkalender

Maandag

09:00 – 12:00 Jeu de Boules | Franse slag
13:00 – 16:30 Biljarten

jf.renkema@ziggo.nl
competitie

Dinsdag

09:30 - 10:15 Senioren gymnastiek
10:30 - 11:15 Senioren gymnastiek
13:00 – 17:00 Biljarten,
13:30 – 16:30 Klaverjassen
14:00 – 16:30 Jeu de Boules
19:30 – 21:00 Alzheimercafé; [zie Activiteiten Agenda](#)

Jeanet Toxopeus
Jeanet Toxopeus
vrij biljarten
Sociëteit de Schakel
vrij spelen
3^{de} dinsdag van de maand

Woensdag

09:00 – 12:00 Pedicure, Karin Sietsma op afspraak
13:00 – 17:00 Biljarten,
13:30 – 16:30 Oog café,
13:30 – 16:00 Repair café,

06-51207420
vrij biljarten
4^{de} woensdag van de maand
3^{de} woensdag van de maand

Donderdag

09:00 – 12:00 Kapster Angelique Huisman
13:00 – 16:30 Biljarten
14:00 – 16:30 Jeu de Boules
13:30 – 16:00 Knutsel Frutsel; [start 13 jan, 2 wekelijks](#)
14:00 – 17:00 Bingo
19:00 – 23:00 Klaverjassen

0594-517368
competitie
vrij spelen
Krijgsman, 0594-515327
4^{de} donderdag van de maand
4^{de} donderdag van de maand

Vrijdag

09:30 – 12:00 Seniorweb presentatie; [start februari](#)
13:30 – 16:00 Seniorweb open inloop; [start februari](#)
13:30 – 16:45 Klaverjassen

1^{ste} vrijdag van de maand
1^{ste} vrijdag van de maand
Schoppenboer



Interview met Schutse Gymclub

Fiena Bolt



Bewegen is voor jong en oud belangrijk. Op oudere leeftijd kan regelmatig bewegen een positieve invloed hebben op zelfredzaamheid. In de Schutse kunt u meedoen bij de gymclub om de spieren iedere week

een beetje soepel te houden. 'Gymclub' hoort misschien zo dat men daar moeilijke oefeningen moet uitvoeren, maar dat is niet waar. Het zijn meer bewegingsoefeningen die aangepast zijn bij uw leeftijd en waar iedereen op zijn/haar eigen niveau aan kan deelnemen.

Er wordt ook gebruik gemaakt van spel materiaal zoals ballen, touwen, ringen en nog veel meer leuk materiaal.

Hier kun je leuke activiteiten mee doen en het verhoogt het plezier in bewegen. Er is altijd deskundige leiding aanwezig. Niet alleen dat de leiding veel weet van goed bewegen zij vinden dat het ook plezierig moet zijn en dat iedereen mee kan doen.

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig, dan is daar ook ruimte voor. Samen in een groep met gezellige mensen, heerlijk bewegen op muziek, doet bij vele leden een glimlach op hun gezicht verschijnen.

Iedere dinsdagmorgen, met uitzondering van vakantie, kunt u terecht in de Schutse. Er zijn 2 groepen, groep 1 begint om 9.30 uur tot 10.15 uur, groep 2 begint om 10.30 uur tot 11.15 uur.

In groep 2 zijn nog een aantal plekje vrij voor nieuwe leden, zowel dames als heren kunnen zich aanmelden via de receptie van de Schutse of kom gewoon langs op dinsdagmorgen.



_____Advertorial_____

Leer als mantelzorgers NEE te zeggen...

Nee zeggen betekent niet dat je grof, egoïstisch of onvriendelijk bent.

Heb je je ooit afgevraagd waarom het zo gemakkelijk was om nee te zeggen toen je een klein kind was en waarom het nu zo moeilijk is geworden? Wat is er gebeurd?

Als kinderen hebben we geleerd dat nee zeggen ongeleefd of ongepast was. Nee zeggen was verboden terrein en ja zeggen beleefd en sympathiek.

Nu we allemaal volwassen zijn, mogen we onze eigen keuzes maken maar helaas houden we vast aan opvattingen uit onze kindertijd en blijven we nee associëren met onaangenaam, slechtgemanierd, onvriendelijk of egoïstisch zijn.

Toch is af en toe nee zeggen één van de betere dingen die je voor jezelf kunt doen. Zeker als mantelzorger. Zo voorkom je overbelasting, kun je even bijtanken en houd je het zorgen langer vol.



(Gebaseerd op een tekst van Naomi Dongelmans, huisarts en auteur van *De Vrolijke Mantelzorger*).

(Zie advertentie pag. 34)

De petten van

Er is een mooi stukje Westerkwartier dat iedereen gezien moet hebben. Je komt er door bij Lettelbert niet de brug over te rijden richting Oostwold, maar voor de brug rechtsaf te slaan. Je komt dan uit op een weg die parallel loopt aan de A7. Aan je rechterhand zie je dan een afslag naar de boerderij van het Groninger Landschap. Die sla je in en je komt dan bij het wandelpad van de Lettelberterpetten. Wat dit gebied zo bijzonder maakt zijn de petgaten. Waarom zijn ze hier en wat gebeurt ermee als ze niet meer gebruikt worden en je de natuur haar gang laat gaan?

Foto 1



Veen en turfwinning

Als er ergens petgaten zijn, dan moet dat een laagveengebied zijn. Laagveen ontstaat in natuurgebieden met veel water. De planten die in dit gebied afsterven, komen in het water terecht en zakken naar de bodem en omdat er onder water nu eenmaal weinig zuurstof is, verteert het niet, maar wordt het een dikke laag drab. Dit drab is voedzaam en is een goede voedselbron voor weer andere planten. Je ziet dan ook dat na verloop van tijd het gebied verland, dat wil zeggen dat de plantenlaag zo dik wordt, dat het boven het water uitstijgt.

Foto 2



Veenvorming is daarna alleen nog maar mogelijk als er veenmos is dat regenwater vasthoudt en er zo voor zorgt dat de ondergrond zuurstofarm blijft. Maar dat heet hoogveen.

Al heel lang geleden heeft men ontdekt dat veen een goede brandstof is als je er turf van maakt. Daarvoor is het nodig het veen uit de natte grond te halen en het dan te drogen. Als je de bovenlaag weghaalt kom je weer bij de natte grond. Het veen haal je daarna uit die natte grond met een baggerbeugel. Het drogen vindt plaats op een stukje overgelaten land. Dit drogen was een heel proces waarbij een natte drab werd omgevormd tot de handige broodjes die je in de kachel kon



Lettelbert

werpen. Op de plaatsen waar het veen was afgegraven, ontstonden waterplassen, petgaten genoemd. Het daartussen gelegen land heet legakker.

Wandeling

Wat een wandeling door de Lettelberterpetten zo interessant maakt, is dat je door een gebied loopt waarin tot ongeveer 1945 veen gewonnen is en je dus petgaten en legakkers kunt zien liggen. Maar dat niet alleen je kunt ook zien wat er gebeurt als de petgaten aan de natuur worden overgelaten. Al wandelend kom je eerst langs nieuwe petgaten en legakkers die in 2020 in het kader van natuurbeheer zijn gegraven (foto 1).

Het ziet er nog netjes uit, maar als je doorloopt, dan zie je petgaten met daarin al het begin van verlanding, allerlei waterplanten groeien al in de petgaten (foto 2). Het allermooist vind ik het laagveenmoerasbos dat is ontstaan doordat de petgaten niet zijn onderhouden. Degenen die nog redelijk ter been zijn kun-

nen dit bos zelf beleven door even verder het Petgatenpad te volgen. Dit is een plankenpad van ongeveer 250 meter dat dwars door dit bos is aangelegd (foto 3). Ik vond dit pad zo mooi dat ik, nadat ik het pad ontdekt had, de volgende dag mijn vriendin hiernaartoe heb meegenomen om het haar ook te laten zien.



Foto 3





GEZOND IN BEWEGING

OOSTINDIE

WALKING FOOTBAL - VEV '67

De Knip

woensdag van 9.30 - 11.15 uur

Informatie: Jaap Pranger - Telefoon 06 - 41396397



Wat is OldStars tafeltennis?



OldStars tafeltennis is een aangepaste spelvorm voor tafeltennis op latere leeftijd en is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier willen bewegen en deel uit willen maken van een sociale, gezellige groep.

In principe kan iedereen meedoen, maar het richt zich op de leeftijdsgroep 55+.

OldStars tafeltennis staat onder begeleiding van een OldStars begeleid(st)er en/of trainer. De training bestaat uit een warming-up en verschillende beweegvormen. Tafeltennis is een onderdeel van de training. Zo werk je via tafeltennis aan een betere balans en conditie! Het spel tafeltennis zelf behoeft weinig aanpassing: het is een laagdrempelige sport, die zonder aanpassing tot op latere leeftijd kan worden beoefend.

Naast bewegen staat bij OldStars tafeltennis ook het ontmoeten en het sociaal contact centraal. Ontmoet nieuwe mensen onder het genot van een kopje koffie of thee.

Aanmelden kan via de mail bij Jan Dijkstra: secretaris@talero.nl

Wat senioren kunnen doen aan hun eigen conditie. Deel 1.

Ik was laatst op de Fitclub en sprak Astrid even aan: 'Astrid, zijn er nou geen tips en adviezen te geven aan senioren om gezond ouder te worden?' Ik stel die vraag vaak aan fysiotherapeuten, apothekers, praktijkondersteuners, noem maar op. 'Ja zeker wel', zei ze.

Regelmatig bewegen is een van de goedkoopste en beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te behouden. Lichamelijke beweging is goed voor het hart, de bloedvaten en de longen en verkleint de kans op chronische ziekten. Bij mensen met slijtage aan de gewrichten kan lichamelijke beweging zelfs de pijn verminderen. Bewegen met beleid is hier wel het advies: ken en respecteer je grenzen.

Wie wekelijks enkele malen matig intensief beweegt, houdt zijn spieren en uithoudingsvermogen op peil. Bovendien helpt het om langer zelfstandig en zelfredzaam te blijven en vermindert het de kans op fracturen en lichamelijke beperkingen.

Een paar voordelen van sporten en bewegen zijn:

- Het verbetert het humeur en geeft energie
- Het is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten
- Het verbetert de loopsnelheid
- Het stimuleert de stofwisseling en heeft een positieve invloed op het gewicht
- Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken

Genoeg redenen dus om in beweging te komen en de volgende keer nieuwe adviezen te lezen in de Bijblijver.



Deze advertorial wordt u aangeboden door Fitclub Rodenburg (zie advertentie pag.30).



EVEN VOORSTELLEN:

Vandaag bezoeken we het plaatsje Lettelbert en gaan we op bezoek bij de dames Fokje Wieldraaijer en Trijnie van Wijk. De dames zijn van kinds af aan al vriendinnen. Fokje woont nog in Lettelbert en Trijnie is verhuisd naar het buurdorp Midwolde. Fokje komt van oorsprong uit het Hoendiep. Op latere leeftijd is zij verhuisd naar Lettelbert. Fokje zegt dat Lettelbert haar dorp is geworden. Fokje is mede één van de drijvende krachten van het Dorpshuis. Fokje is een doener, zij verzorgt vele zaken, ook op cateringgebied in het Dorpshuis. Dit moet ook tot in de perfectie uitgevoerd worden, met minder neemt Fokje geen genoegen, zij legt de lat behoorlijk hoog voor zichzelf. Daarbij let zij ook op de kleintjes en zorgt dat ze voor de producten niet de hoofdprijs betaalt. Klein voorbeeld; Fokje had een buffet en voor op de tafels werden dan bloemen gekocht. Diezelfde bloemen haalde Fokje zondagmorgen bijtijds uit het Dorpshuis en werden voor de dienst in de kerk neergezet, twee vliegen één klap. Er zijn veel vrijwilligers die zich inzetten voor het Dorpshuis. Het Dorpshuis telt ongeveer 29 vrijwilligers, een heel mooi aantal voor het kleine dorp, complimenten voor deze vrijwilligers. Fokje en Trijnie praten zeer enthousiast over hun dorp, ze denken er niet over om te stoppen met het vrijwilligerswerk en willen als hun gezondheid het toelaat nog lang betrokken blijven bij het Dorpshuis. Trijnie haar ouders, de fam de Boer, waren boer in Lettelbert en hadden een boerderijtje tegenover het fietspad richting Leek. Tegenover dit boerderijtje stond het café.

Vroeger was er een café in Lettelbert, dit werd gerund door Jan en tante Nel van der Woude. Tante Nel kwam uit de Amsterdamse Jordaan, volgens zeggen was zij een nicht van Johnny Jordaan. In het café vond jaarlijks een groots gebeuren plaats waar iedereen naar uit keek. Ieder jaar werd er een toneelstuk opgevoerd met spelers uit het dorp. Jan vd Werf kende iedereen in het dorp; wie een rol in het toneelstuk wilde moest zich opgeven bij Jan. Jan zocht tevens een klucht uit die bij de spelers paste, Jan was heel goed om de spelers samen te koppelen. Er werd om toerbeurt bij iedereen thuis geoefend, dit heeft veel plezier gebracht. De generale repetitie werd voor de kinderen uit het dorp uitgevoerd. Op de avond van de uitvoering kwam er zelfs een schminkster, zij schminkte de spelers in het



huis waar Trijnie woonde, het huis tegenover het café. De spelers moesten de straat over steken als men het toneel op moest. De ruimte achter het toneel was zo klein dat je daar niet kon wachten

voor je het toneel moest betreden. Het was dan tijdens de toneelavond ook druk verkeer van spelers die van en naar het café en het huis van Trijnie moesten lopen. De avonden werden altijd met groot applaus afgesloten, het was voor iedereen een bijzondere avond.

Het Dorpshuis Lutjehonk

Lettelbert was een hele hechte gemeenschap, iedereen hielp elkaar en er was veel saamhorigheid. De gemeenschap heeft destijds samen rond 1983 het Dorpshuis gebouwd. Dhr Pijpker, die timmerman was, had de regie over de bouw. De mannen uit het dorp waren op hun vrije zaterdag druk met het bouwen, de dames verzorgden de koffie en de broodjes voor de bouwers. Ook de kinderen vonden het fijn om te helpen en sjouwden de stenen naar de werkplek. Iedereen had wel een aandeel in het tot stand komen van het Dorpshuis. Het Dorpshuis kreeg de naam "Lutjehonk". Later is er een terras bijgekomen waar iedere voorbijganger plaats kan nemen. Je zit dan heerlijk rustig aan het water waar de bootjes voorbij komen. Je kan een kopje koffie of thee bestellen en daarbij heerlijke appeltaart of een punt overheerlijke cranberrytaart. De cranberrytaart (naar eigen geheim recept) wordt gebakken door Fokje (links op de foto) Fokje heeft inmiddels al zeer vele taarten gebakken voor het Dorpshuis en zijn bezoekers. Fokje heeft het bakken van haar Opoe. Opoe geboren in 1885 bakte met weinig middelen ook heerlijk lekkernijen op haar kookkacheltje waar een klein oventje in zat; zit dus in de



genen. In het Dorpshuis zijn verschillende verenigingen ondergebracht. Zo is ook een schildersclub voor mensen met een niet aangeboren hersenaandoening. Deze club komt uit Groningen en is hier gekomen vanwege de corona. Het schilderen werd gehouden in een gemeenschappelijk ruimte van een instelling, door de corona mochten buitenstaanders geen gebruik meer maken van deze ruimte. Men kon toen een ruimte huren in het Dorpshuis. Deze schildersclub is er voor iedereen met een niet aangeboren hersenaandoening. Info is op te vragen bij het Dorpshuis. De schildersclub is op donderdagochtend aanwezig.

Er is voor elk wat wils, er is bijvoorbeeld een ijsvereniging, breicafé, sjoelen, klaverjassen, schildersclub, biljarten en een schietclub. Vroeger kwamen hoofdzakelijk mensen uit het eigen dorp naar de activiteiten, maar door de terugloop is iedereen welkom om zich aan te melden. Scouting de Bevers heeft het achterste gedeelte van het Dorpshuis in gebruik. De Scouting is erg actief en is geschikt voor avontuurlijke jongeren. Met een veelzijdig aanbod willen zij vriendschap en geborgenheid onder de jongeren bevorderen. Wilt u meer weten wat het Dorpshuis te bieden heeft dan kunt u de website bezoeken lettelbert.com

Lettelberterpetten

De naam Lettelberterpetten, verwijst naar de zogenaamde 'petgaten' die ontstonden na verving. Vroeger hebben de monniken uit Aduard op deze plek het veen uitgegraven. Je kunt in dit natuurgebied prachtig wandelen. De aangegeven wandelroute loopt door en om het moerasgebied. In 2020 is er een belevingspad van circa 250 meter aangelegd, dit is een wandelpad gemaakt van planken. Vele wandelaars hebben al genoten van dit bijzondere stukje natuurgebied.

Lettelbert een dorp met ongeveer 160 inwoners heeft veel te bieden, ook voor de (dag) toerist: Natuurcamping NIVON, ijsbaan, watersportcentrum, scouting, Leekstermeer, Lettelberterplas en het natuurgebied de Lettelberterpetten.

Een prachtig dorp in het mooie Westerkwartier, waar wij allen van, wat het dorp te bieden heeft, kunnen genieten.



Donna

De Dam 24 Leek

Comfortabele Dames Mode

ook het adres voor

Nacht
mode

&

Onder
goed

open

dinsdag tot en met zaterdag. 10:00-17:00

Er is ook een achteringang bij het parkeerterrein

De Dam 24, 9351 AM Leek

☎ 0594-769054

E-Mail: donnaleek@hotmail.nl





67+

FITNESS

**VANAF
€24.90
PER MAAND**

eGYM

- ✓ **EGYM**
- ✓ **VITAAL FIT**
- ✓ **WANDEL FIT**
- ✓ **(YIN) YOGA**
- ✓ **CIRCUIT TRAINING**
- ✓ **67+ ABONNEMENT**

**FITCLUB
RODENBURG**

fitclubrodenburg.nl
RODENBURG 2
9351 PV LEEK
T 0594 740 842

Ouderen Vervoer Leek



Door vrijwilligers van deur tot deur in Leek en omgeving (ook rolstoelvervoer)

0594 -512334

Betrouwbaar en op tijd,
dienstverlening & goedkoop



Filatelistenvereniging Roden•Leek

en omstreken

Verzamelt u postzegels? Dat bent u niet de enige. Maar als lid van een vereniging komt u verder, is het gezelliger en... voordeliger.

Meer dan 80 filatelisten in het Westerkwartier en het Noordenveld zijn lid van de vereniging "Roden-Leek". Een groot deel van onze leden bezoekt de maandelijkse inloopmiddag in Leek of de clubavond in Roden, waar behalve een activiteit ook altijd gelegenheid is om onderling te ruilen.

Naast onze bijeenkomsten organiseren wij een rondzendverkeer en nieuwtjesdienst. Verder is er de uitleenservice, een uitgebreide bibliotheek en het postzegelwinkeltje.



Alle informatie over de vereniging, zoals het jaarprogramma, vindt u op onze website www.fvrl.nl Ook kunt u natuurlijk even bellen: W. van der Velde, tel. 050 503 2608 of mailen via info@fvrl.nl Nog beter: kom een keertje langs bij een clubavond. U bent van harte welkom!

Als u het nieuws van de afgelopen tijd volgt, dan ziet u dat er, naast het coronavirus, twee dingen zijn die de aandacht vragen. Het ene is de milieucrisis, de aarde warmt, door het gebruik van fossiele brandstoffen, zo op, dat we de dijken fors moeten verhogen. Het andere is een enorme stijging van de energieprijzen. Er is een organisatie in onze eigen omgeving die een bijdrage wil leveren aan de oplossing van deze problemen en dat is het Energie Collectief Tolbert. De oplossingen die het Collectief biedt zijn niet landelijk en grootschalig, maar zijn erop gericht om hier in Tolbert en omgeving te zoeken naar wat we hier zelf kunnen doen.

De milieucrisis

Om de opwarming van de aarde tegen te gaan, moeten we op zoek naar een andere manier om energie op te wekken. Het is niet verstandig om nog veel langer gebruik te maken van steenkool, olie of aardgas. Natuurlijk kunnen we dat overlaten aan de grote energiebedrijven, maar dat betekent grote parken met zonnepanelen of windmolens. Het Energiecollectief wil die grote parken hier niet maar in plaats daarvan zonnepanelen op daken van bedrijven in onze omgeving. Zo krijgen we een groot oppervlak waar zonne-energie geleverd kan worden zonder dat onze natuur wordt aangetast. Het zoekt daarom bedrijven die toestemming geven. Als het Energiecollectief die bedrijven gevonden heeft, moeten de panelen gekocht en geplaatst worden. Het geld hiervoor krijgt het door de uitgifte van certificaten van € 95,00 per stuk. De koper krijgt zijn geld, plus een rente van ongeveer 6% terug, doordat de energie geleverd kan worden aan het energiebedrijf Energie Van Ons, een energiebedrijf dat energie inkoopt wij plaatselijke energiecollectieven.



De stijgende energiekosten

De prijs voor gas en elektriciteit wordt bepaald door het contract dat je hebt afgesloten met je energieleverancier. Daar valt weinig aan te doen. Je kunt er natuurlijk wel voor zorgen dat de nota zo laag mogelijk uitvalt door je huis goed te isoleren. Om je te helpen om die plekken in je huis te vinden waar de energie naar buiten lekt, heeft het Energiecollectief een warmtecamera. Door juist op die plekken isolatie aan te brengen waar uw huis koud blijkt, kun je al gauw 10% besparen. Om u te helpen bij het zo verstandig mogelijk besparen op energiekosten geeft het collectief informatieavonden. Tenslotte helpt het collectief bij het organiseren van collectieve acties om bijvoorbeeld zonnepanelen of warmtepompen aan te schaffen.

Het Energie Collectief Tolbert doet meer

Doel van het Energie Collectief Tolbert is; "Het stimuleren en faciliteren van een betaalbare energietransitie in Tolbert en omgeving". Met de zonnepanelen en de kostenbesparende oplossingen is de taak van het Collectief niet af. Zo praat het Energiecollectief met gemeente en provincie over de energieplannen en denken zij na over alternatieve oplossingen voor energieopwekking. Als u meer wilt weten over het Energie Collectief Tolbert, kijkt u dan op hun website: www.energiecollectieftolbert.nl. Eventueel kunt u daar lid worden voor € 10,00 per jaar of een of meer energiecificaten kopen.

We zijn een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun mantelzorgers, vrijwilligers, verzorgers en andere belangstellenden. Dit seizoen organiseren wij 14 café avonden op verschillende locaties. Met uitzondering van de avond in Grootegast (deze begint om 20:00 uur) beginnen de avonden om 19:30 uur. Het formele gedeelte sluit de gespreksleider om 21:00 uur af. Iedere avond is er een ander thema. Daarvoor wordt bij de meeste avonden een deskundige uitgenodigd die door de gespreksleider over het onderwerp wordt geïnterviewd. Het programma tot en met april ziet er als volgt uit:



Dinsdag 11 januari	Leek	Juridische aspecten bij dementie
Dinsdag 1 februari	Zuidhorn	Wetenschappelijke stand van zaken
Dinsdag 22 februari	Leek	Liefde wordt niet dement
Dinsdag 15 maart	Grootegast	Dementie en rijvaardigheid
Dinsdag 5 april	Leek	Ontkenning...!! Familie op één lijn
Dinsdag 26 april	Zuidhorn	Herinneringen en het langetermijngeheugen



Locaties: Leek: Dienstencentrum de Schutse, Zuidhorn: Sociaal Cultureel Centrum, Grootegast: zorgcentrum Het Hooge Heem.

Het Alzheimer-café is een activiteit van Alzheimer Nederland en wordt georganiseerd door Stichting Dementievriendelijk Westerkwartier.

Toneel "HET GEBROKEN LICHT VAN TROOST"

Bij het Alzheimer-café van 5 april wordt een toneelstuk opgevoerd. Het stuk is geschreven door Aris Bremer en heeft als titel: Het gebroken licht van troost. "Maarten toch..." verzucht Esther meer dan eens. De zorg voor haar dementerende man valt haar steeds zwaarder. Zelf is ze ook de jongste niet meer en dat Maarten verslechtert is niet meer te ontkennen. Schoondochter Greet is er stellig over: vader moet naar een verpleeghuis, met precies op tijd zijn natje en droogje. Dat is het beste voor vader en ook voor Esther, die eens voor zichzelf moet kiezen. Wanneer dochter Lara op bezoek komt, wordt de waarheid pijnlijk duidelijk. Ze is lang niet meer thuis geweest en ach, iedereen vergeet toch wel eens iets? Dat is heel normaal bij oudere mensen! Terwijl de vrouwen elkaar met hun waarheid confronteren, geniet Maarten van zijn Licht van Troost. Een voorstelling over de wereld van dementie. Over acceptatie en troost, over twijfel, over verschil van meningen en over houvast.



Stichting
Vrienden van het
Ouderenwerk Leek

WIST JE DAT.....

- Vrienden van het Ouderenwerk is opgericht op 22 maart 1989
- we zijn gevestigd in dienstencentrum "de Schutse" in Leek
- dit jaar 40 vrijwilligers, donatiekaarten verkopen in de voormalige gemeente Leek
- zij in 2020, 3757 donatiekaarten hebben verkocht
- we met de opbrengst hiervan plaatselijke initiatieven ten bate van ouderen, woonachtig in de voormalige gemeente Leek, ondersteunen
- we je financieel willen helpen met het realiseren van nieuwe kansrijke ideeën
- een financiële bijdrage van Vrienden van het Ouderenwerk het verschil kan maken tussen droom en werkelijkheid
- ook jij namens je club, vereniging of organisatie een aanvraag kunt indienen
- we een eigen website hebben
- www.vriendenvanhetouderenwerk.nl
- je via deze website eenvoudig een aanvraag kunt indienen
- we met belangstelling uitkijken naar je aanvraag

**VRIENDEN VAN HET OUDERENWERK MAAKT DE WEG
NIET KORTER MAAR WEL EEN BEETJE LICHTER**

Donderdag 28 november 2021 is er een bijeenkomst geweest van vaste gebruikersgroepen van De Schutse. De clubs, verenigingen en stichtingen waren met één of twee afgevaardigden vertegenwoordigd. Slechts één groep ontbrak. Ook was er een afvaardiging van Tintenbeheer en De Schans.

De bijeenkomst stond onder leiding van Renée Kamphuis, voorzitter van SeniorWeb en één van de initiatiefnemers. In haar welkomstwoord constateerde ze met blijdschap de grote opkomst en belangstelling. "Doel van de avond is om met elkaar te spreken over de oprichting van Vereniging Schutse Gebruikers

ken oppakken en behartigen. Een vereniging maakt het makkelijker om over de grenzen van het eigen clubje heen te kijken. En wellicht een steentje bij te dragen aan de bloei en het behoud van De Schutse. De Schutse is er ook om er voor elkaar te zijn en heeft een belangrijke sociale en maatschappelijke functie voor Leek en omliggende dorpen.

Na het verhaal van Meindert volgde er een bespreking in groepjes. Algemeen is er bij de gebruikers het gevoel dat het goed is dat er een vereniging komt. Vooral voor het overleg en de belangenbehartiging met externe partijen maar ook om de onderlinge band te versterken en samen dingen op te pakken. Wel zijn er nog vraagtekens over hoe je aan dat laatste een goede praktische invulling kunt



en te constateren of er voldoende draagvlak is om verdere stappen daartoe te ondernemen". Meindert Bouma vertelde over de motieven van de initiatiefnemers om een vereniging op te richten. Momenteel hangen de gebruikersgroepen nog redelijk als los zand aan elkaar. Er is zelfs geen vertegenwoordiging, die namens de gebruikers het overleg met andere partijen, bijvoorbeeld de gemeente Westerkwartier, kan voeren. Alleen daarom al is het goed een vereniging te hebben. Maar als vereniging kun je ook gemeenschappelijke za-

geven. Daarvan kwam aan het eind van de bijeenkomst een voorbeeld. Gerard Kosse kondigde het plan aan voor het houden van een open middag van alle gebruikers, in samenwerking met de beheerders, op woensdag 12 januari 2022 van 13.00 tot 17.00 uur. Daarnaast worden nog een aantal andere organisaties uitgenodigd, die voor de bezoeker mogelijk interessant zijn. Een los inlegvel daarover treft u aan in deze BijBlijver en/of kunt u meemenen uit De Schutse.

Wie
behartigt
uw **belangen**
als u dit zelf
niet meer kunt?



KOOTSTRA

Levens- en nalatenschapsplanning

Euroweg 6 • 9351 EN Leek
0594 518830

k.roossien@kootstra.nl
info@kootstra.nl

VoorElkaar uitvaartvereniging



Uitvaartvereniging zonder winstoogmerk

Voor de inwoners van Den Horn, Enumatil, Lettelbert,
Midwolde, Oostwold e.o.

De uitvaart wordt verzorgd door een
uitvaartverzorger die plaatselijk bekend is en
ontlast de nabestaande tijdens de moeilijke
dagen na een overlijden

Vraag naar de mogelijkheden over eventueel
lidmaatschap

Bent u op leeftijd dan is het mogelijk om donateur te
worden van de uitvaartvereniging geeft ook een zekere
geruststelling voor u naasten dat een eventuele
uitvaart deskundig geregeld wordt

voor vragen mail naar :
leden@uitvaartverenigingvoorelkaar.nl
Of bel naar: Secr. Tel: 06-44374506
Website:
www.uitvaartverenigingvoorelkaar.nl


De Goede Boeken

Tweedehands Boeken

Zoek en vind een goed boek

de Goede Boeken,



Tolbert

Kijk op:

degoedeboeken.boekwinkeltjes.nl

of mail uw zoekvraag naar ekdegoede@home.nl

Telefoon: 0594 - 514771

Afhalen of bezorgen in overleg.



Ik weet niet wat jij je nog herinnert van je huisarts in de tijd dat je puber was, maar ik niet veel. Hij zat aan een groot eikenhouten bureau, met 'de kop' naar beneden waardoor ik alleen maar zijn kruintje zag: hij stelde alleen vragen en schreef maar en schreef maar. De volgende keer moest hij eerst de aantekeningen van de vorige keren doorlezen.

Hoe anders gaat dat nu: toegankelijke lui die echt in gesprek gaan met je en ze zijn niet alleen. Nee, er lopen diverse assistenten rond, maar ook praktijkondersteuners. Zo bestaat de huisarts van tegenwoordig uit verschillende personen.

Eén van die personen is Jan Mulder. Hij is speciaal opgeleid om senioren bij te staan; hij heeft een opleiding tot physician assistant gedaan in 3 jaren bij een geriater in het Martiniziekenhuis en daarvoor hij is 20 jaar ambulance-hulpverlener geweest. Hij richt zich op kwetsbare ouderen. 'Maar Jan, wie zijn dat nou, die kwetsbare ouderen?' 'Dat zijn ouderen met een groter risico op ziekenhuiscomplicaties en dat ligt vaak op verschillende vlakken: Somaatich (lichamelijk), psychisch (geheugen/somberheid), sociaal en functioneel (mobiliteit). Ik onderzoek wie kwetsbaar zijn a.d.h.v. een GFI (GFI: GRONINGEN FRAILTY INDICATOR) en ga er regelmatig langs om als het ware de hulpverlening die nodig is, om de oudere zo lang mogelijk thuis te laten wonen, te organiseren'.

'Ik heb de lezer zo veel te vertellen waar ze wat aan hebben. Bijvoorbeeld: denk nou niet dat iedere vergeetachtigheid gelijk dementie is maar dat het wel belangrijk is om het vroegtijdig te herkennen en te onderkennen.

Weet ook dat de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) het financieel mogelijk maakt om de kwetsbare oudere zo lang mogelijk thuis te laten wonen.

Ik stop, volgende keer verder'.

Hospice Vredeborgh Leek

Elly van Pagee

In het centrum van Leek staat het **Hospice Vredeborgh**.

Een bijna-zoals-thuis-huis.

Voor mensen die in alle rust en veiligheid de laatste fase van hun leven door willen brengen en kunnen sterven in de nabijheid van hen die ze lief hebben. Soms is het om verschillende redenen niet mogelijk om thuis te blijven. Hospice Vredeborgh kan dan uitkomst bieden.

Naast de verpleegkundigen, die ook 's nachts aanwezig zijn werken er veel vrijwilligers. Ze zijn er van 's morgens vroeg tot 's avonds laat om het de gasten en hun dierbaren zoveel mogelijk naar de zin te maken. Ze vinden dat het laatste stuk van het leven zo mooi, rustig en waardevol mogelijk zou moeten zijn. Zij weten dat er geen dagen aan het leven, maar wel leven aan de dagen toegevoegd kunnen worden.

Ondanks het Coronavirus is het Hospice al die tijd open gebleven en we hebben veel gasten mogen ontvangen. Het Hospice heeft een prachtige tuin met een beschutte en verwarmde patio. Het is daar goed vertoeven voor de gasten en hun bezoekers.



De vrijwilligers en verpleegkundigen vormen een hecht team. De huiskamer is het hart van het huis. Daar wordt gepraat, overlegd, gelachen en gegeten met de gasten die dat willen en er worden heel veel verhalen verteld. Een bijzonder huis waar veel over te vertellen is.

In de komende Bijblijvers zal daarvoor een plek worden ingeruimd.

wij zijn er ook op het **OPEN HUIS**

van 12-01-2022



Stichting Algemene Vrijwilligershulpdienst
'DE HULPKRING'

Repair
Café

Weggooid? Mool niet!



sociaal werk
de schans



Oogvereniging

KONINKLIJKE
REDERIJERSKAMER



seniorweb
Westerkwartier



**alzheimer
café**
westerkwartier



dementie
vriendelijk
westerkwartier



De Schutse



Pedicure



HANDWERKCLUB



WESTERKWARTIER

KLAVERJASCLUB



SCHOPPENBOER

SOCIETEIT

DE SCHAKEL
LEEK



Stichting
Vrienden van het
Ouderenwerk Leek

en begroeten je graag..
in ons dienstencentrum de Schutse

Dit verhaal gijt over Job en Antje. Die woonden vroeger ien e Zuudpolder ien n klein arbeidershuuske aan n lange ree. Ze hadden het niet breed.

Job waarkte al heul wat joaren as vaste arbeider bij n boer die aan t enne van e ree n grode boerderij had. Job was n haarde waarker en de boer was slim bliede met hem. Alleen speet het Job dat r zelf gien boer worden was, moar dat was nou eenmaal zo en hij schikte zich ien zien löt. T Was niet aans.

Tot er op n zekere dag, vlak veur de Karstdoagen, wat gebeurde.

Toen Job noar huus toe gaan zol liep er de boer tegen t lief en deze zee tegen hem: "Job, ik ken dij nou al zo laang en doe waarkst al-tied zo haard. Doarom heb ik bedocht om dij n piek te geven. Die is wel broeds, moar dat geeft niks."

Nou, dat was niet tegen dovemansoaren zaid en zo stapte Job met de piek onner de arm noar huus. Hij was zo bliede as n klein kiend met de piek, want hij har nog nooit eerder dieren had, behalve muuzen.

Toen r tuus kwam liet r zo tröts as n paauw de piek aan Antje zien en zee:

"k Heb van e boer een mooie dikke piek kregen, dat wordt lekker eten met de kaarstdoagen! k Verheug me der noiu al op."

Moar Antje docht er toch wat aans over. "Niks lekker eten", zee Antje, "Doe moest broedeier zien te kriegen en dan zetten we de piek der op te broeden."

Een poar doagen loater kwam Job tuus met ien zien buusdoek negen broedeier.



De piek werd onner de bedstee op e eier zet. Doar was nog net plak veur ien hun lutje huuske.

En ja heur, de piek bleef mooi op e eier zitten en Job en Antje gingen noar berre. Toen ze op berre laggen dochten ze n beetje noa over hoe t verder met e piek mos.

"Wiest wat we doen", zee Antje, "as de kuukens uut de eier kommen, hemmen we loater tien pieken en as we die dan weer verkopen dan kopen we veur dat geld n big."

Job, die al bijna ien sloap was en al n beetje lag te snurken, werd bij dat idee kloarwakker en zat geliek rechtop. Een big kopen was veur hem altied onberiekbaar west.

En nou warren bij Job ieneens alle remmen lös.

"Heur es", zee er tegen Antje, "en as die big dan groot is dan eten we die ok niet op moar dan zorgen we der veur dat er kleine bigjes kommen."

En zo ging t moar deur. Op 't lest stonden Job en Antje recht overenne ien e bedstee te springen en zagen ze beelden veur zich van koppels koeien en grote lappen grasland. Al-lemoal hun eigen bezit.

De onderleggers van e bedstee warren echter niet bestand tegen zoveul gespinhaksel. Ze brakken spontoan oaf en Job en Antje ploften met n knal noar beneden. Gevolg: de piek dood en de eier stuk.

Job het nog joaren laang bij de boer aan t waark west.

Bron: J. Kampen
(Vorig BBnr. **Mien Westerkwartier/ Kom op verhaal**: schrijfster Hennie van der Laan)



Uw woning verkopen? Hoe zit het dan met het energielabel?



In Nederland heeft ieder huis een energielabel. Het energielabel loopt van A tot en met G en geeft het energieverbruik van de woning aan. Bent u van plan binnenkort uw woning te verkopen? Houd rekening met het volgende:

Verkoop, verhuur en oplevering

Bij de verkoop, verhuur en oplevering van woningen is een geldig energielabel verplicht. Het label dient door verkoper of verhuurder overhandigd te worden bij oplevering (nieuwbouw), transport (levering bestaande koopwoning) en verhuur. Bij niet naleving kan de Inspectie Leefomgeving en Transport (ILT) een boete opleggen.

Hoe vraagt u een energielabel aan?

Vanaf 1 januari 2021 gaat de aanvraag van het energielabel niet meer digitaal, maar moet je een afspraak maken met een gecertificeerde energieadviseur. De adviseur komt langs en inspecteert de woning. Op basis van kenmerken als isolatie, afmetingen, warmtebronnen en hoeveel energie de woning verbruikt, stelt hij het energielabel op.

Vervolgens registreert hij het energielabel.

Voorlopig en definitief energielabel

In 2015 heeft de overheid iedere woningeigenaar een voorlopig energielabel toegezonden. Het voorlopige energielabel was een inschatting op basis van gegevens uit het Kadaster. In de praktijk kan een woning echter een beter of slechter energielabel hebben. Daarom wordt een definitief energielabel vastgesteld door een gecertificeerde energieadviseur.

Heeft u verhuisplannen en-/of vragen met betrekking tot het energielabel?

Neem dan vrijblijvend contact op met Bruining en De Reus makelaars in Leek!



Verhuisplannen?

Bel Bruining en De Reus makelaars voor een gratis waardebeoordeling!

Zo gaan we te werk bij de verkoop van uw woning

-  we bepalen samen een reële vraagprijs
-  professionele presentatie
-  actief promotieplan
-  bezichtigingen organiseren
-  behalen maximale verkoopresultaat door de juiste verkoopmethode
-  opstellen duidelijke koopakte
-  kortom: we begeleiden u in het gehele traject, tot en met de overdracht bij de notaris



BRUINING EN DE REUS

MAKELAARS EN TAXATEURS O.G.

BOVENEIND 20, LEEK • E: LEEK@BRUININGDEREUS.NL • T: 0594-554355

WWW.BRUININGDEREUS.NL





Piepen, ruisen, zoemen etc.....het kan allemaal als je tinnitus hebt maar hoe kom je eraan. Het begint meestal vrij spontaan en vaker op oudere leeftijd bijv. met een piep in je oor. Na een aantal dagen kun je een paniekgevoel krijgen en bel je de dokter. Deze zegt dan te denken dat je tinnitus hebt. Bij de KNO arts kunnen ze je testen om te zien hoe hard jouw geluid (Hertz) is en of je verder gehoorproblemen hebt. Indien je gehoor toch al wat slechter is kun je soms geholpen worden door een gehoorapparaat of ruisonderdrukker maar meestal moet je er inderdaad mee leren leven.

Hoe kom je er aan?

Er zijn ook jonge mensen die blijvende gehoorbeschadigingen zoals tinnitus hebben door harde muziek of mensen met lawaaiige beroepen of na een ongeluk. Er zijn vermoedelijk veel oorzaken voor tinnitus zoals: ziekte, hoge bloeddruk, reacties op geneesmiddelen, een klap tegen het hoofd, whiplash, kaakproblemen etc. De precieze oorzaak weet men niet.



Hoe ga je er mee om?

Sommige mensen worden er ernstig depressief van en dan kan een psycholoog hulp bieden. Als je begrijpt hoe het zit dan scheelt dat al en ook jezelf leren het te negeren. De ene persoon heeft ook een veel harder geluid dan de ander. Via metingen kunnen ze het aantal Hertz bepalen waar jij onder lijdt. Ontspanning is een goede remedie. Praat erover met je omgeving want je ziet niets aan een tinnituspatiënt. In het begin ben je vaak angstig omdat er geen moment van rust meer is. Je kunt ook erg last hebben van lawaai of van Bach die je altijd zo prachtig vond. De t.v. moet harder ondanks dat je gehoor in principe prima is maar omdat jij een extra geluid hebt.

Leuk is het niet maar je moet er inderdaad meestal mee leren leven.

debalans

Hoe goed is jou balans en spierkracht?

debalans

Test het zelf met de 30-Second Chair Stand Test

DOEL

Testen van spierkracht en uithoudingsvermogen van de benen. Ook geeft het informatie over een mogelijk verhoogd valrisico.

BENODIGDHEDEN

- Stoel met rechte rugleuning, zonder armleuningen
- Stopwatch

INSTRUCTIES

1. Zit in het midden van de stoel
2. Plaats uw armen gekruist over elkaar
3. Houd uw voeten plat op de vloer
4. Houd uw rug recht en de armen tegen de borst
5. Op 'Start' komt u volledig tot stand en gaat u hierna weer zitten (zonder de armen te gebruiken)
6. Herhaal dit zo vaak mogelijk binnen 30 seconden
7. Vergelijk je score met de normwaarden rechts.



NORMWAARDEN MAN

LEEFTIJD	- GEMIDDELD	GEMIDDELD	+ GEMIDDELD
60-64	< 14	14-19	> 19
65-69	< 12	12-18	> 18
70-74	< 12	12-17	> 17
75-79	< 11	11-17	> 17
80-84	< 10	10-15	> 15
85-89	< 8	8-14	> 14
90-94	< 7	7-12	> 12

NORMWAARDEN VROUW

LEEFTIJD	- GEMIDDELD	GEMIDDELD	+ GEMIDDELD
60-64	< 12	12-17	> 17
65-69	< 11	11-16	> 16
70-74	< 10	10-15	> 15
75-79	< 10	10-15	> 15
80-84	< 9	9-14	> 14
85-89	< 8	8-13	> 13
90-94	< 4	4-11	> 11

Wilt u werken aan uw kracht en balans? Meldt u dan snel aan voor een gratis proefles BalansFitness. Wees er snel bij want er zijn maar een beperkt aantal plekken. Aanmelden kan door te bellen naar 0594 515 515 of mailen naar info@debalans.nl



SENIOREN VAN NU: MEER DAN DE MOEITE WAARD!!!

Gezond en goed oud worden, dat vinden we belangrijk. Maar oud zijn? Dat is een ander verhaal. Voor KBO Noordenveld-Westerkwartier is het een uitdaging om daar een weg in te vinden. We worden met z'n allen steeds ouder en het aantal senioren groeit. Een groep die er toe doet in onze maatschappij.

Krachtig en kwetsbaar

Het mooie van senioren is, dat ze tegelijkertijd krachtig en kwetsbaar kunnen zijn, ongeacht hun leeftijd! Die kracht en kwetsbaarheid zorgen ook voor een verbondenheid met elkaar. Binnen de KBO is dat heel goed zichtbaar. We maken samen plezier, werken samen aan onze gezondheid en onze ontwikkeling, komen op voor elkaar en zien naar elkaar om.

De afdeling organiseert gelukkig weer elke maand tal van activiteiten met een informatief karakter, maar zijn voornamelijk gezellig!!!

Word ook lid van de KBO, het kost slechts een paar tientjes per jaar en je krijgt er heel veel voor terug o.a.: korting op uw Zorgverzekering, elke maand een interessant Magazine en gratis advies via de juristen- en pensioentelefoon.

Informatie: Hans Greuter, tel.: 06-38509590; e-mail: ajgreuter1939@kpnmail.nl



Mantelzorgondersteuning aanvullend op de reguliere thuiszorg

ZorgMies maakt het *leven* leuker

Meer informatie? Neem vrijblijvend contact op



Tineke Renkema en Tineke Rodenboog
06-46694413
wkn@zorgmies.nl
www.zorgmies.nl



Zie voor wekelijkse en regelmatig terugkerende Schutse activiteiten pagina 16

Wijzingen, afgelastingen en/of fouten vallen buiten de verantwoordelijkheid van de redactie

Dag	Deel	Datum	Activiteit	Tijd	Pagina
januari					
donderdag	middag	6-jan	Rummikub	13:30	16
dinsdag	avond	11-jan	Alzheimer-café Leek,	19:30	26
zaterdag		15-jan	Seniorweb Open Dag	10:00 - 16:00	12/16
woensdag	middag	19-jan	repaircafé	13:30 - 16:00	16
woensdag	middag	26-jan	oogcafé	13:30 - 16:30	16
donderdag	middag	27-jan	Bingo	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	27-jan	Klaverjassen	19:00 - 23:00	16
februari					
dinsdag	avond	1-feb	Alzheimer-café Zuidhorn	19:30	26
donderdag	middag	3-feb	Rummikub	13:30	16
vrijdag	morgen	4-feb	Seniorweb, presentatie	09:30 - 12:00	12/16
vrijdag	middag	4-feb	Seniorweb, open inloop	13:30 - 16:00	12/16
woensdag	middag	16-feb	repaircafé	13:30 - 16:00	16
donderdag	middag	17-feb	Rummikub	13:30	16
dinsdag	avond	22-feb	Alzheimer-café Leek,	19:30	26
woensdag	middag	23-feb	oogcafé	13:30 - 16:30	16
donderdag	middag	24-feb	Bingo	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	24-feb	Klaverjassen	19:00 - 23:00	16
maart					
vrijdag	morgen	4-mrt	Seniorweb, presentatie	09:30 - 12:00	12/16
vrijdag	middag	4-mrt	Seniorweb, open inloop	13:30 - 16:00	12/16
donderdag	middag	10-mrt	Rummikub	13:30	
dinsdag	avond	15-mrt	Alzheimer-café Grootegast	20:00	26
woensdag	middag	16-mrt	repaircafé	13:30 - 16:00	16
woensdag	middag	23-mrt	oogcafé	13:30 - 16:30	16
donderdag	middag	24-mrt	Bingo	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	24-mrt	Klaverjassen	19:00 - 23:00	16
donderdag	middag	31-mrt	Rummikub	13:30	16
april					
vrijdag	morgen	1-apr	Seniorweb, presentatie	09:30 - 12:00	12/16
vrijdag	middag	1-apr	Seniorweb, open inloop	13:30 - 16:00	12/16
dinsdag	avond	5-apr	Alzheimer-café Leek,	19:30	26
woensdag	morgen	20-apr	rollatorspreekuur	09.30 - 11:00	16
woensdag	middag	20-apr	repaircafé	13:30 - 16:00	16
donderdag	middag	21-apr	Rummikub	13:30	16
dinsdag	avond	26-apr	Alzheimer-café Zuidhorn	19:30	16
woensdag	middag	27-apr	oogcafé	13:30 - 16:30	16
donderdag	middag	28-apr	Bingo	14:00 - 17:00	26
donderdag	avond	28-apr	Klaverjassen	19:00 - 23:00	16

Open Mantrazang ochtenden Tolbert

In 2022, iedere 3de dinsdag in de maand, bent u van harte welkom om mantra's te komen zingen met, in de pauze, tijd voor een kopje thee.

Mantra's zijn oeroude gezongen bezielende woorden, zinnen en klanken die steeds herhaald worden. Al duizenden jaren door vele volkeren in allerlei talen gezongen. Bij het zingen gaat het niet om goed of zuiver zingen maar om aandacht en intentie. Na iedere mantra volgt een stilte om te ervaren. Het zingen van mantra's geeft ontspanning, energie en verbinding. Laat de klanken van de mantra je hart beroeren!

Tijd: 10.00 – 11.30 uur. Bijdrage €5,00/keer. Historische kerk Tolbert. Hoofdstraat

48. **Opgave en info: Sylvia van Erning stersylvia7@gmail.com**

Na opgave krijg je de mantra's toegestuurd via de mail.

Neem
vrijblijvend
contact met
ons op



UW WONING VERKOPEN?

Wij komen graag bij u langs voor een
gratis waardebeoordeling van uw woning!



JONKMAN
GARANTIEMAKELAARS



Boveneind 18 Leek
Telefoon 0594 - 510100

www.jonkmangarantiemakelaars.nl

Bezoek eens het Noordelijk Archeologisch Depot

Wie archeologische vondsten doet heeft te maken met het Noordelijk Archeologisch Depot (afgekort NAD) dat in Nuis is gevestigd. En wie in archeologie is geïnteresseerd kan ook terecht bij het NAD. Ze laten jaarlijks ruim 2.000 bezoekers hun referentiecollectie zien.

Maar eerst iets over de geschiedenis van deze locatie in Nuis. Het is in 1941 door de Duitsers gebouwd als arbeidskamp. Het heette toen de Nederlandse Arbeidsdienst (NAD). Daarna heeft het vele functie gehad, waarvan de belangrijkste de huisvesting van een groep van 250 Molukkers was. Een monument ter plaatse herinnert er nog aan. Vanaf 1997 gebruiken de 3 noordelijke provincies de gebouwen als Noordelijk Archeologisch Depot, opnieuw onder de afkorting NAD.

De kern van de werkzaamheden van de medewerkers van het NAD is:

- Duurzaam opslaan van de archeologische collectie.

- Ontsluiten van deze collectie, o.a. via hun website www.nadnuis.nl

Als u bijvoorbeeld Leek intypt op de website dan vindt u alle vondsten uit Leek.

- Centrum van informatie en kennis. Het depot bezit een referentiecollectie en een bibliotheek voor het publiek.

Nuis ligt mooi centraal voor zowel Friesland, Drenthe als Groningen. Wat ideaal is voor het NAD. Wie verwacht had dat de meeste vondsten uit Drenthe komen heeft het mis. De grootste leverancier is Friesland, gevolgd door Drenthe, met Groningen als hekkensluiter. De periode waarover de vondsten zich uitstrekken gaat van 45.000 jaar geleden tot aan het einde van WO II.

Er zijn veel mensen die als hobby hebben om met een metaaldetector het veld in te gaan op zoek naar vooral archeologische vondsten in de bodem. Als u dat ook wilt, dan zult u toestemming moeten hebben van de boer. En als u een vondst doet dan bent u als vinder samen met de boer eigenaar van de archeologische vondst. Maar, door de vondst komt u in aanraking met de Erfgoedwet. Die vereist dat u via de provinciale archeoloog of rechtstreeks een melding doet aan het NAD. De medewerkers daar helpen u dan verder met de procedure.

Heel bekend is de opgraving van de terp van Ezinge door prof. Van Griffen in de jaren 20 en 30 van de vorige eeuw. Heden ten dage zou zo'n opgraving worden gekwalificeerd als een 'lust'-opgraving. Nu is er alleen archeologisch



onderzoek bij een bodemverstoring. Een metaaldetector gebruiken valt daar niet onder, omdat de werking ervan niet verder gaat dan de geroerde grond.

De maritieme archeologie is redelijk onbekend, afgezien van het doorzoeken van scheepswrakken uit de Gouden Eeuw. Vooral de zoektocht naar de

goudstaven van de Lutine, in 1799 bij Terschelling vergaan, heeft veel publiciteit getrokken. Maar dat duikers op pad gaan als een elektrische kabel gepland is in archeologisch interessant gebied in de Waddenzee, is nauwelijks bekend. Door de bouw van windmolenparken in de Noordzee komt de maritieme archeologie ook meer in beeld.

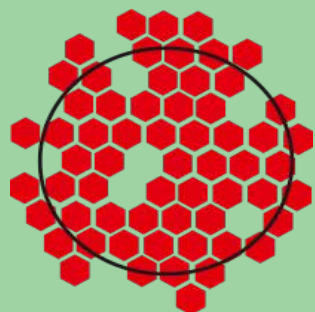
Zoals gezegd kunt u als bezoeker het NAD in Nuis bezoeken.

Daarvoor kunt u bellen (0594-644000) of e-mailen. Bij een groepsgrootte van 20 personen of meer verzorgt het NAD voor u een rondleiding.

Daarnaast houdt het NAD 2 à 3 keer per jaar een open dag.



Bronzen hielbijl gevonden in 1877 nabij Zevenhuizen in een baggerput, onderaan het veenpakket (lengte: 14,7 cm). Datering: Midden-Bronstijd (rond 1500 voor Christus).



DE HULPKRING

vrijwilligershulp voor jong en oud

Voor: klusjes - vervoer - bezoek - en voor nog meer

Kijk op onze website www.hulpkring.nl

Telefonisch bereikbaar iedere werkdag
tussen 9.00 en 10.30 uur

op 06 - 308 585 25 of mail naar info@hulpkring.nl.
Bezoekadres: De Schutse, Oldenoert 32, Leek.



**Ook zijn we op zoek naar nieuwe vrijwilligers vanwege
een toenemende vraag naar hulp.**

Speciaal vragen we uw aandacht voor de hieronder vermelde functies.

Gezocht Chauffeurs

U brengt met eigen auto een cliënt naar het ziekenhuis,
naar een bezoekadres of doet samen boodschappen.

De kilometerkosten worden vergoed.

Belt u voor informatie/aanmelden naar ons kantoor
op 06 - 308 585 25 of stuur een mailtje.

Gezocht koksmatje

Ook is er vraag om samen met of voor iemand te koken

Gezocht Bezoekmaatjes

Gemiddeld eens in de twee weken brengt u een bezoekje
aan een cliënt en/of onderneemt u samen een activiteit.

Na aanmelding wordt onder begeleiding van de coördinator van het
vriendschappelijk huisbezoek **Brechtje Hekkema**
gezocht naar een goede match tussen vrijwilliger en cliënt.

Voor informatie/aanmelden belt u haar
op 06 - 114 448 91 of stuur een mailtje naar De Hulpkring.

seniorenwegwijzer

Enumatil, Leek, Lettelbert, Oostwold, Tolbert, Zevenhuizen

Onafhankelijke cliënt-
ondersteuning op het
terrein van wonen, zorg
en financiën



• Een seniorenwoning



- Een ontmoetingsactiviteit
- Meer bewegen voor senioren
- Vervoer van Stichting Ouderenvervoer Leek
- Computercursus van SeniorWeb Westerkwartier
- Informatie Alzheimercafé Westerkwartier
- Informatie over huurruimte in "De Schutse"

- Vrienschappelijk huisbezoek
- Ziekenbezoek
- Hulp bij een klusje in en om het huis
- Repaircafé & rollatorspreekuur
- Vervoer en/ of begeleiding
- Boodschappen halen
- Informatie over vrijwillige thuishulp

- Informatie over dementie (Dementheek)
- Bezoekdienst dementie
- Informatie Open Inloop "Het Borghuys"
- Ondersteuning bij ziekte van Parkinson
- Informatie bewegingstuin

- Personenalarmering

- Hulp bij het huishouden
- Een rolstoel
- Collectief vervoer
- Scootmobiel of aanpassing aan auto
- Hulpmiddelen of aanpassing aan woning
- Dagopvang of begeleiding thuis
- Informatie over Smaak
- Informatie over persoonlijke zorg thuis
- Onafhankelijke cliëntenondersteuning

• Opname in zorginstelling

SOCIAAL WERK DE SCHANS

Lindensteinlaan 44, 9351 KG Leek

☎ 0594 - 745620

✉ info@sociaalwerkdeschans.nl

WOLD EN WAARD

Maandag t/m donderdag van 8.00 tot 15.00 uur

Vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur

Lindensteinlaan 75, 9351 KC Leek

☎ 0594 - 745620

✉ info@sociaalwerkdeschans.nl

INFORMATIELOKET "DE SCHUTSE"

Maandag t/m donderdag van 9.00 tot 12.00 uur
en van 13.30 tot 16.30 uur

Vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

Oldenoert 32, 9351 KP Leek

☎ 0594 - 512334 info@sociaalwerkdeschans.nl

VRIJWILLIGERSHULP "DE HULPKRING"

Voor jong & oud

Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 12.00 uur

Oldenoert 32, 9351 KP Leek

☎ 06 - 30858525

🌐 www.hulpkring.nl

ZORGCENTRUM VREDEWOLD

Pulvertorenstraat 1, 9351 BP Leek

☎ 0594 - 552626

🌐 www.vredewold.nl

ZORGCENTRALE NOORD

☎ 088 - 9800955

TEAM MENS & GEZIN WESTERKWARTIER

Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur

☎ 140594 uitleg

☎ 06 - 55118805

✉ wmo@westerkwartier.nl

CIZ (CENTRUM INDICATIESTELLING ZORG)

☎ 088 - 7891000

✉ info@sociaalwerkdeschans.nl

🌐 www.ciz.nl

Ook via team Mens & gezin gemeente
Westerkwartier of Sociaal Werk "De Schans"



Wold & Waard verhuurt sociale huurwoningen in het Westerkwartier



Kleiner wonen of naar een seniorenwoning?

Het is verstandig om u op tijd in te schrijven, want wij hebben niet direct een woning beschikbaar als u daar om vraagt. U kunt zich **gratis inschrijven** via onze website.



Een actueel aanbod van vrijgekomen woningen vindt u op onze website.

Met ingang van 2020 moeten woningzoekenden zelf reageren op ons woningaanbod. Meer informatie staat op www.woldwaard.nl.
U kunt ons natuurlijk ook bellen of mailen.



**wold &
waard**

Woningcorporatie Wold & Waard
Lindensteinaan 75 | 9351 KC Leek
0594 - 51 21 61 | www.woldwaard.nl

