

De BijBlijver

21e jaargang nr. 3
september - oktober - november - december
herfst - winter 2023

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



Wegwijzer voor alle 55-plussers in de voormalige gemeente Leek

De BijBlijver:

Het blad dat senioren
op de hoogte houdt

Eindredactie:

Joop de Goede
redactiedebijblijver@gmail.com

Redactie:

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

Vormgeving/ Layout:

Grace Persijn
vormgevingdebijblijver
@gmail.com

Advertenties:

Opgave via
redactiedebijblijver@
gmail.com

Uitgever:

De Hulpkring Leek
Oplage 3.250 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. Stichting Alg. Vrijw.
De Hulpkring

Gastschrijvers:

Minke Huberts Schutsebeh.
Kees Lakerveld
Elize
Jaqueline Kuipers
Meindert Bouma
Hennie v.d. Laan
Elly Dragstra
Hennie Jager
Roelinda Hoogeveen
Hielke Hut
Jan Willem Slotema
Ettie de Goede

Met dank aan onze sponsors

Uitvaartzorg Westerkwartier

Bent u al lid?

- Voor begrafenis en crematie
- Ongeacht verzekering of lidmaatschap uitvaartvereniging
- Crematie basis vanaf € 1.750
- Begraven basis in het Westerkwartier vanaf € 3.750
- 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 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

Deadlines De Bijblijver 2024-I

- Advertenties en gastschrijvers: 23 oktober 2023
- Oplossing puzzel: 23 oktober 2023
- Wijzigingen redactie artikelen, wijzigingen Schutse: 15 november 2023

Als u wat wilt vertellen of schrijven,
neem dan ook gerust contact met ons op:
redactiedebijblijver@gmail.com

Uitgave: 1ste week van januari 2024



- | | |
|---|---|
| 5 Voorwoord hoofdredacteur/ Schutsebeheerder | 22 De Hulpkring deskundig en laagdrempelig |
| 6 Deur-tot-deur | 24 Mooi Westerkwartier - Dorpen |
| 7 Over boomstammen, botjes en verfkwasten | 26 Open kerk in de Tolberterstraat |
| 9 Afscheid nemen doet soms pijn | 27 Tom de pauw |
| 11 Mijn mooie hobby
Het Platform Toegankelijk Westerkwartier | 29 Een jongetje op weg naar Saoedi-Arabië |
| 12 Seniorweb 25 jaar | 31 Column - AI
De huisarts - Duizeligheid |
| 13 Iconen van Tolbert | 33 Adieu Van Panhuyschool
Voedselbanken Westerkwartier - deel 1 |
| 15 Puzzel - Taalgevoeligheid van noorderlingen | 34 Martin Smit al 40 jaar in het vak
Van zuivelwinkeltje naar winkelwagen |
| 16 Schutse activiteiten | 37 Belastingsservice De Schutse
Senior vertelt - Geweldig gewelddadig |
| 17 De Kapper in de Schutse
Buurtwerker Sociaal Werk De Schans | 38 Activiteitenkalender sept. t/m dec.
Vervolg - Geweldig gewelddadig |
| 18 Nieuw seizoen Alzheimercafé Westerkwartier | 39 Seniorenwijzer |
| 19 De wondere wereld van dementie
Mijn beste maatje | |
| 20 Bewegingsactiviteiten | |
| 21 Samen op de fiets | |

Welke fietsendrager kies je?

Eropuit met de auto én met de fietsen: dat is tegenwoordig geen probleem. Fietsendragers zijn er in veel soorten, maten en prijzen. Zo kies je er een die bij je past.

Er zijn veel manieren om fietsen mee te nemen met de auto: op het dak, met een speciaal trailertje en natuurlijk op de trekhaak. Die laatste is verreweg, de makkelijkste en daarmee de populairste manier. Een fietsendrager op de trekhaak is ook zuiniger, want het brandstofverbruik bij een fietsendrager op het dak is twee keer zo hoog.

De prijsverschillen tussen deze dragers zijn groot: van iets meer dan €100 tot meer dan €800. In de meeste gevallen staat daar ook wat tegenover, dus koop niet zomaar de eerste de beste aanbieding. Een fietsendrager moet namelijk goed bij de auto, de fietsen én de fietser passen.

Bij de aanschaf van een fietsendrager is het belangrijk om met onderstaande punten rekening te houden:

- Wat is het maximaal toelaatbare gewicht wat achter de auto mag? De zogeheten kogeldruk;
- Kan de fietsendrager het gewicht van de fietsen dragen? Een E-bike weegt al snel zo'n 25 kg;
- Passen de banden van de fietsen in de wielgoot van de drager? De fietsbanden worden immers steeds dikker;
- Kan ik de fietsen op de drager tillen of zijn deze te zwaar? U kunt dan een oprijgoot aanschaffen om de fietsen op de drager te rijden.

Mocht u een fietsendrager willen aanschaffen dan bent u van harte welkom in onze winkel, zodat wij u kunnen helpen bij het maken van de juiste keuze!!!!

TOT ZIENS IN ONZE WINKEL!!!

Uw fietsspecialist in elektrische fietsen

Bosweg 13, Leek - Tel. 0594 - 519370 - www.profielwagenaar.nl

UITVAARTVERENIGING 'TOLBERT' e.o.

Wat kunnen wij voor u en uw naasten betekenen?

- Voordelig lidmaatschap/donateur

- Deskundige uitvaartbegeleiding

- 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 winst oogmerk

Bezoek eens onze website:

www.uitvaartverenigingtolbert.nl

Voor inlichtingen neemt u contact op via:

tolbert@fedgron.nl

Eventueel via telefoon 0594-514550

COMPUTERHULP KINGMA



Altijd persoonlijk thuis of kantoor

Computerhulp is altijd gericht op uw wensen en uw situatie.

Eenvoudige oplossingen

Zodat u er gemakkelijk mee kan werken.

Voor computers, laptops en tablets en telefoons

Reparaties en oplossen storingen thuis of kantoor.

Advies en verkoop

U krijgt gegarandeerd een apparaat dat bij u past.

www.computerhulpkingma.nl

info@computerhulpkingma.nl

Leek • 06-20746459 • 0594-853113

ADVIES, BEGELEIDING EN REPARATIES AAN HUIS

Juni 2023

En dan, beste lezer, is het alweer zo ver. De eerste artikelen en advertorials voor deze BijBlijver zijn al weer binnen. Dat is vroeg, zult u zeggen, maar ja, dat geldt voor een vrijwilligersblad altijd: het moet in de vrije uurtjes in elkaar gezet worden. En de vakantietijd is voor ons niet echt de 'vrije uurtjes tijd'! Dan denken schrijvers vaak wel aan iets anders. Vandaar!



Hoe vond u de afgelopen uitgave(n)? Tevreden? Of zou een bijdrage van u het geheel misschien nog lezenswaardiger kunnen maken? Schroom niet om iets in te sturen. Ik kijk uit naar kleine (A5 = halve pagina = ca. 280 woorden) artikeltjes over een persoonlijk onderwerp of over iets dat gaat over (de geschiedenis van) Leek en omliggende dorpen.

We hebben ons eerste succes geboekt: een lezeres heeft Fiena gevraagd om haar te interviewen over haar hobby: filatelie oftewel postzegels verzamelen. Zo iets is mooi, want als er lezers zijn die hierdoor een (nieuwe) hobby gaan oppakken, dan hebben we ons doel toch bereikt!

Hoe vond u trouwens de advertorials de laatste tijd. Leest u ze wel?! Het levert echt opvallend goede tips op. Misschien is het niet NU van belang voor u als lezer, maar het kan heel goed zijn dat u later nog eens terug wilt kijken op wat men u nu uitlegt!

En wat vond u van al die extra activiteiten die wij voor u verzameld hadden de vorige keer. Als het in een behoefte voorziet dan gaan we er mee door. Laat het me maar weten.

In verband met de enorm gestegen print- en vervoerskosten wil ik u nogmaals vragen om, als u dat kunt, een vrijwillige gift te geven van minimaal €3. U kunt het doen via De Schutse of de bijdrage over te maken op ons IBAN (zie pagina 2). U spreekt daarmee uw erkenning uit voor ons blad, maar geeft ons ook de mogelijkheid om te blijven bestaan.

De Schutsebeheerder Minke Huberts

Na een mooie zomer worden de dagen nu steeds korter en gaan we weer meer naar binnenactiviteiten toe. Bij de Schutse bent u dan op uw plaats want er gebeurt weer van alles. We hebben inmiddels een goedlopende lunch op de eerste woensdag van de maand, de kapster die twee dagen aanwezig is, op donderdagmorgen én woensdagmiddag en de schoonheidsspecialiste die is gestart met haar behandelingen. Huiskamer Leek wordt drukbezocht.

Natuurlijk zijn onze vertrouwde gebruikers zoals de Jeu de boules, Biljarten, Knutsel frutsel, Alzheimercafé, Bingo, Repair café, Oogcafé, Klaverjassen, Rummikub, Sjoelen ook weer van de partij. Vanaf 13 september starten wij met sjoelen, 1x per maand. Op dinsdagmorgen is er de gymnastiek om u soepel te houden. Daarnaast starten exposities, cursussen en hebben de Hulpkring en Seniorweb weer hun spreekuren resp. cursussen. Minder prettig maar noodzakelijk is Certe en het UMCG waar u terecht kunt voor o.a. bloedafname.

Het Ouderenvervoer brengt u, indien u wenst, van A naar B zodat u eenvoudig ook bij ons kunt komen.



We zijn van alle markten thuis, voor allerlei doelgroepen en hopen nog lang zo door te gaan.



**Voor vragen kunt terecht aan de balie van de Schutse,
u kunt bellen met 0594-512334
of u kunt mailen met 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	Geïndiceerd vervoer voor alle inwoners met mobiliteitsbeperking	Voor alle inwoners die in het bezit zijn van een vervoersvoorziening van de gemeente Westerkwartier	Personen die nierdialyse, chemo en/of radiotherapie ondergaan, visueel gehandicapt zijn of permanent gebruik maken van een rolstoel
Aanvragen	06-30858525 Maandag t/m vrijdag van 9.00-10.30 uur	0594-512334 Maandag t/m donderdag 9.00-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur. Vrijdag van 9.00-12.00 uur	Indicatie en pasje aanvragen via de gemeente Westerkwartier. Tel. 0594 - 551551	Aanvraagformulier op www.valys.nl 0900-9630	Eigen zorgverzekeraar
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. Bij meer dan 200 km moet zorgverzekeraar toestemming geven
Kosten	Vaste tarieven gebaseerd op € 0,30 per km + eventuele parkeerkosten	Per 5 km € 2,00 enkel tarief. Voor vervoer naar ziekenhuizen geldt ander tarief. 10-strippenkaart (€ 20,00) is verkrijgbaar in de Schutse en bij de chauffeur.	Instaptarief € 0,90 en € 0,17 per km. Medereizigerstarief € 0,44 per km www.taxinuis.nl	€ 0,20 per km voor een standaard kilometerbudget van 700 km. Als dit budget op is is €1,30 per km	€ 111,00 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

Lekker in de tuin in het zonnetje zitten en een gesprek voeren met Timon Smid uit Nietap over zijn 'kunstwerken' is bepaald geen straf. Voor hem is met wonen in Nietap de cirkel rond. Timon heeft zijn jeugd-jaren doorgebracht in Roden, ging daarna naar Muiden om te wonen en te werken en is sinds 2 jaar terug in de voormalige gemeente Roden.

Na zijn universitaire studie bedrijfskunde en een beleggingsopleiding vertrok de Rodenaar naar het westen van het land om bij diverse bedrijven werkzaam te zijn als strategisch belegger. De laatste 10 jaar werkte Timon in de levensverzekeringen om daar de kapitaalportefeuille te beheren. Hij noemt dat zelf 'de levensfasen waarin je ontdekt waar je goed in bent en waar je je eigenwaarde aan ontleent'.

Toch durfde hij te stoppen om te onderzoeken wat hij zelf verder leuk vond. Hij ging er voor kijken bij hoveniers, kunstenaars en botenbouwers. Ook heeft hij de opleiding tot meubelmaker in Amsterdam gevolgd. Onder het mom van 'nee heb je, ja kun je krijgen' benaderde hij een bedrijf in Krommenie dat topdesign creëerde in de meubelsector. Daar mocht hij werken als adviseur. Dat voelde voor Timon als een warm, creatief bad. Hij leerde er de mogelijkheden van epoxyhars kennen, een middel om natuurlijke materialen aan elkaar te hechten.



In zijn creativiteit springen drie thema's eruit: meubels, decoratie en fotografie. De verbindende factor daartussen is de epoxyhars. Zo heeft hij een nieuw dier gecreëerd van botjes van dode meeuwen en daar een schilderij van gemaakt. In de B&B die hij dit jaar zelf verbouwde zie je veel van zijn objecten terug. Alleraardigst is de kapstok die hij met behulp van de epoxyhars maakte van verfkwasten. Je moet er maar opkomen! Zijn liefde voor hout zie je terug in de prachtig vormgegeven oude wilg en vlierbes, nieuw leven ingeblazen als salontafel en lamp. De objecten zijn te zien in zijn galerie Unieks.

De galerie en de B&B zijn een uiting van de levensfase waarin Timon zich naar eigen zeggen nu bevindt: vreugde om te kunnen delen. In dat kader is hij ook gaan lesgeven op een MBO/VMBO-school in Groningen. Hij is er deeltijd docent in het vak wiskunde. Daarnaast verzorgt hij rekenles op een school in Friesland. In de drie dagen per week dat hij de scholieren onder z'n hoede heeft geniet hij van hun drukdoenerij. De overige dagen besteedt Timon aan het maken van objecten. Want hij noemt zich niet zozeer kunstenaar, maar eerder maker van objecten.

Als u de objecten wilt bekijken dan laat Timon u die graag op afspraak in zijn galerie zien; zijn telefoonnummer is 06-29345868. En wilt u iemand te midden van 'kunst' laten logeren in zijn B&B, dan kan dat ook.

MEUBELHUIS ROJA



Large, 76 cm. br.



v.a. € **798.-**



(zithoogte 47/50/52 cm)



Medium, 70 cm. br.

Openingstijden: dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00 uur. (ook op afspraak mogelijk) Hoofddiep 16 Zevenhuizen Tel. 0594-631558 www.meubelhuisroja.nl



WELKOM!

BEDDEN - VLOEREN - GORDIJNEN - ZONWERING - KASTEN

KIJK VOOR AL ONZE PRODUCTEN OP WWW.SCHUILING.NL

SCHUILING

WONEN & SLAPEN

LEEK

PEIZE

ZUIDHORN

De executeur

In deze editie van De Bijblijver zal ik enige aandacht schenken aan de executeur. In uw testament kunt u iemand aanwijzen als executeur. Dat kan iedereen zijn. Bijvoorbeeld een familielid of een goede vriend. U kunt ook meerdere executeurs aanwijzen. Na uw overlijden moet de executeur aangeven of hij de taak wil of niet. Het is dus van belang dat u dit tevoren (bij het maken van uw testament) weet in te schatten.

In deze editie heb ik voor u zes tips ten aanzien van schenkingen:

Waarom zou u een executeur aanwijzen ?

Een executeur zorgt dat uw nalatenschap goed wordt afgehandeld. Een executeur is bijvoorbeeld handig in de volgende situaties:

- U bent alleenstaand en heeft geen kinderen (meer)
- Uw erfgenamen zijn minderjarig
- U heeft veel erfgenamen, of veel bezittingen en vermogen
- U heeft een goed doel als erfgenaam
- U heeft veel legaten in uw testament opgenomen

Drie soorten executeurs

1. De begrafenisexecuteur

Een begrafenisexecuteur mag alleen de uitvaart regelen.

Zorg trouwens dat u uw uitvaartwensen vastlegt, zodat ze direct na uw overlijden beschikbaar zijn. Vergeet niet om dit met uw naasten te bespreken.

2. De (gewone) executeur

Een gewone executeur is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor het regelen van uw begrafenis of crematie, het opzeggen van huurcontracten of abonnementen, de afhandeling van uw nalatenschap,

het regelen van een onderkomen voor uw huisdieren, het betalen van schulden, het uitkeren van legaten en het indienen van de aangifte erfbelasting.

De verantwoordelijkheid voor de verdeling van de bezittingen, zoals geld, huis en waardevolle spullen ligt bij de erfgenamen.

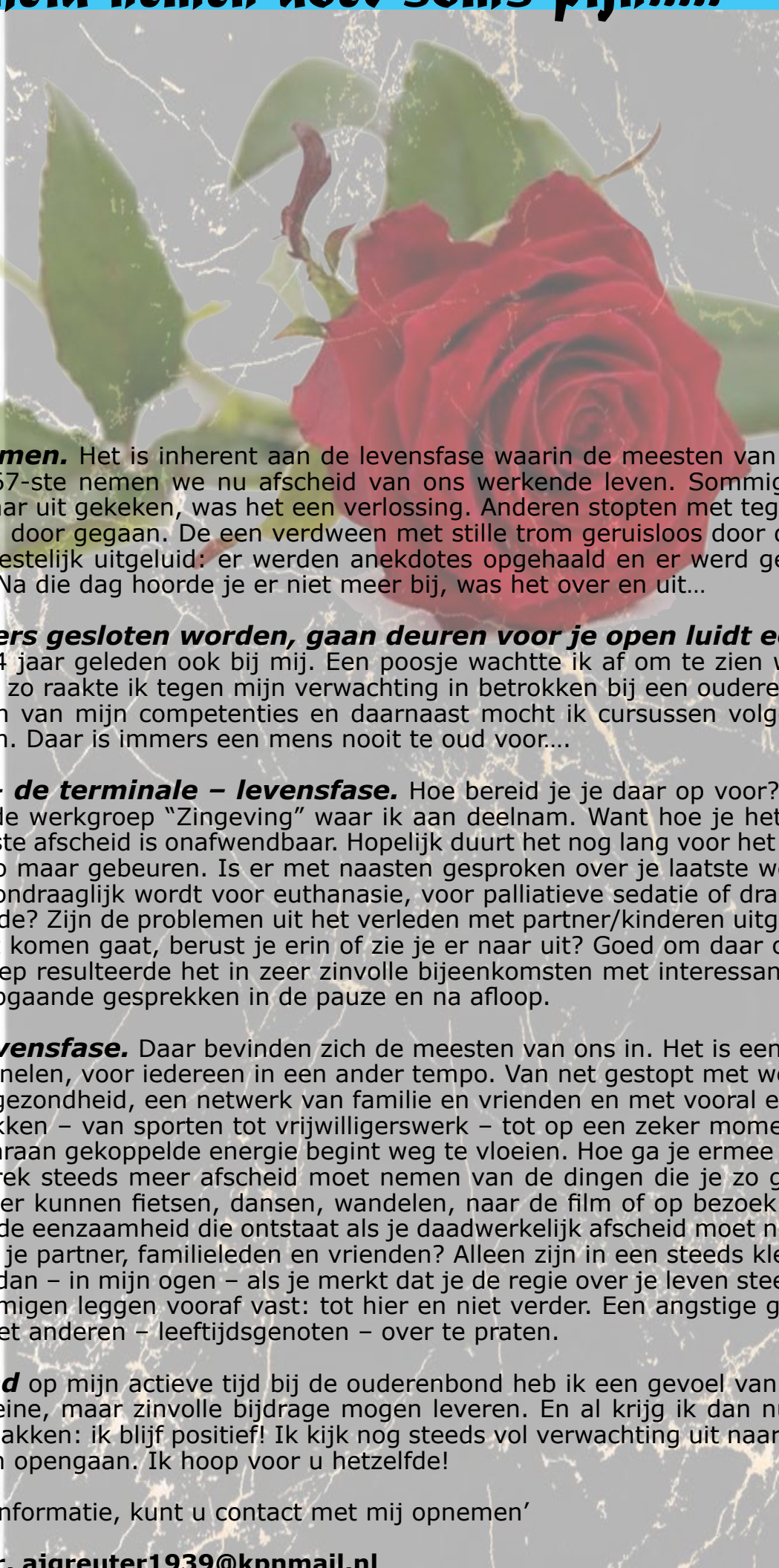
3. De executeur-afwikkelingsbewindvoerder

Een executeur-afwikkelingsbewindvoerder heeft dezelfde taken als een "gewone" executeur met nog een paar extra bevoegdheden. Vaak gaat het om het verdelen van de erfenis of het overdragen van onroerend goed. De extra bevoegdheden dient u op te nemen in uw testament.

Voor verdere informatie, kunt u het beste even contact met de notaris opnemen.

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



Afscheid nemen. Het is inherent aan de levensfase waarin de meesten van ons verkeren. Zo rond ons 67-ste nemen we nu afscheid van ons werkende leven. Sommigen hebben er reikhalzend naar uit gekeken, was het een verlossing. Anderen stopten met tegenzin, en hadden graag nog door gegaan. De een verdween met stille trom geruisloos door de zijdeur. Een ander werd feestelijk uitgeluid: er werden anekdotes opgehaald en er werd gezongen. Maar hoe dan ook: Na die dag hoorde je er niet meer bij, was het over en uit...

Waar vensters gesloten worden, gaan deuren voor je open luidt een gezegde. Zo ging het 24 jaar geleden ook bij mij. Een poosje wachtte ik af om te zien wat er op mijn pad kwam. En zo raakte ik tegen mijn verwachting in betrokken bij een ouderenpartij. Ik kon gebruik maken van mijn competenties en daarnaast mocht ik cursussen volgen om nieuwe dingen te leren. Daar is immers een mens nooit te oud voor...

De laatste – de terminale – levensfase. Hoe bereid je je daar op voor? Het werd een speerpunt in de werkgroep "Zingeving" waar ik aan deelnam. Want hoe je het ook wendt of keert: dit laatste afscheid is onafwendbaar. Hopelijk duurt het nog lang voor het zover is, maar het kan ook zo maar gebeuren. Is er met naasten gesproken over je laatste wensen? Kies je als het lijden ondraaglijk wordt voor euthanasie, voor palliatieve sedatie of draag je je lot tot het bittere einde? Zijn de problemen uit het verleden met partner/kinderen uitgepraat? Ben je bang voor wat komen gaat, berust je erin of zie je er naar uit? Goed om daar over te praten. In de werkgroep resulteerde het in zeer zinvolle bijeenkomsten met interessante lezingen en prachtige, diepgaande gesprekken in de pauze en na afloop.

De derde levensfase. Daar bevinden zich de meesten van ons in. Het is een fase met verschuivende panelen, voor iedereen in een ander tempo. Van net gestopt met werken met nog een redelijke gezondheid, een netwerk van familie en vrienden en met vooral energie om van alles op te pakken – van sporten tot vrijwilligerswerk – tot op een zeker moment de gezondheid en de daaraan gekoppelde energie begint weg te vloeien. Hoe ga je ermee om als je door ziekte en gebrek steeds meer afscheid moet nemen van de dingen die je zo gewend was te doen. Niet meer kunnen fietsen, dansen, wandelen, naar de film of op bezoek kunnen gaan. Hoe ervaar je de eenzaamheid die ontstaat als je daadwerkelijk afscheid moet nemen door het overlijden van je partner, familieleden en vrienden? Alleen zijn in een steeds kleiner wereldje. En het ergste dan – in mijn ogen – als je merkt dat je de regie over je leven steeds meer moet afgeven. Sommigen leggen vooraf vast: tot hier en niet verder. Een angstige gedachte. Maar goed om er met anderen – leeftijdsgenoten – over te praten.

Terugkijkend op mijn actieve tijd bij de ouderenbond heb ik een gevoel van tevredenheid. Ik heb een kleine, maar zinvolle bijdrage mogen leveren. En al krijg ik dan nu wat last van fysieke ongemakken: ik blijf positief! Ik kijk nog steeds vol verwachting uit naar de deuren die voor mij zullen opengaan. Ik hoop voor u hetzelfde!

Voor verdere informatie, kunt u contact met mij opnemen'

Hans Greuter, ajgreuter1939@kpnmail.nl

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 afvalgasen 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.



67+
ABONNEMENT

VOORDELIG SPORLEN

eGYM

ELKE WERKDAG ONBEPERKT SPORLEN TUSSEN 10 EN 16 UUR

- ✓ EGYM
- ✓ VITAAL FIT
- ✓ WANDEL FIT
- ✓ YOGA
- ✓ € 32,50 PER MAAND
- ✓ € 335,- PER JAAR

EGYM-CIRKEL
Eenvoudig, snel en veilig trainen in 30 minuten. Alle toestellen worden elke training automatisch voor u ingezet. Alle spiergroepen worden getraind en er zijn geen wachrijden.

67+ FITNESS
Voor de 67+ plussers hebben we een voordelig abonnement en zijn er speciale groepslessen. Daarnaast kun je van alle andere voorzieningen gebruik maken. Je traint in een gezonde en veilige omgeving en er is altijd een gediplomeerde instructeur aanwezig.

FIT CLUB RODENBURG

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

Schoenmakerij Wieland

Vaetklachten?
blijf er niet mee lopen

Regelmatig onderhoud van uw schoenen verlengt de levensduur en is bovendien erg duurzaam.

Zo kunt u langer genieten van uw schoenen.

Heeft u voetklachten?
Wieland kan vaak op een vrij eenvoudige wijze klachten verminderen.

Maak een afspraak: 0594-580190
Wieland Leek
www.schoenmakerijwieland.nl

Beste lezers van de Bijblijver. Mijn naam is Gé Renkema en ik woon in Leek. In de Bijblijver stond een oproepje of er lezers waren die eens iets wilden schrijven over hun hobby. Ik heb hier gehoor aan gegeven en ik hoop dat jullie dit met veel plezier zullen lezen.



Al jong ben ik begonnen met het verzamelen van postzegels. Het verzamelen zit bij ons in de familie, het zit echt in onze genen. Mijn moeder was ook een postzegelverzamelaar. Eerst verzamelde ik allerlei postzegels, maar op latere leeftijd kwam er meer structuur in. Een hele poos heb ik niets aan mijn verzameling gedaan, maar ik heb Nederlandse zegels wel altijd bijgehouden. Toen onze kinderen wat groter werden kreeg ik meer vrije tijd en ben toen postzegelbeurzen gaan bezoeken. Ik kocht daar dan een zak onafgeweekte postzegels en thuis ging ik de boel lekker uitzoeken en afweken van de enveloppen. Ik deelde de zegels met mijn zussen en andere verzamelaars. De zegels die overbleven gingen naar de kerk "de Hoeksteen". In de Hoeksteen staat een bak waar iedereen allerlei soorten kaarten en postzegels in kan deponeren. Men heeft voor 15 jaar terug aan mij gevraagd of ik deze bak onder mijn hoede wilde nemen. Dat heb ik gedaan en doe dit nog steeds met veel plezier. Ooit heeft mijn vader hetzelfde gedaan, maar dan in een kerk in Appingedam. Inzameling is nu redelijk, vroeger was het veel meer maar door de komst van de e-mail en Whatsapp wordt er aanzienlijk minder post verstuurd, dus minder zegels. Het geld dat de inzameling van kaarten en postzegels opbrengt gaat naar de zending. Het wordt gebruikt in arme landen voor het onderwijs en er worden boeken en bijbels voor gekocht. Ondertussen ben ik met een paar andere Leeksters lid geworden van de postzegelclub Roden/Leek en genieten wij van onze verzameling.



Heel veel postzegelboeken uit verschillende landen staan in mijn kast, maar Nederland en Duitsland genieten mijn voorkeur. Postzegels en kaarten van poezen, honden, andere dieren en bloemen zijn mijn favorieten.



De postzegel hiernaast is mijn meest favoriete die ik in mijn verzameling heb.

Ik hoop dat ik jullie een beeld heb kunnen geven van mijn mooie hobby.

Platform



Het Platform Toegankelijk Westerkwartier

Elly Dragstra

Platform Toegankelijk Westerkwartier neemt extra ingang begraafplaats Tolbert in gebruik.

Op de foto zien jullie één van onze leden de hellingbaan oprijden bij de begraafplaats. Deze foto is gemaakt op de dag dat we de hellingbaan officieel in gebruik namen.

Samen met de mensen van de kerk en de medewerkers van de gemeente Westerkwartier hebben wij er voor gezorgd dat de begraafplaats beter bereikbaar is voor mensen met een beperking. Dus voor mensen met een rollator, rolstoel of ander hulpmiddel. Nu kan iedereen zelfstandig of met een beetje hulp de mensen die hun dierbaar zijn bezoeken.

Samen met de kerk, gemeente en vereniging van dorpsbelangen Tolbert zorgen wij ervoor dat de hellingbaan vrij van blaadjes blijft, zodat het niet glad wordt. Wij hopen dat veel mensen gebruik van de hellingbaan gaan maken.





seniorweb
Westerkwartier **25** jaar

Hulp, uitleg en informatie op digitaal gebied door **SeniorWeb Westerkwartier**

over SeniorWeb Westerkwartier

Bijna iedereen heeft tegenwoordig wel een smartphone of tablet. En vaak thuis ook nog een pc en een printer. U waarschijnlijk ook? Meestal kunt u daar prima mee overweg. En doet het apparaat gewoon wat u wilt.

Maar misschien loopt u soms toch vast. Of denkt u dat er meer mogelijk zou moeten zijn, maar weet u even niet meer hoe dat ging. Dan kunt u bij ons terecht om weer verder op weg te worden geholpen.

We geven regelmatig cursussen en (korte) workshops over allerlei onderwerpen. De lessen worden gegeven in De Schutse of in een bibliotheek. En wanneer u dat wilt kunt u ook bij u thuis hulp of zelfs les krijgen.

**cursussen, workshops,
en hulp, ook bij u thuis**

elke dinsdag Inloopochtend

Elke dinsdagochtend **van 10.00 tot 12.00 uur** kunt u bij ons in **De Schutse** terecht met al uw problemen en vragen op digitaal gebied. Gratis en zonder afspraak. Neem zondig uw smartphone, tablet of pc mee.

Om u te laten zien wat we zoal te bieden hebben en om met u te bekijken wat voor u het meest geschikt is, organiseren we een Informatieochtend op zaterdag 23 september in **De Schutse**. U bent die dag welkom **tussen 9.30 en 12.30 uur**. En u kunt zich dan ook direct opgeven voor een cursus of workshop.

**Informatieochtend
zaterdag 23 september**

Digitaal fit met SeniorWeb



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 OUDHEIDKAMER FREDEWALDA



Welkom bij de Oudheidkamer Fredewalda in de Cazemierboerderij, waar u het dorp Tolbert uit 1925 als maquette kunt bewonderen. Ook is er een wandeling langs de panden zoals ze er nu bijstaan. De wandeling is als audiogids voor smartphone of tablet beschikbaar. Hiervoor downloadt u de app izi.TRAVEL waarmee u de "Iconen van Tolbert" kunt starten. De iconen zijn veelal gebouwen waarvan het de moeite waard is iets te vertellen over de functie, historie of bouwstijl. U kunt over de panden alles vinden in het digitaal archief in de Boerderij. In dit stukje wil ik kort iets vertellen over de markantste gebouwen.

Tolbert kent twee rijksmonumenten:

De Cazemierboerderij (1), een rijksmonument, waarvan de gebinten stammen uit 1607. In 1875 is de boerderij grondig verbouwd tot het huidige model, een stelpboerderij van het "Oldambtster" type.

De Hervormde Kerk (8), uit omstreeks 1290, opgetrokken in Romaanse stijl. Het bovenste deel van de toren dateert uit 1600, terwijl het schip uit de 14de eeuw stamt. De kerk is op verzoek te bezichtigen.

De Pastorie (9) is een gemeentelijk monument uit 1899. De stijl is neorenaissance. De versieringen, het verspringend metselwerk en de kap met de dakopbouw boven de entree geven het een statig uiterlijk.

De voormalige Smederij (10) is eveneens een gemeentelijk monument en is met woning en winkel gebouwd in 1912. Op deze centrale plaats in het dorp is het een schoolvoorbeeld van wat je misschien de Groninger Amsterdamse school zou noemen.

Bousemaheerd (14), de boerderij is een gemeentelijk monument en dankt zijn naam aan de Bousema's, eigenerfde boeren sinds 1540. Het is een typische kop-romp boerderij, kenmerkend voor het Westerkwartier.

Ik hoop u met dit korte uitstapje in Tolbert lekker te hebben gemaakt voor een bezoek aan de Oudheidkamer Fredewalda met de maquette in de Cazemierboerderij en een wandeling door het dorp.

Verse maaltijden uit Tolbert

Van Smaak

Een warme maaltijd aan huis is ideaal wanneer u zelf niet meer kunt of wilt koken. Tijdelijk, een paar dagen per week of iedere dag. Het is allemaal mogelijk bij Van Smaak. Tijdens het bezorgmoment maakt de maaltijdbezorger, indien u daar behoefte aan heeft, een praatje met u. Daarna kunt u direct



aan tafel en genieten van de warme maaltijd. Vanuit onze locatie in Tolbert worden de maaltijden iedere dag aan huis bezorgd. Maaltijdbezorger Karin zorgt er met haar collega's voor dat er dagelijks, of op momenten dat het voor u uitkomt, een warme maaltijd op tafel komt.

Karin: "Voor onze klanten is het een uitkijkmoment dat wij langskomen met de maaltijd. Het is gezellig om een praatje te maken en met een goed gevoel gaan wij naar de volgende klant. Het is dankbaar werk. Wij merken ook dat de mensen het fijn vinden. Met een team van 16 medewerkers bezorgen wij in Tolbert, Leek, Roden, Norg, Haulerwijk, Zevenhuizen en Marum".

Ons enthousiaste team uit Tolbert bezorgt graag een warme maaltijd bij u aan huis!

WARME MAALTIJDEN - KOELVERSE MAALTIJDEN - DIEPVRIESMAALTIJDEN
info@vansmaak.nl | www.vansmaak.nl | t 088 511 5400

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



funda

s	p	o	r	t	v	e	r	e	n	i	g	i	n	g	e	n	i	e	s	v
s	i	u	h	p	o	o	l	n	i	n	a	l	z	h	e	i	m	e	r	
f	p	l	a	t	f	o	r	m	i	i	n	g	e	z	o	n	d	e	n	e
l	e	b	b	a	r	k	o	r	b	t	n	e	m	e	n	n	o	b	a	d
r	e	k	k	u	r	d	k	e	r	i	r	w	e	s	t	e	r	l	e	e
c	o	l	u	m	n	p	a	i	x	o	j	t	p	o	d	g	e	e	u	w
t	u	i	n	s	l	a	n	g	m	p	s	b	s	c	h	u	t	s	e	o
p	e	e	n	u	i	e	n	e	b	e	o	r	l	e	e	u	w	e	a	l
s	i	u	h	n	i	u	t	r	e	e	e	s	e	i	n	e	r	u	e	d
e	e	n	s	k	o	o	l	m	e	e	s	r	i	d	j	t	e	k	o	l
n	o	n	u	i	t	g	e	l	i	c	h	t	t	a	v	d	o	r	p	
i	i	b	e	g	e	l	e	i	d	i	n	g	e	e	i	c	e	a	a	l
o	u	d	e	r	e	n	v	e	r	v	o	e	r	d	l	e	t	r	a	o
r	e	i	t	r	a	w	k	r	e	t	s	e	w	b	i	o	s	e	p	o
e	n	i	g	e	l	d	i	e	n	s	t	e	n	c	e	n	t	r	u	m
n	e	e	l	s	r	e	v	j	i	r	h	c	s	t	s	a	g	a	d	r
b	e	w	e	g	i	n	g	s	a	c	t	i	v	i	t	e	i	t	e	n

- | | | |
|-----------------------|----------------|-------------------|
| aal | exposities | platform |
| aap | gastschrijvers | redacteur |
| abonnement | geeuw | reiger |
| Alzheimer | Hulpkring | ros |
| begeleiding | ingezonden | Schutse |
| bewegingsactiviteiten | inloophuis | senioren |
| Bijbliiver | ion | Sleen (Dr.) |
| column | koolmees | sportverenigingen |
| dagbesteding | krabbel | tuinhuus |
| deuren | leeuw | tuinslag |
| dienstencentrum | loket | uien |
| dop | lot | uitgelicht |
| dorp | meeste | Vredewold |
| drukker | non | weer |
| eer | oom | Westerkwartier |
| enige | oudervoer | Westerlee (Dr.) |
| es | peen | |



**Los de
Woordzoeker op
en maak kans
op een prijs!**

Vul van
boven naar beneden
de overgebleven letters in.
De letters vormen een
woord.

Oplossing:

163

Ik hou van de
zomer en ik ga
graag op vakantie

Van de goede oplossingen, wordt één prijswinnaar uitgeloot!

Stuur de oplossing vóór **23/10/2023** naar: De Bijbliiver redactie, p/a De Schutse Oldenoert 32, 9351 KP Leek of mail ons: redactiedebijbliiver@gmail.com
De winnaar kan de prijs ophalen bij de Schutse

prijswinnaar 163: Gea Kootstra, Tolberterstraat 51, 9351 BD Leek

Taalgevoeligheid van noorderlingen

- De één heeft gevoel voor taal en een ander niet of minder. Dat taalgevoel kan in vele gradaties aanwezig zijn maar kan zich ook uiten in verschillende vormen. De één heeft moeite met de 'd' en de 't', een heeft moeite met heel andere grammaticale onderdelen en weer een ander heeft een bescheiden woordenschat en zit er daarom wat betekenis betreft wel 'ns naast.
- De leukste fouten hoor je meestal als het gaat om uitdrukkingen: men verhaspelt nog wel 'ns uitdrukkingen en dat kan komisch worden en soms zelfs onbegrijpelijk! Als je veel naar de radio luistert, kun je regelmatig de grappige versprekingen horen. Ik doe dat al jaren en heb veel van deze 'uitspraken' genoteerd. Ik zal u regelmatig op de hoogte houden.
- De directeur van Hemflex was op 20 november 2003 wel erg geschokt door de beschuldiging van de FIOD dat ze andere zaden geleverd hadden aan hun boeren dan er in de boeken stond. Het was volgens hem geen opzet, maar eerder een vergissing, of zoals hij in een interview zei: "een spaander kan vallen in werkzaamheden waarbij geen opzet is geweest". Weet u nou nog wat er aan de hand was?
- Als we praten over de (zuidelijke) ringweg van Groningen dan blijkt in 2003 dat er na een grondige verandering eerder meer files ontstaan dan dat het er minder zullen zijn. Dat is volgens reageerders op het programma "het laatste uur" van radio Noord wel logisch. 'Men heeft geen rekening gehouden met de explosieve toename van het verkeer, men vond ongelijkvloerse kruisingen eertijds te duur, terwijl nu de vele verkeerslichten het verkeer stagneren'. 'Kennelijk hadden ze er ook niet aan gedacht dat de ringweg helemaal geen "ring"weg meer zou zijn', ging de man verder, 'omdat er aan alle kanten "woninkwijken" bijgebouwd zijn'.

Schutse activiteiten

LET OP: ten tijde van het opstellen van deze Schutse agenda waren dit de gegevens die wij hadden. Door omstandigheden kunnen sommige activiteiten afgelast of verplaatst worden. **Zie ook activiteitenkalender pag. 38**

In geval van twijfel neem gerust contact op met De Schutse: 0594 - 512334

Vrij biljarten: elk dagdeel, behalve maandagmiddag/donderdagmiddag
Rummikub en overig: zie ook activiteitenkalender

Maandag

09:00 - 12:30

Schoonheidsverzorging Adelles

op afspraak

09:00 - 12:00

Jeu de Boules | Franse slag

weoostinga@gmail.com

09:00 - 12:00

Vrij biljarten

De Schutse 0594-512334

13:00 - 16:30

Biljarten

Verenigingen

Dinsdag

10:00 - 12:00

Seniorweb Inloopochtend

Zie info op pag.12

09:00 - 12:00

Vrij biljarten,

De Schutse 0594-512334

09:30 - 10:15

Senioren gym "Meer bewegen voor ouderen"

Mark Wiendels 06-51129984

10:30 - 11:15

Senioren gym "Meer bewegen voor ouderen"

Mark Wiendels 06-51129984

13:30 - 16:30

Vrij biljarten

De Schutse 0594-512334

13:30 - 16:30

Klaverjassen Sociëteit de Schakel

Vereniging

19:00 - 21:00

Alzheimercafé

Zie info op pag.18

Woensdag

09:00 - 12:00

Vrij biljarten

De Schutse 0594-512334

10:00 - 12:00

Inloop Huiskamer Leek (jong en oud)

De Schutse 0594-512334

11:30 - 13:30

Gezamenlijke lunch

1e woensdag van de maand

13:15 - 17:00

Kapster Angelique Huisman

0594-517368 op afspraak

13:30 - 16:30

Vrij biljarten

De Schutse 0594-512334

13:30 - 16:30

Oogcafé

De Schutse 0594-512334

13:30 - 16:00

Repaircafé

Info De Hulpkring

14:30 - 16:30

Sjoelen *vanaf 14/9 1x in de maand*

De Schutse 0594-512334

Donderdag

09:00 - 12:00

Kapster Angelique Huisman

0594-517368 op afspraak

09:00 - 12:00

Vrij biljarten

De Schutse 0594-512334

13:00 - 16:30

Biljarten

Verenigingen

13:30 - -----

Bingo

Zie info op pag.38

13:30 - 15:30

Rummikub

Zie info op pag.38

14:00 - 16:30

Jeu de Boules

vrij spelen

14:00 - 16:00

Knutsel Frutsel; *1x per 2 weken*

mw. Krijgsman, 0594-515327

14:30 - 16:00

Inloop Huiskamer Leek (jong en oud)

De Schutse 0594-512334

19:00 - -----

Vrij klaverjassen

Zie info op pag.38

Vrijdag

09:00 - 12:00

Vrij biljarten

De Schutse 0594-512334

13:30 - 16:30

Klaverjassen | Schoppenboer

Vereniging

UMCG - spreekuur geopend **op afspraak:**

maandagmiddag en woensdagochtend

CERTE - spreekuur geopend **op afspraak:**

maandag-, dinsdag en donderdagochtend

Belastingsservice De Schutse - C.P. Lakerveld (Kees)

06-25120834 **(Het hele jaar door)**

Openingstijden De Schutse

ma. 24/7 t/m ma. 4/9

8.30-12.00 uur

vrijdag gesloten

Diensten- en Activiteitscentrum De Schutse is tijdens de feestdagen en in de vakantie (gedeeltelijk) gesloten.

Zie ook meldingen bij Dienstencentrum De Schutse, Nijenoert 32, Leek

*** ma. 24 en di. 25 december gesloten ***





Wat leuk dat ik mij op deze manier aan u mag voorstellen. Mijn naam is **Angelique Huisman**. Ik ben 52 jaar, getrouwd met Alex en wij hebben 3 volwassen kinderen die nog thuis wonen. Vanaf mijn 18e ben ik werkzaam in het kappersvak. In totaal heb ik 13 jaar gewerkt in een kapsalon. Twee jaar bij kapper Bruins in Leek en toen hij stopte met de salon ben ik in Grijpskerk terecht gekomen bij kapsalon Wiersma waar ik 10 jaar heb gewerkt. Toen wij kinderen kregen heb ik de keuze gemaakt om te stoppen in de salon en om voor mijzelf verder te gaan en dat op die manier te combineren met de opvoeding

Dit jaar is het 10 jaar geleden dat ik de kapperswerkzaamheden in de Schutse heb overgenomen van kapper Bruins. In de eerste jaren was het specifiek gericht op ouderen. Een doelgroep die goed bij mij past. Sinds een paar jaar is het door de verandering van Vredewold naar Tinten mogelijk voor iedereen om een afspraak te maken. Ik ben begonnen op alleen de donderdagmorgen, maar dit heb ik sinds afgelopen april uitgebreid. Vanaf nu ben ik op de woensdagmiddag en donderdagochtend in de Schutse en kunt u een afspraak maken voor knipbeurten. Mocht u eventueel een andere behandeling wensen dan kunt u telefonisch contact opnemen met mij opnemen.



BUURTWERKER SOCIAAL WERK DE SCHANS

Roelinda Hoogeveen

Bij Sociaal Werk De Schans is een buurtwerk-team werkzaam. Toch is het vaak nog onbekend wat een buurtwerker voor u kan betekenen. In een eerdere editie werd de buurtsportcoach van Sociaal Werk De Schans belicht. Graag stelt buurtwerker Roelinda zich in deze editie voor.



Mijn naam is Roelinda. Ik ben werkzaam als buurtwerker en mantelzorgondersteuner in de voormalige gemeente Leek. Samen met nog twee andere buurtwerkers werk ik in een team waarbij wij de gemeente Westerkwartier bedienen. Mijn collega's zijn actief in de andere gebieden, Grootegast, Zuidhorn en Marum. Als buurtwerker bedien ik alle inwoners (jong en oud) van mijn gebied. Zo ben ik zichtbaar in de Schutse en organiseer ik momenten waarbij mensen elkaar kunnen ontmoeten, denk aan de Huiskamer van Leek, de Mee Doe groep en nog veel meer. Als mantelzorgondersteuner organiseer ik activiteiten waarbij mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten.

Wanneer u behoefte heeft aan iemand die met u meekijkt voor mogelijkheden om ergens bij aan te sluiten of vragen hebt over mantelzorg, dan bent u bij mij aan het juiste adres.

***Graag kom ik eens met u in contact!
U kunt mij berichten via:
r.hoogeveen@sociaalwerkdeschans.nl
of bellen 06 – 100 393 10.***

Ouderen vervoer Leek



Deur tot deur vervoer door
vrijwilligers met aangepaste
liftbussen in Leek/Tolbert en
directe omgeving

www.ouderenvervoerleek.nl

0594 - 512334



Stichting
Vrienden van het
Ouderenwerk Leek

**HELPT INNIATIEVEN
OP WEG**

www.vriendenvanhetouderenwerk.nl



dementie
vriendelijk
westerkwartier

**STAPPEN ZETTEN
TEGEN DEMENTIE**

www.sdvw.nl

EEN NIEUW SEIZOEN ALZHEIMERCAFE WESTERKWARTIER

Locatie: dienstencentrum "de Schutse"
Oldenoert 32, 9351 KP, Leek
Wanneer: 2e dinsdagavond van de maand (10x)
Voor wie: alle belangstellenden
Openingstijd: zaal open om 19:00 uur
programma: van 19:30 – 21:00 uur
Toegang: gratis (inclusief één consumptie)
Vervoer: informatieloket "de Schutse", ☎ 0594-512334
www.ouderenvervoerleek.nl

1e avond	12 september	De Wondere Wereld van Dementie met Jos Slutter
2e avond	10 oktober	Stand van zaken; over vormen van dementie, diagnose, onderzoek enz
3e avond	14 november	Omgaan met gedragsverandering
4e avond	12 december	Autorijden & dementie



Dinsdag 12 september 2023

STARTBIJeenKOMST ALZHEIMERCAFE WESTERKWARTIER

Zie ook het informatieve artikel op volgende pagina



Waarom en voor wie

Wanneer mensen de werking van het dementerende brein begrijpen, kunnen zij zelf praktische oplossingen bedenken om mensen met dementie een gevoel van eigenwaarde en welbevinden te geven. Vaak wordt de zorg dan niet meer als een enorme last ervaren en kan men de persoon met dementie veel langer thuis verzorgen. Een belangrijk inzicht is dat mensen met dementie volledig afhankelijk worden van ook de fysieke omgeving. Na de lezing gaat het publiek naar huis met een aantal praktische handvatten voor de dagelijkse praktijk van wonen, zorg en welzijn. De lezing is verhelderend en interactief en is relevant voor iedereen die privé of via haar/zijn werk in aanraking komt met mensen met dementie.

Met enthousiaste instemming van dr. Anneke van der Plaats geeft Jos Slutter al vele jaren haar lezing 'De wonderde wereld van dementie'.

In 'De wonderde wereld van dementie' bespreekt hij de werking van de hersenen. Hiermee geeft Jos een verrassende kijk op het brein van mensen met dementie en uw eigen brein. Duidelijk wordt wat de invloed is van de omgeving op het ontstaan van gedrag. Het in de praktijk toepassen van kennis uit de Neurowetenschappen heeft onmiddellijk een positief effect op het gedrag van mensen met dementie en hun omgeving. Een inzichtelijk verhaal dat direct voor iedereen begrijpelijk is. Een echte eyeopener!!

De presentatie is dynamisch en praktijkgericht.

Over Jos Slutter

Jos Slutter is als onafhankelijk docent en adviseur gespecialiseerd in Wonen, Zorg en Welzijn voor mensen met dementie en (N)AH. Hij is een veelgevraagd spreker op congressen en symposia. Hij is lid van het Omgevingszorg Collectief en docent van verschillende opleidingen die samen met dr. Anneke van der Plaats ontwikkeld zijn.



TEVENS PRESENTATIE PROGRAMMA ALZHEIMERCAFE SEIZOEN 2023-2024

Mijn beste maatje

Jacqueline Kuipers

Vandaag weer bij mevrouw De Wit geweest. Ze was goed hersteld na haar heupoperatie. Haar hondje Lucky woonde toen tijdelijk in een dierenpension. Bij de thee vroeg ze: 'Je weet wel potjes te vinden. Zijn er ook hulpvoorzieningen en financiële potjes die van toepassing zijn op huisdieren? Een vriendin heeft niet veel geld en de verzorging van haar kat wordt wat lastig maar ze kan haar maatje nog lang niet missen.'



'Zeker zijn er ook potjes voor dieren. Er zijn veel stichtingen die het belangrijk vinden dat alle huisdieren goed verzorgd worden en vinden dat het voor veel mensen belangrijk is om een huisdier te hebben. Zo heb je in de gemeente Groningen de dierenbuddy's van de dierenbescherming. Dit zijn vrijwilligers die een huisdier kunnen uitlaten en verzorgen als iemand daar niet meer toe in staat is. Zo zijn er vast ook mensen hier in de buurt die willen helpen met de verzorging. Ook is er de stichting Maxidier. Dit is een dierenartspraktijk, die voor de minima tegen een lager tarief een dier helpen. En niet te vergeten De Gouden Poot. Ze zijn ooit begonnen als dierenvoedselbank maar inmiddels hebben ze ook andere projecten zoals geven van een hondentraining, trimmen en nagels knippen tegen een lager tarief.'

'Goh wat interessant. Ik denk dat die vriendin van mij hier heel blij mee is', zei mevrouw De Wit.

<https://maxidier.nl/> - <https://www.degoudenpoot.nl/>
<https://www.dierenbescherming.nl/in-actie-komen/dierenbuddy>

BEWEGINGSACTIVITEITEN

voor 55-plussers in de gemeente Leek e.o.

In Leek en omgeving zijn er diverse mogelijkheden voor senioren om in beweging te blijven. Iedereen kan lid worden van de vele (sport)clubs die aangeboden worden.

LEEK

Seniorenzwemmen bewegen in het water voor senioren

Zwemkasteel Nienoord:

woensdag en vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur.

Informatie: Zwemkasteel Nienoord - Telefoon 0594-517500

Voor overige activiteiten, raadpleeg de website of bel.

Seniorengymnastiek

De Schutse:

dinsdag van 09.30 - 10.15 en 10.30 - 11.15 uur

Informatie: De Schutse (balie), Oldenoert 32, Leek - Telefoon 0594-51233

LOW IMPACT AEROBIC

Topsportal

maandag van 14.00 tot 15.00 uur - trainer Laureen Afman

Informatie: De Schutse (balie), Oldenoert 32, Leek - Telefoon 0594-51233

De Franse Slag

(Oldenoert 32):

maandag van 09.00 tot 11.30 uur

donderdag 14.00 tot 16.00 uur (vrij spelen)

Informatie: mw. Renkema (tel 517690) of dhr. Oostinga (tel 516902)

Kosten € 6,00 per maand.

Seniorbowlen

Sportcentrum Leek (Auwemalaan):

donderdag van 14.00 tot 16.00 uur

dinsdag van 10.00 - 12.00 uur

Informatie: Sportcentrum Leek. Telefoon 0594-512040 (9.00 uur)

Rodenburghal:

OldStars Walking Korfbal voor 55+ met of zonder korfbalervaring

Elke donderdag van 10.00 - 11.00 uur, daarna koffie en thee

Rodenburghal / kunstgrasveld KVV'22 (voorheen KC Rodenburg)

Informatie: oldstars@kvw22.nl, www.kvw22.nl, Anne Wiersma 06-38927057

OldStars Tafeltennis voor 55+

Elke woensdag van 10.00 tot 11.30 uur (behalve in de vakanties)

Informatie: Jan Dijkstra, secretaris@talero.nl, www.talero.nl, 06-13006358

Vitaalfit

maandag en woensdag 10.00 - 10.45 uur

Wandelfit

maandag/woensdag/vrijdag 11.00 - 12.00 uur

Houding en bewust bewegen

dinsdag 10.00 - 11.00 uur en vrijdag 10.00 - 11.00 uur

Yoga

woensdag 09.00 - 09.45 uur

vrijdag 19.00 - 19.45 uur

Informatie: www.fitclubrodenburg.nl

Gymnastieklessen Tiga Leek

Oldenoerthal Galm 1:

maandag van 10.30 tot 11.30 uur

Informatie: Ria v.d. Made - Telefoon 0594 - 517902

Steps

Gymzaal Nijenoertschool:

woensdag van 18.30 tot 19.30 uur

Informatie: Annemarie Lahuis - Telefoon 06 - 29053313

Leven in beweging - NORDIC WALKING

Nienoord:

dinsdag 09.30 uur

Informatie: Margriet Poiësz - Telefoon 0594-512269 of 06-15968774

Softbal KNIGHTS

Sportpark Rodenburg:

Informatie: Email: secretaris@knightsleek.nl

Blijf in beweging en doe mee!



OOSTINDIË

WALKING FOOTBAL VEV '67

De Knip:

woensdag van 09.30 - 11.15 uur

Informatie: Jaap Pranger - Telefoon 06 - 41396397

OOSTWOLD

Fitness

De Gaveborg (De Boomgaard 1):

maandag van 10.00 tot 11.00 uur

Informatie: mw. J. de Jager tel. 050-5515212/mw. G. ter Veer tel. 06-20642181

ZEVENHUIZEN

55+ Dames Stuitbal en Gymnastiek

MFC Molenstraat:

woensdag 13.30 - 14.30 uur

Informatie: Jenny van Dijk - Telefoon 06-36037016

Jeu de boules

De Goede Worp M.F.C. de Molenstreek:

donderdag vanaf 14.00 uur

Informatie: mw. T. Goris. Telefoon 0594 632327

BOERAKKER

Dorpshuis Oomkegast: Gymnastiekvereniging Boerakker e.o.

Stuitbal

maandagavond 19:15 - 20:15

Gymnastiek

maandagavond 20:15 - 21:15

Informatie: mirjamruesink@gmail.com; tel: 06-29256507

Samen op de fiets

Hielke Hut

Dinsdagmiddag, fietsdag, vroeg aanwezig. Mijn (H) eerste passagier is een mevrouw (mw), een beetje zenuwachtig met haar handen friemelend voor haar buik.

(mw): "Mag ik met u fietsen?"

(H): "Jazeker, dat is de bedoeling."

Even aan elkaar voorstellen en we kunnen plaatsnemen.

(H): "Als u daar gaat plaatsnemen dan ga ik.....u...?!"

(mw): "En waar gaat u dan zitten?"

Met een glimlach maak ik kenbaar dat

ik dan op de andere zitting plaats-

neem. Na de voeten te hebben vastgegespt op

de pedalen en de veiligheidsgordel vastge-

klikt kan onze rit beginnen.

Buiten in het zonnetje

komt de eerste lach al op

haar gezicht. (mw): "Oh

wat vind ik dit mooi." Dat

begint dus goed. (H):

"Heb ik nog één vraagje.

Zullen we elkaar je en jij

noemen? Praat net even

wat makkelijker." (mw):

"Ah ja jong is goed".

Heb je mijn eerste lach

ook te pakken.

Al fietsend en pratend is

het ijs al snel gebroken

en we lachen net zoveel als

we fietsen. (mw): "Waar

gaan we heen?" (H): "Waar

wil je heen?" (mw) "Maakt

niet uit!" Dat is makkelijk.

(H): "Doen we vandaag

Nienoord en het bos, oké?"

(mw): "Oh ja, prachtig.

Gaan we ook naar de stad?"

(H): "Eh nee. Dan hadden

we een brommer moeten

nemen. Op de fiets komen

we in tijdnood." (mw): "Ach

kloot!" Verschrikt kijkt

ze mij aan. Ik moet mijn lachen inhouden.

(mw): "Dat meen ik niet hoor? Nou mag

ik zeker nooit meer mee?" (H): "Zolang

het bij 'kloot' blijft gaan wij lekker fietsen."

"Gelukkig, want ik vind het zo mooi met

jou. En het is hier ook mooi", zegt ze snel.

(H): "Zekers."

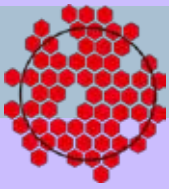
Al pratend lijkt het of we elkaar al jaren

kennen. Weer tijd voor Vredewold.

Mijn eerste duofietstocht en ben nu al ver-

kocht.





DE HULPKRING

DOE HET SAMEN

De herfstdagen komen er weer aan. Wellicht vind u het heerlijk om er zo af en toe op uit te trekken, te genieten van de nazomer en de prachtige kleuren. Soms zijn de dagen al kouder en natter en kun je maar beter thuis blijven. Gezellig praten, TV kijken, een hobby uitoefenen. Allemaal actieve dingen. Maar wel vaak fijn om het samen te doen. Wanneer je contactenkring kleiner wordt kan dat soms best lastig zijn. Misschien is in dat geval aansluiting bij het **vriendschappelijk huisbezoek** van De Hulpkring iets voor u.

Meld u zich dan aan of laat iemand anders dat voor u doen. Onze organisatie bestaat geheel uit vrijwilligers. Er zijn geen kosten voor u. En ook werken wij niet met een wachtlijst. Vaak lukt het om snel aan uw vraag te voldoen.



Brechtje Hekkema

Bij aanmelding neemt de coördinator van het vriendschappelijk huisbezoek Brechtje Hekkema contact met u op voor een kennismakingsgesprek.

Daarin wordt o.a. besproken wat voor vrijwilliger bij u past en hoe vaak u bezoek wenst. Daarna komt Brechtje voor de tweede keer samen met een vrijwilliger en gekeken wordt dan of er een klik is. Zo ja, dan regelen cliënt en vrijwilliger zelf de vervolg bezoekenmomenten. Brechtje blijft op afstand beschikbaar voor vragen en begeleiding.

Mocht u zelf bezoekmaatje willen worden neem dan ook contact op met De Hulpkring. U bent welkom in de kring van enthousiaste bezoek(st)ers. Jaarlijks komen ze een keer bij elkaar om hun ervaringen uit te wisselen.

EEN WIN-WINKLUS

- Prachtig die nieuwe gordijnen. Nu nog even ophangen.
- Mooi zo'n tuinhekje. Alleen dat kapotte scharnier.
- Heerlijk de verwarming. Vervelend die lekkende knop.

Normaal heb je daar vaklui voor maar vandaag zijn die voor zulke kleine klussen niet beschikbaar. En soms is je budget zodanig dat het niet zo gemakkelijk is om een vakman te laten komen.

Dan is er de **klusjesdienst** van De Hulpkring. Het gaat daarbij om niet te grote klussen. Klussen die voor de ervaren klusjesmensen van De Hulpkring in een paar uur te doen zijn en waarmee u verder geholpen bent. Voor hulp: bellen of mailen met De Hulpkring. Vaak levert dat een win-winsituatie op. Een opgeluchte blijde cliënt en een klusjesman, die met een voldaan gevoel naar huis gaat.



We zoeken nog vrijwilligers die zo af en toe een klusje willen doen. Door het ouder worden van onze klusjesmensen, heeft een aantal moeten afhaken. Daardoor kunnen we aan sommige aanvragen niet voldoen. Wilt u op een moment dat het u past ook een klusje doen neem dan contact met ons op.

Deskundig en laagdrempelig

ANDERHALF UUR PER WEEK

In het vorige nummer van De BijBlijver stond een uitvoerig artikel over '**Begeleiding Vervoer Dagbesteding**'. Daarin kunt u het verhaal lezen van een begeleidster die meerijdt op de bus van het Ouderen Vervoer, die de cliënten voor de dagbesteding 's morgens ophaalt en 's middags weer thuisbrengt. De begeleidster haalt de cliënt uit haar/zijn woning op, houdt contact met de cliënten tijdens het vervoer en begeleidt aan het eind van de dag de cliënt weer tot in haar/zijn woning. Per dagdeel is daar anderhalf uur mee gemoeid.

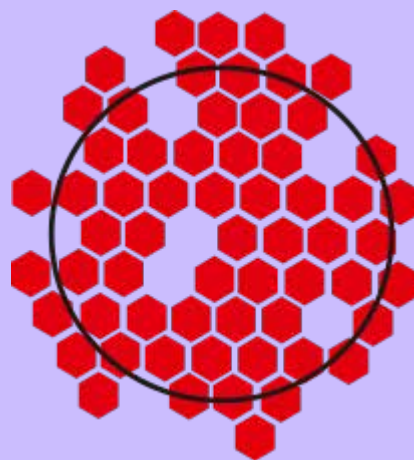


In het artikel is vermeld dat er dringend behoefte is aan meer begeleiders. Dit heeft één aanmelding opgeleverd. Misschien niet veel, maar we zijn er blij mee. Wilt u eens overwegen of het misschien iets voor u is? Ook wat oudere vrijwilligers zijn hier vaak heel geschikt voor. En met één dagdeel per week zijn we al geholpen.

De begeleid(st)ers zijn vrijwilligers van De Hulpkring. Mocht u het artikel nog eens willen nazien kijk dan op <https://hulpkring.nl/bijblijver/> (lente-zomer 2023). Wilt u meer informatie neem dan telefonisch/per mail contact met ons op.

DE HULPKRING voor

- een maatje
- vervoer
- een klusje
- repair café
- begeleiding dagbesteding



Onze ervaren en bekwame vrijwilligers staan voor u klaar. Wij hebben geen wachtlijst en laten geen vragenlijst invullen. Gewoon een telefoontje of een mailtje. Zie voor informatie ook www.hulpkring.nl

Aanmelding en informatie:

Telefoon: 06 30 85 85 25 op werkdagen tussen 9.00 en 10.30 uur

Email: info@hulpkring.nl

DORPEN

Ons landschap bestaat natuurlijk niet alleen uit boerderijen, borgen en steenhuizen. Het zijn ook de dorpen die het beeld van onze omgeving bepalen. Natuurlijk zou ik over deze dorpen veel interessante dingen kunnen schrijven. Zo zou ik kunnen vermelden dat Leek is ontstaan op de kruising tussen het riviertje de Leecke en de zandweg tussen Tolbert en Roden. Over Oostwold zou ik kunnen zeggen dat het ligt aan het riviertje de Gave, ooit de doorvaart tussen Groningen en Friesland en over Nietap dat het omstreeks 1693 is ontstaan als gevolg van de grensbewaking tussen Groningen en Drenthe. Maar in dergelijke verhalen is weinig aandacht voor mensen. Het zijn juist de mensen die hier woonden die gebruik gemaakt hebben van de mogelijkheden die ze hadden. De keuzes die zij maakten hebben uiteindelijk geleid tot het Westerkwartier dat we nu kennen. Aan die mensen wil ik in dit artikel aandacht besteden. Dat doe ik aan de hand van het boekje "het slaapstee van diene fij en andere verhalen uit leek en omgeving" van Iwe Postma.

In zijn boekje beschrijft Iwe het leven van mensen in Leek en omgeving tussen ongeveer 1880 en 1945. Dit is voor onze abonnees de tijd van onze ouders en grootouders. Mensen die we waarschijnlijk heel goed kennen, maar die leefden in een tijd die totaal verschillend was van de onze. Het was de tijd waarin de Drachtster tram ervoor zorgde dat het Zuidelijk Westerkwartier beter bereikbaar was. Deze betere bereikbaarheid had tot gevolg dat er meer mensen naar Leek kwamen. Soms

moesten die mensen hier ook overnachten, ook mensen die zich de duurdere herbergen en hotels in de omgeving niet konden veroorloven. Diene Fij, de vrouw uit de titel van het boekje, maakte hiervan gebruik door het aanbieden van goedkope logies, een kwartje voor de bedstee in de kamer tot een dubbeltje voor slapen op het stro op zolder. Wassen deed je bij de pomp buiten en het toilet was een huisje boven de sloot.

Tuintips van tuinonderhoudsbedrijf Cees Gerretsen (06-53523916)

❁ September:

Plant nu nieuwe vaste planten.
Dahlia's uit de grond halen en scheuren daardoor kun je ze vemeerdereren.

❁ Oktober:

Onder bomen en heesters kunt u een laag compost aanbrengen.
Natuurlijk bollen planten voor fleur in het voorjaar.
Gras bemesten met daarvoor bestemde producten met extra magnesium waardoor het gras groener blijft.

❁ November:

Begin met aanplanten hagen.
Laatste onkruid verwijderen indien nodig.

❁ December:

Pak stamroos goed in.
Verschillende bomen kunnen gesnoeid worden waaronder berk en esdoorn.
Kuiplanten op rustig luw plekje zetten.



Advertorial



Voor mensen die het wat beter hadden was er bijvoorbeeld de herberg "De Drie Pylders" in Tolbert. Die herberg kunnen we ook nu nog herkennen, doordat er in Tolbert nog steeds een huis is met een uithangbord waarop drie pilaren staan afgebeeld. Het herbergier zijn, was kennelijk niet genoeg om voor voldoende inkomsten te zorgen, want "De Drie Pylders" was niet alleen herberg, maar ook boerderij en kruidenierswinkel. Alsof dat niet genoeg was, was de eigenaar, W.J. Huizinga, ook nog commissionair in granen. Daarvoor liep hij elke week naar de Korenbeurs in Groningen.

De betere bereikbaarheid van Leek en omgeving had ook tot gevolg dat het toerisme naar Leek toenam. Er waren zelfs janpleziers, rij-



tuigen voor groepsvervoer, die vanuit Groningen dagtochtjes naar Leek organiseerden. De toeristen kwamen niet voor niets want er was voldoende te beleven. Zo konden ze, onder begeleiding van vrouw Oldenburger, naar de schelpengrot op Nienoord. Ze konden ook naar het hertenkamp of naar het koetsiershuis van Nienoord. Daar was een soort Oost-Indisch museum van de heer Knol, waar je ook levende slangen kon zien. Op het Leekstermeer kon je rondvaarten maken en was er in Leek een speeltuin met een elektrisch draaiorgel en een duivelsrad. Dit laatste was een schijf die steeds sneller ronddraaide totdat iedereen die erop zat eraf gevlogen was. Er was zelfs, ook toen al, een miniatuurtreintje.

Natuurlijk waren er in die tijd ook mensen met beroepen die we nu niet meer kennen, maar die destijds toch belangrijk waren voor een goedlopende samenleving. In die tijd had je geen supermarkten waar je melk en boter uit het vak meenam. Boter en melk werden gekocht aan een melkkar, een kar die ongeveer 150 kilo woog. Deze kar werd door vrouw Kremer, elke dag van de week op haar melkroute voortgeduwd. In deze tijd onvoorstelbaar toch.

Ook onvoorstelbaar is een tijd zonder elektrische straatverlichting. Toch is die er geweest. In Leek bestond dan ook het beroep van lantaarnopsteker. Deze man had er twee uur van zijn tijd voor nodig om de 25 petroleumlantaarns die Leek rijk was, aan te steken. Hij moest daarvoor een ladder opklimmen, de petroleum bijvullen en de lamp aansteken.

De dorpen in zijn sinds de tijd van onze ouders en grootouders erg veranderd. Alle dorpen zijn enorm uitgebreid. Leek bijvoorbeeld hield op bij het Corso en naar Groningen gaan nu de meeste mensen per auto. Maar als je rondkijkt zijn er nog voldoende tekens die naar die oude tijd verwijzen. Neem bijvoorbeeld de gereformeerde kerk en het postkantoor in de Tolberterstraat die daar in die tijd gebouwd zijn. Misschien is het goed om bij het zien daarvan even stil te staan bij de mensen die voor ons hier gewoond hebben en daarmee de huidige omgeving mede hebben bepaald.

PC Ronnie, Computerhulp aan huis omgeving Noordenveld en Westerkwartier. Vakkundig, ervaren, niet duur en snel!

NIETAP - PC Ronnie is computerhulp aan huis. De eenmanszaak van Ronald Mulder is hèt adres voor het oplossen van computerproblemen en aankoop van apparatuur, voor zowel particulieren als bedrijven. Ronald komt uit een echt ondernemersgezin en was sinds 1980 al alctief in het bedrijf van zijn vader, het bekende EP:Mulder. Na een tijdelijke uitstap in het bankwezen begon hij in 2007 voor zichzelf.

"Ik kom gelijk bij u langs en binnen enkele uren is het opgelost Als mensen iets kopen of iets defect hebben, moet het gelijk draaien, vind ik". Het gaat om reparaties, gehackte pc's, virussen, draadloze wifinetwerken et cetera. Voor zowel particulieren en bedrijven! "Het is heel simpel: mensen kunnen niet zonder Facebook en bedrijven moeten blijven draaien. Daarom ben ik heel flexibel, dus kunnen mensen mij ook 's avonds en in het weekend bellen".

PC Ronnie werkt ook met de methode 'hulp op afstand', waarbij de hele computer wordt overgenomen, zodat calamiteiten gelijk kunnen worden opgelost.

"Verder verkoop ik ook alle computerapparatuur zelfs online. Op mijn site heb ik een webshop met 1.600 artikelen, die binnen 24 uur bij de klant thuis geleverd en geïnstalleerd worden", aldus de ijverige ondernemer.



06 - 22 175 775



info@pcronnie.nl

OPEN KERK IN DE TOLBERTERSTRAAT

Ettie de Goede



Voor velen onder ons is `de kerk in de Tolberterstraat` een bekend gebouw. We lopen er geregeld langs. Misschien wel zo vaak dat het gebouw daardoor niet eens meer opvalt.

Sinds ruim een jaar hebben wij ons gebouw op zaterdagen opengesteld voor publiek, van 10.30 tot 15.30 u. U kunt binnenlopen om even te kijken, voor een kopje koffie, een praatje, het aansteken van een kaarsje of om zomaar even stil te zitten voor uw rust.

Er wordt veel gebruik van gemaakt en men komt om zeer uiteenlopende redenen binnen. Soms uit nieuwsgierigheid, of om op te warmen, maar ook wel voor een gesprek, al dan niet ingeleid met een vraag. Zelf zijn wij erg blij met deze openheid zodat er meer interactie ontstaat met de mensen in ons dorp.

Kort geleden zijn we een fusie aangegaan met de NGK. We zijn daar blij mee en bij het nieuwe kerkgenootschap hoort ook een nieuwe naam: De Nederlandse Gereformeerde Kerken. Daarmee vervalt de term `Vrijgemaakte Kerk`.

Geïnspireerd door de openstelling van ons kerkgebouw en de recente fusie willen we graag afscheid nemen van de variëteit aan namen die ons gebouw kent: De vrijgemaakte kerk, de kerk in de Tolberterstraat, de Hema-kerk en misschien nog wel andere. Op democratische wijze is gekozen voor de nieuwe naam: Centrumkerk. Hoe eenvoudig kan het zijn. Wij zijn blij met deze naam en zul-

len ons best doen de naam waar te maken. Dat het gebouw al in het centrum staat is een meevaller, maar we hopen ook op andere terreinen een centrum te zijn, waar geloof, liefde en gemeenschap gepredikt en uitgedragen wordt en waar we een goede verstandhouding willen hebben met de mensen om ons heen. U mag ons aanspreken op onze slogan: Leven voor God en geven om mensen.

We nodigen u van harte uit voor en bezoek aan ons gebouw of voor de zondagse diensten om 9.30 en 14.15 uur.

Namens de commissie Open Kerk.

Ien t mooie park Nienoord, met zien grode bomen, doar woont ien e Rozentuun een pauw. t Is doar prachteg en je kinnen der heul mooi speulen. Mor Tom, zoas hij hiet, speelt met gienéén. Hij is niet bliede met humzelf. Hij kikt ok niet bliede. Hij het zien lange steert ientrokken en noar beneden hangen. Een poar moanden leden is er n ongelukje gebeurt. Toen hij op t zaandpad ien e Rozentuun aan t speulen was, reed er een vrouw met heur kienderwoagen per ongeluk over t puntje van zien steert. Pien dee t niet mor doardeer had er nou wel n lutje knik ien zien steert. Doarom is hij nog altied vergreld op dizze vrouw en denkt: "Woarom keek ze niet beter uut, wat n dom mins! As zij niet over mien steert reden was, zol ik nog heul bliede en tevreden, met mezelf weden." Hij denkt dat elkeneen noar zien steert kikt en er wat over te zeggen het. Dat ze hum lelek vienden en dat hij er niet bij heurt. Ze hemmen hum zulfs al n keer uutlaagt. Tom vuult zig allinneg en elke keer as hij ien t roam van t kesteel kikt zigt hij allinneg mor zien geknakte steert. Hij zigt hoe de aandre pauwen en vogels het heul novvelek met mekoar hemmen en mekoar speulen.

Hij zigt heulemoal niet dat ze ok wel wat mankeren. En de vogels en de pauwen, die met mekoar speulen zien dat ok niet, die hemmen allinneg mor plezier. Tom wordt heul verdrieteg en de troanen stromen over zien wankjes en hij denkt: "Woarom kin ik nou niet van t leven genieten." Hij wil ok groag kammeroaden hemmen.

Dan gijt er ien t zaand leggen en dreumt n beetje. Hij zigt humzulf ien gedachten dat hij zo tröts is as n pauw. Mor butendien dat hij bliede met humzulf is. En zo zigt hij dat er aan t speulen is met zien kammeroadjes. Ze speulen tikkertje en votverkrupertje. Ieneent wordt er uut zien dreum hoald deur n heul lut eerdmantje. Nou wieten jim dat eerdmantjes klein binnen, moar dizze was wel heul klein, mor zo dut hij zig niet veur. Hij zigt er heul tevreden uut en kikt bliede. Het eerdmantje zigt dat Tom haartzeer het.

"Wat mankeerstoe, wat zit dij dwars?" vragt hij aan Tom. Dan leit Tom aan het eerdmantje uut wat hum overkomen is en t eerdmantje kikt hum verboasd aan. "Nou moest toch ophouden", zeit er." t Wordt tied dast niet meer zo vergreld bist op dizze vrouw. Ze had woar-

TOM DE PAUW



Foto: Anita Braam

schienlek hoast en keek niet goed uut. Zal ik dij es wat zeggen. Doe moest kieken wat er wel nuver aan dij en niet wastoe niet mooi viendst. Deurdastoe deurlopend zo vergreld bist kinst niet meer genieten van wat wel goed is ien dit leven. Elkeneen het wel wat woar hij niet goed ien is. Ik begriep dij wel doe bist al es uutlaagd om dien steert. Mor ok omreden dast zulf ok viendst dastoe een roare steert hest. Mor kiek nou es wat wij doen goan...."

Het eerdmantje nam Tom met noar t kesteel Nienoord en zee: "Kiekies noar dijzulf en zeg mij dan wastoe zigst." Tom zigt een heule sneue pauw met wat zaand op zien buuk, kregen deur t leggen op t zandpad.

Hij wordt grammiedeg: "Ja, wat wiltoe nou eigeleks zeggen?" Het eerdmantje zeit: "Wies stoe Tom doe bist n pauw met n heule mooie steert. Streck dien steert es uut. Zigst dan niet wat veur n prachtege kleuren dien steert het. Toe loat dien steert toch es zien." Tom perbeert zien steert omhoog te steken... en dan kommen de mooiste kleuren teveurschien. Zien steert is nou heul groot en glanst ien e zun. Je kinnen de meest prachtege kleuren zien: gruin, blauw, broen en paars. Het liekt schitterend. En de knik ien zien steert zigst niet eens.

Tom begunt te stroalen en is bliede van binnen. Hij speelt nou elke dag met zien kammeroadjes en de aandre dieren ien t bos en is zo tröts as n pauw mor weden kin....

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




KOOTSTRA
Levens- en Nalatenschapsplanning

Euroweg 6 • 9351 EN Leek
0594 51 88 30
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
uitvaartverzorgder 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

medisch pedicure

Karin Sietsma

Ik ben gespecialiseerd in het geven van
diabetische en reumatische behandelingen.

Iedere woensdag in De Hoeksteen aan de
Lindensteenlaan 1 te Leek.

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag
aan de Grote Veenbrandstraat 7 te Zevenhuizen.



Gediplomeerd lid:


ProVoet

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

Aangesloten bij:

*G.H.C.,
K.R.P.
geregistreerd*

EEN KLEIN JONGETJE OP WEG NAAR SAOEDI-ARABIË

De eerste Leekster die Saoedi-Arabië per luchtballon heeft ontdekt is Johannes Bierling. Maar daar ging uiteraard een lange geschiedenis aan vooraf.

Toen Johannes Bierling 10 jaar was ging hij vaak op de fiets naar het sportveld bij Wegge-laar (nu Jumbo) in Leek om te kijken naar het opstijgen van een luchtballon. Daar ontmoette hij telkens Ina Post van Dijkstra ballonvaarten. Tijdens een ballonvaart die zijn opa ongeveer 10 jaar later cadeau kreeg, vroeg Ina hem als teamlid. Het mondde uit in de vraag of Johannes piloot op de ballon zou worden. Dat was geen licht examen, want hij moest de theorie weten voor vliegtuigen, voor ballon-navigatie en alles leren over ballonmaterialen. Natuurlijk waren er ook praktijklessen o.l.v. een instructeur. Hij haalde het examen.

Daarmee begon het avontuur voor Johannes. Inmiddels beschikt hij over twee ballonnen, eentje voor 6 personen en eentje voor 4 personen. *De laatste heeft hij zelf ontworpen met als kleuren paars, zwart en wit.* Zo'n ballon bestaat uit 3 soorten stof: onderaan zachte stof die tegen veel warmte kan, in het midden lichte nylonstof en bovenin de zwaardere stof hyperlast die tegen temperaturen van 140° Celsius kan. De gemiddelde ballontemperatuur is 90° C.

Voordat Johannes met de PH-BMW en de PH-PZW kan varen moet een aantal zaken zijn geregeld. Er moet een registratiebewijs voor de ballonnen komen, een luchtvaardigheidsbewijs en tot slot een keuringsbewijs. Maar dan is hij er nog niet, want voorafgaand aan een vlucht moet hij een vliegplan inleveren aan vliegveld Eelde. Als de ballon weer veilig is geland volgt nog de afmelding bij Schiphol. Ondanks alle voorbereiding gaat de vaart soms niet door vanwege de weersomstandigheden. Johannes staat erop dat wie betaalt voor een vlucht ook waar voor z'n geld moet krijgen. Dan wordt een ander moment gekozen.

Ballonvaren is een typische zomeractiviteit. In Nederland kan het van maart tot en met september. Als je een ballon vaart is de windrichting erg belangrijk en dat geldt zeker voor Leek. Want bij een zuidwestelijke wind gaat het richting het natuurgebied De Onlanden en de stad Groningen. In beide gebieden mag niet worden geland met de ballon. Dan kan pas achter Groningen worden geland.

Ballonvaarders trekken graag met elkaar op. Zo is er in Metz, Frankrijk, jaarlijks een ballonfestival waar maar liefst 450 ballonvaarders samenkomen. En toen Saoedi-Arabië een



groep ballonvaarders uitnodigde om er met een ballon te varen was Johannes direct van de partij. Het land wil het toerisme bevorderen en gaf toestemming boven Al-'Ula, werelderfgoed, te varen. Het gebied Al-'Ula is een oase en stad in het noordwesten van het land op 400 km van Medina. Het is vooral bekend om een grafcomplex met meer dan 100 monumentale graven. Dus echt een buitenkans om daar met



een ballon overheen te varen. Het vergde wel veel voorbereiding, want het schurende zand in de woestijn zorgt voor een snelle slijtage van de ballon. Johannes had daarom een oude ballon meegenomen. Daarmee heeft hij een prachtig deel van Saoedi-Arabië ontdekt.

Wilt u een ballonvaart boeken in Groningen, Friesland of Drenthe, kijk dan op www.bierlingballonvaarten.nl

Wassink voetexperts, specialist in voet-, knie-, heup- en rugklachten

Klaagt uw kleinkind regelmatig over voeten of benen?

De voeten van een kind zijn volop in de groei. Het kan dan ook voorkomen dat uw kleinkind last heeft van voetproblemen. Tot aan hun 8ste levensjaar doorgaan de kinderen een fysiologische ontwikkeling van o-benen tot 1,5-2 jaar vervolgens naar x-benen en naar binnengekantelde voeten tot ongeveer hun 8ste levensjaar. Een verkeerde stand na hun 8ste levensjaar kan zorgen voor een verkeerde belasting van de spieren en pezen. De meeste problemen treden op rond hun 6-14 jaar. Dit zijn eigenlijk een soort groeipijnen. Bij actieve (vaak sportende) kinderen is dat hielpijn (Morbus Sever); bij jonge meisjes vaak knieklachten (jonge-meiden-knie). Op jongere leeftijd komt ook vaak op tenen lopen voor (dit kan veroorzaakt worden door verkorte kuitspieren, maar kan ook komen door een verkeerd aangeleerde gewoonte).

Wat kan de (kinder-) podotherapeut voor uw kleinkind betekenen? Kinderen hebben soms een volwassenen: ze hebben andere klachten en vinden het vaak spannend. De kinderpodotherapeut zal ook bij het eerste bezoek uitleggen wat er allemaal gaat gebeuren. Er worden metingen gedaan van de druk onder de voeten of er wordt bijvoorbeeld een [bewegingsanalyse](#) gemaakt. Een behandeling kan bestaan uit het aanmeten van [podotherapeutische zolen](#), [taping](#), [ortheses](#), [schoenadvies](#), rek- en/of stabiliteitsoefeningen. Soms wordt een samenwerking voorgesteld met de kinderfysiotherapeut.



Advies voor (groot-) ouders

Lopen en bewegen is de beste voettraining, ook voor kinderen! Wanneer een kind klaagt over pijn in de voeten of benen of wanneer het opvalt dat uw (klein)kind vaak struikelt, is er een reden tot onderzoek. Let dus altijd goed op het gaan van uw (klein)kind en adviseer bij aanhoudende problemen een afspraak bij de podotherapeut, kinderfysiotherapeut of huisarts. (Kinder-) Podotherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Wassink voetexperts
Tel: 050 5013016
www.wassinkvoetexperts.nl



Advertorial

PROEF NU EENMALIG GRATIS

Van Smaak
Lekker thuis etc.
088 - 511 54 00

tafeltje dekje
sinds 1970

Van Smaak bezorgt uw maaltijd aan huis

- ✓ 365 dagen per jaar uw eigen maaltijd samenstellen
- ✓ Van Hollandse pot tot de buitenlandse keuken
- ✓ Bezorging aan huis met vaste bezorgers

AAN TAFEL
MET VAN
SMAAK

Bestel uw gratis proefmaaltijd eenvoudig via
www.vansmaak.nl/proefmaaltijd of geef uw
wensen door via info@vansmaak.nl of 088 511 5400

Van
Smaak

AI staat voor artificial intelligence of, in gewoon Nederlands, voor kunstmatige intelligentie. Er wordt veel gediscussieerd over de voor- en nadelen. Het is een nieuw verschijnsel maar het staat zelfs in een eenvoudige vorm op mijn computer. Daar is het een zoekprogramma dat kijkt naar mijn zoekpatroon en helpt mij door de antwoorden van mijn zoekopdrachten zo te filteren dat ik alleen de voor mij relevante uitkomsten krijg. In meer geavanceerde vorm bestaat het uit een kastje, ter grootte van een bankpas. Dit kastje neemt alles op wat jij waarneemt zodat je achteraf precies weet wat er gebeurd is. Ook vertaalt deze je woorden in elke willekeurige taal. Het gegeven antwoord vertaalt hij dan weer voor jou. Zo kun je een gesprek voeren met iedereen op aarde. Ook dit kastje leert van je gedrag, zodat hij zich steeds beter aan jouw wensen aanpast. Koppel dit kastje aan een zelflerende robot en je hebt een ideale persoonlijke assistent. Ideaal toch, wie zou dit niet willen?

Toch zie ik wel bezwaren aan dergelijke toepassingen van AI, bezwaren die ik wil laten zien aan de hand van de boeken van P.G. Woodhouse over Bertram Wooster, een man die tot de rijke Engelse adel behoort en zijn butler Jeeves. Bertram komt in allerlei onschuldige verwickelingen terecht waaruit hij altijd wordt gered door zijn zeer intelligente butler. Maar ook Jeeves stelt eisen aan zijn broodheer. Hij tolereert niet dat Bertram een verkeerde pet draagt of niet passende sokken. Om zijn afkeer kenbaar te maken, wordt hij uiterst formeel en in het uiterste geval neemt hij zelfs ontslag. Het gevolg daarvan is dat Bertram zijn problemen niet meer opgelost krijgt. Gelukkig worden alle problemen uiteindelijk met behulp van Jeeves opgelost, met als gevolg dat Bertram zich van de gewraakte objecten ontdoet. In waarschijnlijk het laatste boek komt het zelfs zo ver dat Jeeves besluit verder altijd in dienst van Bertram te blijven.

Uit deze korte samenvatting blijkt mijn grootste bezwaar tegen een ideale persoonlijke assistent. Net als Bertram blijf je altijd dezelfde, je ontwikkelt je niet. Erger nog, daar waar je van het gewenste patroon afwijkt word je gecorrigeerd. Deze ontwikkeling gaat door totdat je assistent besluit dat je niet meer zonder hem kunt. En wat dan?

De huisarts – Duizeligheid

Elize



Heeft u wel eens last van duizeligheid? Of bent u een van die mensen die al langere tijd dagelijks last heeft van deze hinderlijke klacht? Veel mensen bezoeken mijn spreekuur in verband met duizeligheid. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer een kwart van de mensen er ergens in hun leven mee te maken krijgt. Boven de 85 jaar betreft dit zelfs de helft van de mensen.

Duizeligheid wordt veroorzaakt door een verstoring in het evenwichtssysteem. De oorzaken daarvan zijn erg divers. Zo kan er sprake zijn van een ontsteking van het evenwichtsorgaan, maar ook hartritmestoornissen, lage bloeddruk en stress kunnen het veroorzaken. Hoewel de oorzaak in de meeste gevallen niet ernstig is, kan de duizeligheid wel erg vervelend zijn door de impact op het dagelijks leven. Mensen durven soms niet meer op pad door gevoel van instabiliteit of worden onzeker bij het ondernemen van activiteiten en gaan deze vermijden. Zo kunnen mensen in een vicieuze cirkel terechtkomen waarbij de vermindering juist zorgt voor toename van de duizeligheid.

Mensen komen geregeld (terug) op het spreekuur in de hoop op een oplossing. Helaas zijn er geen effectieve medicijnen die de duizeligheid snel laten verdwijnen. Is er dan niets aan te doen? Gelukkig bij de meeste vormen van duizeligheid wel. In ons maandelijks tijdschrift Huisarts en Wetenschap kwam ik een artikel tegen met de titel: "geen pillen,

maar bewegen bij chronische duizeligheid". Deze behandeling zou u misschien ook kunnen helpen. Het heet vestibulaire revalidatie. Bij deze oefentherapie doen patiënten minimaal 6 weken specifieke oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen. Dit lokt duizeligheid uit, waardoor het evenwichtsorgaan leert omgaan met de nieuw ontstane situatie en de klachten van duizeligheid afnemen.

Voor deze bewezen effectieve oefentherapie kunt u bij de fysiotherapeut terecht maar ook is er een online zelfhulpmethode beschikbaar op www.vertigotraining.nl.

Deze oefentherapie is geschikt voor mensen die minstens een maand klachten hebben en bij wie de klachten toenemen of uitgelokt worden door hoofdbewegingen.





Tips van de rollatorexperts

- Stel een rollator goed af op jouw lichaams-
lengte. Zo voorkom je lichamelijke klachten.
- Voor sommige rollators kun je een rugleuning
kopen. Zo kun je veilig zitten op
je rollator als je even wilt rusten.
- Gebruik in huis een compacte binnenrollator.
Deze is binnenshuis makkelijker te gebruiken
en zo houd je je huis schoon.
- Zorg dat je huis 'rollatorveilig' is. Paden vrij,
geen snoeren of losse spullen op de grond en
voldoende ruimte. Zo voorkom je ongelukken.

Meer tips? Kijk op vegro.nl/tips

Sportvereniging Op Dreef

ADVERTORIAL



Sport en Spel voor 60 plussers

Heeft u een hart- knie- heup- of andere operatie ondergaan en u wilt graag (weer) aan sport en spel doen of werken aan uw conditie? Dan bent u bij Sportvereniging Op Dreef aan het juiste adres! Op Dreef heeft ongeveer 40 leden, afkomstig uit onder andere Roden, Nieuw-Roden, Leek, Tolbert, Veenhuizen, Peize, Lieveren en Groningen. De leeftijden van de leden liggen ongeveer tussen de 60 en 90 jaar!

Het doel is om mensen die te maken hebben (gehad) met de gevolgen van een operatie de gelegenheid te bieden om verantwoord te blijven bewegen.

Bij een gewone sportvereniging komt het vaak aan op presteren, wedstrijden en volop trainen. Na een operatie kan dit moeilijk worden. Bij Op Dreef hoeft dat allemaal juist niet. Belangrijk bij de vereniging is om te blijven bewegen op eigen niveau. Niets is verplicht, er zijn geen eisen. Plezier staat voorop.

Hoe ziet dat eruit?

De leden komen eens per week op vrijdagmorgen (van 08:45 tot 09:45) bij elkaar in Sportcentrum De Hullen, Ceintuurbaan Zuid 6 in Roden.

Er wordt altijd begonnen met een warming-up om de spieren warm te maken. Daarna worden diverse sport- en spelvormen gedaan: tafeltennis, boogschieten, voetbal, trefbal, badminton, tennis, basketbal en meer. Meestal in kleine groepjes. Als afsluiting wordt er nog een gezamenlijke activiteit gedaan, zoals volleybal, trefbal of stuitbal.

De sportactiviteiten worden bedacht en begeleid door twee professioneel opgeleide sportleiders. Na afloop is er ook gelegenheid om in de kantine samen nog iets te drinken en elkaar te spreken. Daarmee is het ook een gezellige en sociale club mensen.

Lijkt het u wat? Kom dan vrijblijvend langs om te kijken.

Of beter: doe mee en ervaar hoe leuk het is! Wilt u meer weten?

Neem dan contact op met Theo Troe: hvpodreef@gmail.com of 06 12322787

Bericht in de krant: 'Open huis in de oude Van Panhuyschool'. Reden was dat twee weken later het verleden door een sloophamer en wat daar ook nog meer bij nodig is, zal worden geveld. Een bericht dat mij na het lezen reden gaf om met de ogen dicht even te mijmeren over jaren terug. Terug wil zeggen het verhaal dat mijn moeder vaak vertelde:

Nadat ze mij voor mijn allereerste schooldag op de fiets naar school had gebracht, trof ze mij bij thuiskomst alweer zittend op de stoep aan. Logisch, thuis bij moeder was het toch veel gezelliger. Mijn laatste bezoek op 16 juni duurde heel wat langer. Gelukkig lagen de stroomkabels van de tandartsauto niet zoals jaren geleden in de school. De altijd vriendelijke Bert Renkema heette mij hartelijk welkom. Eigenlijk was er weinig veranderd, vergeleken met tientallen jaren geleden.

De kamer links vooraan, waar de meesters en juffen vroeger tijdens de pauzes verkeerden en het wel en wee van ons als leerlingen bespraken was nog als voorheen. Tussendoor was het ook de locatie waar de schoolarts ons op de handen liet blazen om te controleren of het zaakje beneden naar behoren werkte. Nostalgie uit een ver verleden. Gelukkig waren er veel oud-leerlingen afgekomen op het bericht dat zich snel



had verspreid via alle daarvoor bestemde kanalen. Al snel bleek mijn afscheid van de school over te gaan in een kleine reünie. Sommigen herkende je al op afstand, anderen moest je eerst wat dieper in de ogen kijken, maar meestal viel dan het 'ouwe kwartje' vrij snel. Weet je nog dit en weet je nog dat? Natuurlijk gaat het dan eerst over de meesters en juffen, die achteraf bezien vooral reageerden op hoe wij ons gedroegen. Ook achteraf, komt dan meestal het respect voor de wijze waarop zij ons met vallen en opstaan leerden schrijven, lezen enz. en daardoor een stevig fundament legden voor onze toekomst. De toekomst van toen is nu het verleden en wat was het goed om op deze wijze dit verleden nog even te laten herbeleven door een laatste blik en daarna hopelijk nog lang verder te mijmeren.

Voedselbanken Westerkwartier - deel 1

Ettie de Goede

'Voedselbanken Westerkwartier' is een deelorganisatie van 'Voedselbanken Nederland'

Het depot bevindt zich in Grootegast, waar al het gedoneerde voedsel verzameld, bewaard en verwerkt wordt voor de uitgifte. Van daar worden de op maat gemaakte pakketten door chauffeurs uitgereden naar de vier uitgiftepunten in het Westerkwartier: Grootegast, Marum, Zuidhorn en Leek.



De organisatie bestaat geheel uit vrijwilligers. Er zijn bestuurlijke en logistieke functies en er zijn functies in het directe werkveld: gastheren en -vrouwen die het voedsel uitdelen en/of een praatje maken, chauffeurs, mensen die de winkelacties mogelijk maken en screeners.

Ieder die denkt in aanmerking te komen voor voedsel van de voedselbank kan de betreffende informatie daarover makkelijk vinden op internet. Daar wordt exact uitgelegd waar de norm ligt voor het aanvragen van een pakket, afhankelijk van de gezinssituatie. Een screener komt vervolgens aan huis om de financiële situatie door te lichten en te beoordelen of de aanvraag gegrond is. Dit is niet het leukste onderdeel, maar uiteraard noodzakelijk om misbruik te voorkomen.

De sfeer bij de Voedselbank Leek is goed. De vrijwilligers werken er vaak jaren achtereen, met grote inzet en veel plezier en ook de cliënten komen er, na de eerste schroom te hebben overwonnen, doorgaans graag.

Heeft u hulp nodig en denkt u aanspraak te mogen maken op een wekelijks voedselpakket, ga dan naar voedselbankwesterkwartier.nl

Een bedrijf dat hun 100 jarig bestaan al heeft gevierd. Een prachtig familiebedrijf dat vele van onze lezers nog wekelijks bezoeken. Dit verhaal gaat over de familie Smit.



'Mijn oma is ooit aan de Bosweg met een zuivelwinkeltje begonnen, daar waar nu makelaar v.d. Laan is gevestigd. Boven de winkel was het woonhuis' zegt Martin Smit. Later werd de zaak uitgebreid met delicatessen. 'Mijn opa was bij de weg met zijn bakfiets en later heeft mijn vader met een modern voertuig het bedrijf overgenomen.'



Martin Smit en zijn vrouw Renny zijn begonnen met een winkelwagen en hebben inmiddels al 4 wagens versleten en zitten nu 40 jaar in het vak. Het is een uitstervend beroep er zijn nog maar weinig van deze winkelwagens in Nederland. De winkel aan huis wordt nu overgenomen

door de grote supermarkten die ook de boodschappen bij de mensen thuisbrengen. Martin zijn klanten zijn voor 95% ouderen, zij zijn nog niet zover om online hun boodschappen te bestellen. 'Over een aantal jaren zal dit beeld veranderd zijn, dan ben ik ook met pensioen en kunnen de meeste ouderen online hun boodschappen bestellen. Het oude gaat nu geleidelijk over in het nieuwe boodschappen doen. Veel ouderen waarderen het erg dat ik langs kom. Als er wat problemen zijn met hun gezondheid en ze kunnen niet meer naar de wagen komen, dan kom ik naar hen en breng ik ze de boodschappen soms tot in het keukenkastje. Ouderen vinden het vertrouwd dat ik kom en het is ook nog een stukje zelfstandigheid dat men zelf de boodschappen kan doen. Ook leveren wij aan een aantal keukens van instellingen en bedrijfskantines. Alles met elkaar hebben we een drukke week, want ook de inkoop moet gedaan worden en de wagen moet worden ingepakt. De groenten haal ik bij Feiko v.d. Velde uit Leek, aardbeien bij Poelman in Zevenhuizen, het vlees komt uit Niekerk van slagerij van Wijk. Allemaal lokale bedrijven en alles van prima kwaliteit. De groothandel brengt de rest van mijn producten en wij doen inkopen bij de Macro. Het meeste werk zit in de inkoop en inpakken van de wagen. Eenmaal onderweg naar de klanten is voor mij mijn hobby. De gezelligheid met mijn klanten en iets voor hen te kunnen betekenen is het mooiste wat er is in mijn beroep. Ik hoor geregeld van, 'jonkje jonkje wat ben ik bliede dast du er nog binst', ik ben en blijf hun jonkje, dat is toch geweldig.'

Één keer per week neemt Martin een cliënt van Cosis uit Roden mee op de route, op dinsdag gaat er een jongeman van de Lindehoeve met Martin mee. De jongens hebben een prachtige dag en de klanten genieten er ook van.

'Mijn vader helpt nog altijd op zijn 85ste mee in de zaak. Hij komt elke dag nog even langs om hand- en spandiensten te verlenen. Ook voor hem geldt nog steeds dat de sociale contacten erg belangrijk zijn. Omgaan met zoveel verschillende mensen dit verveelt nooit er is altijd wel wat nieuws.' Toen Martin 60 jaar werd had de familie aan de klanten gevraagd of zij iets wilden vertellen over Martin en zijn werk. Hier is ontzettend goed op gereageerd, er is dan ook een boek ontstaan met heel veel verhalen, dit boek is aan Martin op zijn 60ste aangeboden. 'Je kan



En van zuivelwinkeltje naar winkelwagens



soms zien aan de boodschappen, dat het allemaal niet meer zo goed gaat met je klant en dan trek ik aan de bel bij hun kinderen. Je komt ook helaas veel verdriet tegen, hier moet je ook een luisterend oor voor hebben en dat maakt het werk ook zo dankbaar.'

Martin is liefhebber van duiven, hij heeft een heel bijzonder oud ras dat bijna is uitgestorven, de Groninger Slenken. Voor een honderd jaar terug werden dit soort duiven veelal in en rondom de stad Groningen gehouden. Deze duiven hebben een aparte manier van vliegen. 'Samen met een



paar andere duivenliefhebbers proberen wij dit oude ras duiven in stand te houden. Wij gaan met de duiven naar tentoonstellingen.' Martin is ook voorzitter van de Groninger Sierduivenclub. 'Mijn beroep en mijn duiven zijn beide een uitstervend ras' zegt Martin met een glimlach. 'Als ik stop met werken wil ik wel sociaal actief blijven als vrijwilliger, er zal vast een leuke functie zijn waar ik mij thuis bij voel.'

Martin houdt veel van zijn klanten en andersom is dat zeker ook niet minder. Martin en zijn vrouw zijn nu 62 jaar ze kunnen nog een aantal jaren hun beroep en vooral hun hobby uitoefenen en de toekomst van boodschappen online nog even uitstellen voor de oudere generatie en nieuwe klanten zijn altijd welkom. Veel geduld, service tot in de keukenkastjes, een luisterend oor en met veel liefde voor het vak.



Het jonkje heeft nog erg veel plezier in zijn werk.

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



“Door mijn rollator heb ik mijn bewegingsvrijheid terug!”



Voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen

Het Vegro-team van zorgwinkel Leek staat voor jou klaar.

Vegro is jouw zorgwinkel voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen. Bij ons kan je terecht voor advies, service en onderhoud. Vegro werkt samen met alle zorgverzekeraars in Nederland waardoor jij veel hulpmiddelen gratis kan lenen.

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Leek
Samuel Leviestraat 14
(passage tussen de Lidl en de Man Mode)

Telefoon: 0900 - 288 77 66

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag: **09.00 – 17.30**
Zaterdag: **10.00 – 16.00**

Samen zorgen we ervoor

 **Ridder**
Tandprothetische Praktijk

KUNSTGEBIT - KLIKGEBIT



UW SPECIALIST VOOR GEBITSPROTHESES

Gun uzelf een gebit om in te lichten en een lach die gezien mag worden.

Meidoornlaan 21A, 9301 MA Roden • 050-5017457 • info@tppridder.nl • tppridder.nl

Afgelopen maart en april zijn wij weer aan het werk geweest om de belastingaangiften 2022 in orde te maken. Ook nu hebben we meer dan driehonderd families kunnen helpen met hun aangiften. Wij hadden gedacht dat, nu de prijs helaas naar € 15 is gegaan, we minder aangiften zouden moeten doen. Gelukkig zowel voor ons als voor de Schutse was dit niet het geval.



U weet dat wij van het geld papier, inkt enz. moeten betalen. Ook gaan de invullers samen met hun partner een avond bij het Wereldrestaurant Breed eten. Ik vind dat ze dat wel verdiend hebben want ze zijn telkens van huis en kunnen dan niets thuis doen dus komt het allemaal op de partner aan en de invullers hebben hard gewerkt dus deze beloning is een kleine aanmoediging om door te blijven gaan met de belastingsservice in de Schutse.

Ook nu kwamen we weer leuke dingen tegen en die hebben we weer op kunnen lossen. Voorbeeld wat wel eens vergeten wordt: iemand met een partner heeft alleen AOW. Hier wordt, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, ook belasting op ingehouden, maar aangezien ze onder de vrije som blijven lijkt het alsof ze geen belasting betalen. Nu heeft men veel ziektekosten, reiskosten naar artsen, ziekenhuis enz. of men heeft een dieet en dat vullen we dan ook in want het kan zijn dat men aan de Tegemoetkoming Specifieke Zorgkosten komt en dan krijgt men toch een bedrag terug. Dat kan liggen tussen de € 0 en € 300 of zelfs nog hoger. Het ligt er dus aan hoeveel de kosten waren. Geloof me, ik kan nog veel meer voorbeelden geven.

Als u volgend jaar bij ons komt kunt u vanaf 1 februari bij de balie van de Schutse informatie inwinnen over wat u allemaal moet meenemen en is er ook een dieetlijst over de diverse diëten. Ook moet u een nieuwe machtigingscode aanvragen. Wij hebben veel mensen moeten terugsturen omdat men aan een invuller gekoppeld was en daar moeten we van af. De meeste mensen hebben een brief van ons gehad waar uiteengezet werd waarom.

In de Bijblijver van januari 2024 zal ik weer precies vertellen over het hoe en waarom.

Ik hoop u volgend jaar te begroeten bij een van onze invuldagen. Met vriendelijke groeten namens de invulgroep.

Belastingdienst

Senior vertelt! **GEWELDIG GEWELDDADIG** Hans Greuter

Met woorden kun je mooie dingen laten gebeuren en dingen verwoesten. Van de mooiste zin om iemand de liefde te verklaren tot de gemeenste woorden om iemand in z'n ziel te raken. Woorden om te misleiden en woorden om te bevrijden. Dat alles zie en hoor ik de laatste tijd in het nieuws, aan de talkshow-tafels, in de kranten en op de radio.



Het meest beangstigende vond ik dat ik zelf vaak niet door heb wat er precies gebeurt. Dat mensen overtuigend kunnen praten wil niet zeggen dat ze gelijk hebben, en als ze slecht uit hun woorden komen hebben ze nog geen ongelijk.

Het lijkt niet moeilijk om de oorlogspropaganda van de Russen te ontmaskeren als leugens en het gedraai van de regering als symptoom van een oude, dus foute bestuurscultuur. Maar hoe eerlijk was de oppositie in hun kritiek? Wat is het "eerlijke" verhaal? Dat is er niet. Vertelt Zelensky het eerlijke verhaal omdat hij in ons oordeel aan de goede kant staat?



Ik weet dat we worstelen met de waarheid en met dilemma's. Maar tegelijk weet ik dat er naast edele motieven en eerlijke openhartige bekentenissen ook veel emoties, belangen en vrees voor de gevolgen van ons handelen een rol spelen, soms de hoofdrol. Het eerste dat in een oorlog sneuvelt is de waarheid; het laatste, denk ik dan, is het geloof in ons eigen gelijk.

Ik ben verbijsterd over de schaamteloze oorlogspropaganda van de Russen, en tegelijk erger ik me aan de permanente stroom van misleidende en manipulatieve informatie die adverteerders dagelijks over ons uitstrooien in reclameblokken.

Zijn wij niet gevoelig voor deze propaganda? De MeToo beweging legt juist bloot hoe een vrouw-vijandig mensbeeld onze cultuur doordrenkt. Blootleggen is nou weer het verkeerde woord in deze context, maar ja....

vervolg pag. 38

iedere 1e zat. v.d. maand
(2/09, 7/10, 1/11 en 5/12)

Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerd'.

Dag	deel	datum	activiteit	tijd	pag.
woensdag	morgen		Inloopochtend Hoeksteen	10.00 - 12.00	
zaterdag			Inloopochtend Centrumkerk Tolberterstraat	10.30 - 15.30	26
September					
woensdag	ochtend+	6	Gezamenlijke lunch De Schutse	11.30 - 13.30	16
donderdag	middag	7	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
dinsdag	avond	12	Alzheimer Café: Leek "Wondere wereld dementie"	19.30 - 21.00	18
donderdag	middag	14	Rummikub	13.30 - ----	16
donderdag	middag	21	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	middag	21	Bingo - Opgave bij de Schutse - kaartje € 10 in de zaal	13:30	16
donderdag	avond	21	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	16
zaterdag	ochtend	23	Informatie ochtend SeniorWeb - 25 jaar	09.30 - 12.30	12
zondag	avond	24	Grunneger Dainst, NGK, Leek - Ds. Oldenhuis	19.00 - 20.30	
Oktober					
woensdag	ochtend+	4	Gezamenlijke lunch De Schutse	11.30 - 13.30	
donderdag	middag	5	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
dinsdag	avond	10	Alzheimer Café: Stand van zaken	19.30 - 21.00	18
donderdag	middag	5	Rummikub	13.30 ----	16
zondag	avond	15	Grunneger Dainst, NGK, Leek - Ds. Oldenhuis	19.00 - 20.30	
donderdag	middag	19	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	middag	19	Rummikub	13.30 ----	16
donderdag	middag	26	Bingo - Opgave bij de Schutse - kaartje € 10 in de zaal	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	26	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	16
donderdag	middag	29	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
maandag		23	Deadline puzzeloplossing		11
November					
donderdag	middag	13	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
dinsdag	avond	14	Alzheimer Café: Gedragsverandering	19.30 - 21.00	18
donderdag	middag	16	Rummikub	13.30 ----	16
donderdag	middag	23	Bingo - Opgave bij de Schutse - kaartje € 10 in de zaal	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	23	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	16
donderdag	middag	27	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	middag	30	Rummikub	13.30 ----	16
December					
donderdag	middag	10	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
dinsdag	avond	12	Alzheimer Café: Autorijden en dementie	19.30 - 21.00	18
donderdag	middag	30	Rummikub	13.30 ----	16
donderdag	middag	21	Bingo - Opgave bij de Schutse - kaartje € 10 in de zaal	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	21	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	16
donderdag	middag	24	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	middag	28	Rummikub	13.30 ----	16

Vervolg **GEWELDIG GEWELDDADIG**

Hans Greuter

Ook mensen, groeperingen die mooie en goede dingen nastreven doen aan manipulatie. Om mensen te verleiden tot donaties vertel je een zielig verhaal, liefst met kinderen in de hoofdrol. Om iemands invloed te stoppen zet je hem of haar neer als een schurk en noem je diens beweringen onbetrouwbare verzinsels met vrouwen en kinderen als slachtoffer.

Ik heb gearzeld om dit alles op te schrijven... Ik wilde dit spel niet meespelen, noch mezelf als beter profileren door leugens en bedrog aan de kaak te stellen.

Maar hoe vind ik dan een manier om mijn kleinkinderen uit te leggen dat ik een gewelddadige strijd geen goeie manier vind om een belangenconflict op te lossen en dat ik toch niet geweigerd heb om in het leger te dienen?

seniorenwegwijzer

Enumatil. Leek. Lettelbert. Oostwold. Tolbert. Zevenhuizen

WAT HEB IK NODIG?

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

WAAR KAN IK HET VINDEN?

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 - 512161

🌐 www.woldwaard.nl

INFORMATIELOKET "DE SCHUTSE"

Maandag t/m donderdag van 8.30 tot 12.00 uur
en van 13.00 tot 17.00 uur

Vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

Oldenoert 32, 9351 KP Leek

☎ 0594 - 512334 baliedames@gmail.com

VRIJWILLIGERSHULP "DE HULPKRING"

Voor jong & oud

Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 10.30 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
Lindensteenlaan 75 | 9351 KC Leek
0594 - 51 21 61 | www.woldwaard.nl

